



1859



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Inicial

Mindfulness y la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022-2023

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial.

AUTORA:

Katherin Jasmin Ordoñez Román

DIRECTORA:

Lic. Gabriela Estefanía Román Celi. Mg. Sc

Loja – Ecuador

2023

Certificación

Loja, 03 de marzo del 2023

Lic. Gabriela Estefanía Román Celi Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Mindfulness y la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022-2023**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**, de la autoría de la estudiante **Katherin Jasmin Ordoñez Román**, con cédula de identidad **Nro. 1150313003**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Gabriela Estefanía Román Celi Mg. Sc.

DIRECTORA TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Katherin Jasmin Ordoñez Román**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional - Biblioteca Virtual.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'K' and 'J' followed by the name 'KATHERIN' in capital letters. The signature is written over two horizontal lines.

Firma:

Cedula de identificación: 1150313003

Fecha: 04/04/2023

Correo Electrónico: katherin.ordonez@unl.edu.ec

Teléfono: 0994365255

Carta de autorización por parte de la autora, para la consulta de producción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Katherin Jasmin Ordoñez Román**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Mindfulness y la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022-2023**, como requisito para optar el título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cuatro días del mes de abril de dos mil veintitrés.

Firma:

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'K' followed by 'JASHIN'. The signature is written over three horizontal lines.

Autora: Katherin Jasmin Ordoñez Román

Cédula: 1150313003

Dirección: Macara

Correo electrónico: katherin.oronez@unl.edu.ec

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Gabriela Estefanía Román Celi Mg. Sc.

Dedicatoria

Dedico mi trabajo primeramente a Dios, por brindarme sabiduría, salud y fuerza durante este largo camino, a mi familia por darme la motivación necesaria durante todo el proceso académico universitario, así mismo, por siempre estar presentes en situaciones complicadas que se presentaron en mi vida personal, alentándome a seguir adelante y culminar esta meta.

De igual manera, a mis amigos y personas cercanas que estuvieron conmigo dándome su apoyo y brindándome su ayuda.

Katherin Jasmin Ordoñez Román

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Educación Inicial, por la apertura y permitirme realizar mis estudios universitarios en su establecimiento, así mismo a los docentes que con su vocación realizaron un trabajo oportuno, logrando que las estudiantes obtengamos un aprendizaje significativo, necesario para desenvolvemos en esta profesión.

Agradezco también a mi directora del Trabajo de Integración Curricular, Mg Lic. Gabriela Estefanía Román Celi Mg. Sc., por sus conocimientos brindados y guiarme en la realización este trabajo, a la Lic. María Soledad Quilca Terán, por su vocación y paciencia durante el desarrollo de la presente investigación.

De igual manera, a la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel, más específicamente a los niños y niñas de Inicial II, por su recibimiento, acogida y permitirme realizar mis actividades con éxito.

Katherin Jasmin Ordoñez Román

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	ix
Índice de anexos	ix
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1. Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1. Convivencia escolar	7
4.1.1. Definición	7
4.1.2. Importancia de la convivencia escolar en la educación	8
4.1.3. Características de la convivencia	9
4.1.4. Tipos de Convivencia	9
4.1.5. Dimensiones de la convivencia escolar	10
4.1.6. Normas de convivencia en el aula	11
4.1.7. La familia y su influencia en la convivencia escolar	13
4.1.8. Ámbitos de la convivencia escolar	14
4.1.9. Factores que intervienen en la convivencia escolar	14
4.1.9.1. Factores que favorecen la convivencia:	14
4.1.9.2. Factores que afectan la convivencia	15
4.2. Mindfulness	16
4.2.1. Origen de mindfulness	16
4.2.2. Definición del Mindfulness	16
4.2.3. Tipos de Mindfulness	18
4.2.4. Beneficios del mindfulness en contextos educativos	19
4.2.5. Características del Mindfulness	20
4.2.6. Componentes del mindfulness	21

4.2.7. El mindfulness en la educación.....	22
4.2.8. Evidencias científicas del mindfulness en el ámbito educativo	23
4.2.9. Mindfulness y convivencia escolar	24
5. Metodología.....	26
6. Resultados.....	28
6.1. Resultados obtenidos de la evaluación inicial	28
6.2. Resultados de la guía de actividades.....	30
6.3. Resultados de la Evaluación inicial y la Evaluación final.	32
7. Discusión.....	35
8. Conclusiones.....	38
9. Recomendaciones.....	39
10. Bibliografía.....	40
11. Anexos.....	47

Índice de tablas:

Tabla 1. Resultados de la escala valorativa de la convivencia escolar.....	28
Tabla 2. Resultados de la aplicación de la Guía de actividades	31
Tabla 3. Resultados generales de la Evaluación inicial y Evaluación final de la convivencia escolar	33

Índice de figuras:

Figura 1. Ubicación de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel.	26
---	----

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular	47
Anexo 2. Guía de actividades.....	48
Anexo 3. Escala valorativa del currículo de educación inicial.....	87
Anexo 4. Evaluación de la guía de actividades	91
Anexo 5. Imágenes fotográficas.....	95
Anexo 6. Certificado de la traducción del resumen	98

1. Título

Mindfulness y la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022-2023

2. Resumen

La convivencia escolar es la construcción de relaciones entre los individuos de la comunidad educativa. Además, este tipo de convivencia puede ser positiva o negativa. Es positiva cuando se fomenta el respeto y negativa cuando surgen conflictos. De hecho, todo dependerá de la calidad de la relación que los individuos creen. La presente investigación tuvo como objetivo determinar cómo el mindfulness fortalece la convivencia escolar de los niños pertenecientes al nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel. Por otro lado, en cuanto a la recolección de datos, se empleó un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo que permitió indagar en la muestra de la investigación. De igual forma se utilizó el método inductivo-deductivo para la obtención de las conclusiones. Además, la investigación también utilizó el enfoque analítico-sintético para recopilar información para desarrollar la revisión de la literatura. Asimismo, el presente estudio empleó la técnica de la observación para recolectar datos sobre las variables. En cuanto al instrumento utilizado en esta investigación, implicó una escala de calificación que fue diseñada a partir del plan de educación inicial enfocado a la convivencia escolar. Esta señaló que el 72% de la muestra se encontraba en el nivel inicial y que la población presentaba dificultades para obedecer las reglas y normas, resolver conflictos y falta de valores. Sin embargo, al aplicar una guía de actividades denominada “Meditando aprendo a convivir”, se alcanzó un incremento del 81%; es decir, se logró una mejora en cada una de las características anteriores. De la evidencia expuesta se puede concluir que el mindfulness es una herramienta de meditación que trabaja para el desarrollo de la convivencia escolar permitiendo a los individuos mejorar su calma y paz interior. Asimismo, permite que las personas reconozcan sus emociones y tomen conciencia de sus actos incidiendo en la creación de una sana convivencia.

Palabras claves: Convivencia escolar, mindfulness, meditación, atención plena.

2.1. Abstract

School coexistence is the construction of relationships between individuals in the educational community. Furthermore, this type of coexistence can be positive or negative. It is positive whenever respect is fostered and negative when conflicts arise. Indeed, everything will depend on the quality of the relationship that individuals create. The present investigation aimed to determine how mindfulness strengthens the school coexistence of children belonging to the initial level II of the Dra. Matilde Hidalgo de Procel school. On the other hand, in terms of data collection, a quantitative approach was employed with a descriptive scope that allowed inquiring into the research sample. In the same way, the inductive-deductive method to obtain the conclusions was used. In addition, the research also utilized the analytic-synthetic approach to collect information to develop the literature review. Similarly, the present study employed the observation technique to collect data on the variables. As for the instrument used in this research, it implied a qualification scale that was designed from the initial education plan focused on school coexistence. It pointed out that 72% of the sample was at the initial level and that the population showed difficulties in obeying the rules and norms, resolving conflicts, and lack of values. However, when applying an activity guide called “Meditando aprendo a convivir”, an increase of 81% was reached; that is, an improvement was achieved in each of the above characteristics. From the exposed evidence, it can be concluded that mindfulness is a meditation tool that works for school coexistence development allowing individuals to improve their calm and inner peace. Likewise, it permits people to recognize their emotions and be aware of their actions by influencing the creation of healthy coexistence.

Key words: School coexistence, mindfulness, meditation, full attention.

3. Introducción

La convivencia escolar, son las relaciones interpersonales que se forman en el contexto educativo, bajo un conjunto de reglas, normas y principios, que deben seguir todos los miembros que conforman la comunidad educativa, por otra parte, el mindfulness o también conocido como atención plena, es centrarse en el momento presente, es decir en el aquí y ahora, sin intentar cambiarlo, aceptándolo sin juzgar, esta técnica en relación a la educación ayuda a resolver problemas o conflictos que se presentan entre los estudiantes, fomentando un clima armónico, manteniéndolos en paz consigo mismos y con los demás, así también sirve para desarrollar las habilidades sociales y mejorar el rendimiento académico de los niños.

Criollo (2013), plantea en su estudio denominado las normas de convivencia (orden, aseo, y cuidado personal) y su influencia en el desarrollo social de los niños y niñas del primer grado de educación general básica paralelo “a” de la escuela “Sergio Quirola” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, en el cual los niños presentan dificultades para socializar y para aprender, se sienten desmotivados y no saben resolver conflictos, provocando así un mal comportamiento y un bajo rendimiento escolar, es por ello, que es de gran importancia contribuir al desarrollo de la convivencia a temprana edad.

Vargas et al. (2016), mencionan en su estudio titulado, experiencias de convivencia en niños y niñas de la Institución Educativa María Jesús Mejía sede primaria – Municipio de Itagüí, este tema, es algo preocupante para los miembros encargados de enseñar en el establecimiento, debido que los niños presentan un mal desarrollo en cuanto a convivencia escolar, ocasionando conflictos, actos violentos, faltas de respeto, etc., creciendo en un ambiente nocivo para los niños, en el cual no les permite desenvolverse, establecer relaciones sanas entre compañeros y aprender.

De igual manera, en la Unidad de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, se evidencio la falta de convivencia escolar por parte de la mayoría de los niños que conforman inicial II, debido a que presentaban agresiones entre compañeros, no acataban las normas de convivencia, se comunicaban con gritos sin permitir que se expresen con claridad, casi nunca compartían juguetes, materiales o su comida, etc., por lo cual el clima escolar es inadecuado para aprender. Según lo mencionado se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo el mindfulness fortalece la convivencia escolar en los niños de Nivel Inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022 – 2023?

Por consiguiente, el propósito del presente trabajo fue proporcionar información importante sobre lo fundamental del desarrollo de la convivencia escolar en los niños, desde el inicio de su participación en instituciones educativas, lo cual contribuye a mejorar el aprendizaje, así como su rendimiento escolar y sus capacidades para socializar con los demás, fomentando la tranquilidad, la adquisición e implementación de valores, el seguimiento de normas y reglas y la obtención de buenos modales, además aborda una técnica de meditación llamada *mindfulness*, por la cual se puede ayudar a los niños a aumentar su nivel de convivencia, mediante actividades innovadoras direccionadas a esta práctica, con las cuales, las maestras podrán llevarlas a cabo en sus clases, motivando a los niños a su experimentación, impulsando a mejorar su conducta propiciando un entorno sano para aprender. Por ende, los beneficiarios directos de esta investigación fueron los niños de inicial II, con los cuales se ejecutó la guía conformada por veinte cinco actividades, para fomentar el desarrollo de la convivencia escolar.

Así mismo, se demostró en otras investigaciones la eficiencia del uso del *mindfulness*, para el desarrollo de la convivencia escolar, de modo que, García et al. (2016), evidencio la efectividad, por medio de resultados positivos a través de la técnica de meditación *mindfulness*, para mejorar problemas de conducta, resolución de conflictos y procurar un entorno armónico, para que los niños puedan convivir y aprender.

Por otra parte, Jara (2016), corrobora en su estudio que, por medio de actividades basadas en *mindfulness* trabajadas todos los días de la semana en un corto tiempo, se evidencio el desarrollo en el ámbito de la convivencia escolar que obtuvieron los niños, logrando la adquisición de valores, buenos modales y la disminución de la impulsividad, fomentando la conciencia de sus acciones y la construcción de un clima sano, para la enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, Sánchez y Bardales (2020), comprueban en su investigación, que, al implementar el *mindfulness* en la jornada escolar, existe un mayor nivel de convivencia escolar en los niños, logrando la disminución y eliminación en los comportamientos agresivos, que existían en el aula de clase.

Se plantearon objetivos, los cuales fueron cumplidos, estos son: identificar el nivel de desarrollo de la convivencia escolar en los niños de nivel inicial II; diseñar y aplicar una guía de actividades basadas en el *mindfulness* para el fortalecimiento de la convivencia escolar en los niños de nivel inicial II; evaluar el impacto del *mindfulness* en el fortalecimiento de la convivencia escolar en los niños de nivel inicial II.

En el presente trabajo de investigación, se lograron resultados positivos, puesto que los niños adquirieron valores necesarios para convivir con los demás, además de una percepción más clara sobre sus acciones y comportamientos, aprendieron a resolver conflictos, a comunicarse sanamente, mejoraron en el cumplimiento de normas y reglas, y lograron el reconocimiento de sus emociones, lo que les permite una mejor adaptación y convivencia en el salón de clases. A pesar de su efectividad, existieron niños que aún no han desarrollado su nivel de convivencia escolar, debido a la presencia de limitaciones en su participación en la guía de actividades ejecutada, por inasistencia a clase, enfermedades, programas realizados por la institución, mal clima, lo cual no permitió que las actividades sean eficaces para todos los niños.

4. Marco teórico

4.1. Convivencia escolar

4.1.1. Definición

La convivencia escolar se la define como la manera en la cual las personas conviven en el día a día, principalmente en una institución educativa, el modo en cómo se relacionan de forma pacífica y forjan su trato basándose en el respeto o por el contrario construyen una relación conflictiva, en sí esto va a recaer en los niños y niñas que se encuentren en una institución debido a que son los más vulnerables, por ende necesitan de un ambiente positivo y armónico para crecer y aprender.

Ortiz y Mauricio (2018), mencionan que la convivencia escolar es el crecimiento de las potencialidades ocultas en cada niño, derecho de todo integrante de una institución, donde el amor y el respeto son principios, estableciendo la integración del aprender a vivir en una comunidad que establece el autodescubrimiento en los demás como uno y la percepción de uno mismo individual y colectivamente.

En las instituciones educativas es indispensable impulsar las habilidades y destrezas sociales de los niños, promoviendo un entorno favorable, para la interacción entre los infantes, fomentando no solo la convivencia escolar, sino también las relaciones sociales, fundamentales en la vida de los seres humanos.

Cifuentes (2018), define la convivencia escolar como: “Vivir en paz y armonía en compañía de los demás en el ámbito escolar. Conjunto de relaciones entre personas que forman parte de una comunidad educativa cuyos fines educativos están orientados al desarrollo integral.” (p. 16).

Para lograr un ambiente armónico es necesario saber convivir en paz con las personas, para así formar relaciones positivas necesarias para la vida social y afectiva, así mismo el niño va a conseguir sentirse motivado y por ende adquirir conocimientos significativos a nivel escolar.

La Secretaria de Educación del Distrito (SED, 2019), nombra que la convivencia escolar, no busca la inexistencia de conflictos, sino más bien que estos se resuelvan sin recurrir a la violencia. Por tanto, la convivencia se refiere a la calidad de las relaciones que promueven el consenso, el reconocimiento mutuo, el respeto, el diálogo y una valoración positiva de la vida que respeta y reconoce las diferencias. Por ello, se hace de este valor social una condición

necesaria para el desarrollo de sociedades de aprendizaje, y está íntimamente relacionado con la participación, la democracia, la ciudadanía y la construcción de paz.

Se entiende por convivencia escolar a reaccionar de manera pacífica ante una situación conflictiva y resolverla por medio de la comunicación, respetando las diferentes opiniones y diferencias personales, buscando formar una sociedad de paz y armonía.

4.1.2. Importancia de la convivencia escolar en la educación

Figuroa et al. (2017), menciona que es importante resaltar la sana convivencia escolar, debido a que es un derecho y un deber de la comunidad educativa, que se fundamenta principalmente en la dignidad de las personas y el respeto a ellas. Es un aprendizaje de sí mismo que contribuye a lograr un ambiente tolerante y libre de violencia.

En los salones de clase es fundamental que los infantes sepan convivir, es así que tanto los padres de familia y la docente son los encargados de inculcar en los niños el respeto a las personas y fomentar un ambiente pacífico, por ende, en cada una de las instituciones educativas la existencia de una sana convivencia es un derecho para los estudiantes.

Arón et al. (2017), afirma que la convivencia en las escuelas es importante porque permite que los estudiantes desarrollen todo su potencial, tanto en lo personal como en la integración a la vida social, incluida la intervención responsable en la vida cívica y en su proyecto constructivo de vida. La escuela en todos los niveles educativos, es uno de esos lugares donde las personas se ven a sí mismas como pertenecientes a una comunidad, a una nación. Esta percepción se refleja en las armoniosas y diversas interrelaciones entre los distintos miembros de la comunidad.

La convivencia escolar es indispensable, ya que permite al niño sentirse seguro estando en un ambiente positivo para desarrollarse y devolverse, lo que facilita la educación brindándole al niño pautas para ir mejorando sus interacciones con los demás, es así que al formar parte de un grupo aprende a relacionarse, a tomar conciencia de sí mismo, sentirse importante, respetar a los demás y resolver conflictos.

Díaz y Poma (2016), consideran importante a la convivencia escolar debido a que se evidencia primeramente en evitar la violencia en las instituciones, en segundo lugar, es importante para la obtención de aprendizajes significativos, finalmente porque la sociedad dispone contrarrestar la violencia y fortalecer la seguridad en los diferentes contextos sociales.

4.1.3. Características de la convivencia

Está claro que cada persona es un mundo diferente, pero como seres humanos debemos lograr ser capaces de convivir, debido a esto es fundamental la suma de varias características para lograr con éxito una sana convivencia, de acuerdo con Santos (2018), propone varias características para mejorar la convivencia las cuales son:

- **Reconciliación:** Cuando se busca la solución de problemas entre individuos, por medio de la comunicación.
- **Tolerancia:** Respetar las diferencias que existen con las demás personas, así mismo saber disculpar los errores o fallas de las mismas.
- **Participación:** Formar parte de actividades, fomentando la convivencia entre la comunidad.
- **Corresponsabilidad:** Es ayudar a resolver los problemas o diferencias entre las personas de forma positiva.
- **Pro actividad:** Es promover el crecimiento tanto individual como de los demás, por medio de nuestro conocimiento y habilidades.
- **Concertación:** Dar soluciones a conflictos, llegando a un acuerdo entre los involucrados.
- **Positivismo:** virtud propia de las personas que tienen confianza en sí mismo y en los demás

Es importante que existan estas características en las instituciones educativas, ya que permiten fortalecer la convivencia escolar, promover en las escuelas una educación donde prime la paz, armonía, comunicación, democracia, justicia, garantizará una convivencia sana entre los miembros de un establecimiento educativo.

4.1.4. Tipos de Convivencia

Al comienzo de la vida las personas empiezan a convivir con su familia, aprendiendo a relacionarse, posteriormente se tiene que socializar en otros contextos, midiendo la manera en la cual se desenvuelvan y actúen con los demás, a pesar de que se les dificulte a muchas personas, es algo necesario para el ser humano que se tiene que satisfacer, es por ello que según Sánchez (como se citó en Mejía, 2016), existen varios tipos de convivencia las cuales son:

- Convivencia humana: Las personas son seres sociales, por ende, es necesario que existan relaciones entre los seres vivos, esto para desarrollar la convivencia con los demás, la cual es importante que esté presente en todo tipo de relación.
- Convivencia social: este tipo de convivencia empieza desde el respeto entre los seres humanos, y en el entorno en el que nos desenvolvemos. Es aquí en donde se depende de las leyes que ayuden al cumplimiento de esta convivencia.
- Convivencia familiar: Es la que existe en los miembros de la familia en un hogar.
- Convivencia escolar: Tipo de relación entre los miembros que conforman una institución educativa, y que repercute en el desarrollo socio afectivo, ético e intelectual del estudiante, así también como en las relaciones que se dan entre los alumnos y el personal directivo y docente.
- Convivencia democrática: Este tipo de convivencia se da cuando se convive con una persona que tenga diferente cultura, raza, idioma, religión de una manera armónica. En la convivencia democrática debe existir un valor ético, moral y subjetivo, los cuales nos representan como seres humanos, este dispone que todas las personas tengamos un trato igualitario entre todos sin dar importancia a las diferencias.
- Convivencia ciudadana: Se da cuando las relaciones diarias que existen entre los integrantes de una comunidad, se armonizan según sus intereses personales con los demás, por ende, los conflictos se resuelven de forma constructiva y sana.

Es importante que exista una sana convivencia en cualquier tipo de contexto, esto permite al ser humano desarrollarse y desenvolverse libremente en todo lugar que se encuentre y al que asista, de manera que logremos formar una sociedad llena de personas con valores adquiridos y puestos en práctica, para que el convivir sea armónico y pacífico.

4.1.5. Dimensiones de la convivencia escolar

La convivencia escolar se ha convertido en un ámbito clave en la investigación educativa, ayudando a evitar y prevenir la violencia que se da en las instituciones, promoviendo la tranquilidad por medio de estrategias que tomen en cuenta la igualdad, inclusión y cooperación de los integrantes de las instituciones educativas Carbajal y Fierro (2020).

Mediante lo antes mencionado, se forman tres dimensiones sobre la convivencia escolar.

- **Inclusión:** Respeto por las diferencias entre las personas y necesidades de cada integrante de una institución educativa.
- **Equidad:** Valorar los logros de los alumnos, y promover actividades según las necesidades de los estudiantes, fomentando el aprendizaje significativo en todos.
- **Participación y manejo de conflictos:** Promover métodos, como la comunicación, para que los alumnos aprendan a resolver problemas y conflictos de forma pacífica.

La mala convivencia en las escuelas ha llamado la atención de muchas personas, las cuales buscan el bienestar de los estudiantes, es así que mediante su investigación se encuentran con estas tres dimensiones. Las instituciones educativas buscan brindar al estudiante un entorno favorable para que este se desarrolle y adquiera conocimientos necesarios para su vida académica y personal, por medio de la aplicación y práctica de estas dimensiones logran su cometido, aunque esto sea difícil de conseguir.

4.1.6. Normas de convivencia en el aula

Existen normas de convivencia en el aula las cuales ayudan a mejorar el ambiente en los salones de clase. Según Chanchari (2021):

Las normas de convivencia en el aula son importantes ya que permite moldear las conductas del estudiante, fomenta el orden y promueve el respeto entre compañeros creando un ambiente agradable para el aprendizaje y la adquisición de normas que le ayudan adaptarse a la escuela y a otros contextos. (p. 14).

En cada salón de clase, en cualquier parte del mundo es necesario la implementación de normas para generar un entorno tranquilo en el cual los niños y niñas logren una convivencia positiva mejorando así su aprendizaje, las normas de convivencia en el aula son los siguientes:

- **Respeto al compañero:** Es indispensable que existan buenas relaciones entre compañeros ya que esto ayuda a forjar vínculos afectivos necesarios para garantizar una buena convivencia.
- **Mantener el orden y limpieza dentro del aula:** Los niños por lo general son desordenados, es importante inculcar en ellos la responsabilidad empezando por acciones pequeñas, como dejar los juguetes en su lugar, mantener su mesa o escritorio limpio.
- **Participar en juegos grupales respetando las reglas:** El juego es indispensable en los niños y por medio de este permite motivar y enseñar, así mismo brinda la posibilidad

de educar a los niños para que aprendan a compartir, sigan reglar y formen relaciones fuertes entre iguales.

- Practicar los buenos modales: Que los niños tengan buen trato hacia los demás y sean amables, mejorara la sociedad, se debe inculcar la responsabilidad, los buenos modales, valores, compromiso, tanto padres de familia como los docentes, fomentan estas buenas actitudes por medio de diferentes actividades, para fortalecer sus relaciones sociales.

Miño (2022), menciona que las normas en las instituciones educativas, fomentan los deberes y derechos, por medio de los valores, límites y acuerdos, dando importancia ha como socializar en este entorno. Su intención es apoyar a alumnos y maestros, a afrontar situaciones difíciles, tanto como la disciplina, los acuerdos, las normas son indispensables en la infancia y en la adolescencia, ya que, sin estas, no se logra un aprendizaje cognitivo basado en sanciones, acuerdos, reglas y consecuencias de sus actos.

Las normas en la escuela ayudan a mejorar el ambiente y les brindan apoyo a los docentes para poder impartir clases, así mismo es fundamental que junto con los alumnos la maestra cree sus propias normas en el aula, ya que para los estudiantes van hacer más significativas, al haber sido tomados en cuenta para su elaboración, por tanto, las respetarán y acatarán.

El Ministerio de Educación del Ecuador (MINEDUC, 2022), mencionan que las normas de convivencia sirven para lograr una vida armoniosa y saludable, es así que debe ser promovida y reconocida por todo el mundo, es importante el clima positivo en las instituciones ya que es un punto clave para una educación exitosa de calidad, ambiente escolar sano y comunidad de aprendizaje, que trabaje unida en busca del bien común.

Las normas según el MINEDUC, son necesarias no solo en el ámbito educativo sino en la vida misma, desde pequeños debemos seguir las reglas que nos imponen los adultos o en ciertas instituciones, es importante que los niños sepan respetar las normas ya que cuando llegue la adultez sepan comportarse bien en su trabajo, el cual impone un reglamento y da órdenes, las cuales deben ser acatadas al pie de la letra, estas no solo mejoran el ambiente escolar y laboral, sino que también, fortalecen las interrelaciones, los aprendizajes, brinda motivación, hace que el ser humano sea más productivo y se desenvuelva correctamente.

4.1.7. La familia y su influencia en la convivencia escolar

Bolaños y Rivera (2019), nombran que la situación actual de conflictos en las escuelas ha obligado a revisar el papel de la familia en la educación de los alumnos, pues existe una correlación directa entre la influencia de la familia en la formación social del individuo, es así que, la buena convivencia y socialización dependen de una buena estructura familiar, la cual debe tener una base sólida de razonamiento y formación para influir positivamente en los niños en su interacción con los demás y moldear el proceso de socialización.

La familia influye así en la formación social de los niños que interactúan en el proceso de socialización en la edad escolar, en tanto, se forje y se enseñe una convivencia positiva con buenas bases, esta educación pasara al ambiente escolar, permitiendo que los estudiantes formen relaciones sanas.

Cuadros y García (2017), mencionan que en los salones de clase es fundamental que los estudiantes sepan convivir, es así que tanto los padres de familia y la docente son los encargados de inculcar en los niños el respeto a las personas y fomentar un ambiente pacifico, por ende, en cada una de las instituciones educativas la existencia de una sana convivencia es un derecho para los estudiantes.

La convivencia escolar al ser un derecho se debe tomar con la importancia que esta amerita, los docentes junto con la ayuda de los padres, deben inculcar en los niños, que siempre busquen formar un ambiente sano, libre de conflictos, esto se lo realiza por medio del ejemplo, siendo adultos pacientes, capaces de controlar nuestra ira, enojo, y mantener la calma, es así que los estudiantes observarán y aprenderán, forjando mejores relaciones.

Heredia (2020), señaló la importancia de la familia, que es la organización de la sociedad en la que se construyen las normas de convivencia entre sus integrantes y en la que deben manifestarse y transmitir diversas acciones positivas. La estructura social y la interacción de los miembros es muy diversa, alta, versátil y duradera, sus objetivos se han encontrado muy vagos y ya sabemos que cuanto mayor sea la fricción en torno a objetivos indefinidos, mayor será la posibilidad de conflicto y, si no tienes las habilidades que se requieren, no lo hará. A través del diálogo, la comunicación, pero más bien intensamente. Así, la familia es un terreno fértil para el surgimiento de conflictos.

La familia es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral del niño, debido a esto, depende de ellos la obtención de valores, buenos hábitos, el diálogo y la

comunicación, es importante fomentar en el niño este tipo de acciones, ya que son necesarias en cuanto a la búsqueda de una sana convivencia escolar se trata. La familia ayuda a fortalecer y mejorar la personalidad del niño, convirtiéndolo en una buena persona con valores y principios propios para formar una mejor sociedad.

4.1.8. Ámbitos de la convivencia escolar

Hidalgo (2016), nombra que el ámbito de la convivencia en las escuelas es un espacio para el desarrollo de prácticas de vida, que se relaciona con el desarrollo personal y social de los participantes del sector educativo, la educación vital, el respeto a los derechos humanos y el buen vivir, por tal existen varios ámbitos los cuales son:

- Respeto y responsabilidad por el cuidado y promoción de salud
- Respeto y cuidado del medio ambiente
- Respeto y cuidado responsable de los recursos materiales y bienes de la institución educativa
- Respeto entre todos los autores de la comunidad educativa
- Libertad con responsabilidad y participación democrática estudiantil
- Respeto a la diversidad

4.1.9. Factores que intervienen en la convivencia escolar

Cabrera et al. (2019), existen factores que favorecen y afectan a la convivencia, de los cuales va a depender si el clima es armónico o conflictivo en las instituciones educativas, es decir, de la aplicación positiva o negativa de estos factores se evidenciará el tipo de convivencia que existe en los salones de clase y estos son los siguientes:

4.1.9.1. Factores que favorecen la convivencia:

- Clima escolar: El Clima de convivencia escolar puede ser positivo, regular o negativo, y se configura por la percepción y actitudes de estudiantes, docentes y apoderados/as sobre la presencia de un ambiente de respeto orientada hacia la percepción del trato entre personas de la organización, como también valoración a la diversidad, no discriminación y cuidado del espacio físico, un ambiente organizado que alude a la percepción de normas y la actitud hacia ellas.
- Comunicación: Cuando hablamos de comunicación es necesario la presencia de un receptor y un emisor, para que se pueda dar un diálogo, en la educación es indispensable para fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

- Convivencia: Es importante que exista una buena relación entre los compañeros, ya que esto ayuda forjar vínculos afectivos seguros y necesarios para la vida.

4.1.9.2. Factores que afectan la convivencia

- La agresividad: Es normal que en los seres humanos en cualquier momento de su vida reaccionen de manera agresiva en alguna situación, esto nace como forma de defensa para las personas que se sienten agredidas, es decir, se nombra agresividad a cierta acción o reacción.
- Bullying: Es una conducta agresiva que toman algunas personas, esto puede nacer si existe o no algún problema previo a una agresión, este factor puede darse por medio de la exclusión social, amenaza, insulto, provocación, desafío, intimidación o acusaciones.
- Conflicto: Se da cuando dos personas tienen puntos de vista diferentes, los cuales se enfrentan para intentar dañar a su rival y resolver los problemas de manera agresiva.
- Violencia escolar: Existe en el ámbito escolar, y se da cuando una persona usa su fuerza para lograr algo, esta es usada para intimidar o dañar a alguien.

En toda institución ya sea educativa o de cualquier otro contexto, se encuentran factores que favorecen y afectan a la convivencia, en cuanto al ámbito escolar, estos factores son muy comunes de observar, es así que es indispensable fomentar un clima favorable, el diálogo, la convivencia y buscar eliminar todos estos factores negativos como el conflicto, bullying, agresividad, violencia, los cuales no permiten que una escuela sea segura para el desarrollo integral de los alumnos.

4.2. Mindfulness

4.2.1. Origen de mindfulness

Menciona Montoya (2020), el mindfulness no es un hallazgo nuevo, sino más bien antiguo, pero en la actualidad estamos viviendo un crecimiento, desarrollo y expansión en occidente, hace unos 2700 años se desarrolla el inicio de una de las prácticas religiosas y filosóficas, conocida como el budismo, la cual en el ahora llamamos atención plena, es decir, mindfulness. Autores como Vicente Simón, es considerado uno de los primeros en utilizar el mindfulness en España, explican que el comienzo puede remontarse hace 17000 años a. C; es así, que es posible que en tiempos antiguos ya se aplicaba la práctica del mindfulness pero solo se consideraba que era el ejercicio de la meditación, sin embargo en la actualidad dicha técnica a evolucionado e incluso insertándose en el ámbito educativo, psicológico, social, con el fin de fortalecer la conciencia del ser humano.

Según Vásquez (2016), el mindfulness en su traducción al inglés proviene del término pali “sati”, que significa conciencia, recuerdo, atención, el mindfulness en español significa atención plena o conciencia plena. Las prácticas del mindfulness empezaron en la década de los setenta, creciendo notablemente en los años noventa y para la actualidad existe un aumento exponencial, el mindfulness llama la atención en muchos campos como son: la psicoterapia, investigación básica, más específicamente en la neurofisiología y en la educación, debido a que esta práctica sirve como un método poderoso como instrumento educativo.

El mindfulness ha existido desde muchas décadas atrás, y poco a poco ha evolucionado hasta llegar a la actualidad, esto se ha dado gracias a su práctica, en la cual ha ayudado a muchas personas, quienes la experimentaron, despertando el interés de muchos campos científicos, educativos, quienes la implementan y la utilizan en diferentes actividades, incluso en su día a día como método de meditación.

4.2.2. Definición del Mindfulness

Para lograr un adecuado conocimiento de mindfulness, el considerado padre del mismo Jon Kabat-Zinn (2012), menciona que: “el mindfulness es lo que surge cuando se pone atención plena y no se crítica al momento presente como si tu vida dependiera de ello, en definitiva, lo que emerge no es más que la conciencia” (p. 17). De esta manera se entiende que el mindfulness es prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés,

curiosidad y aceptación, permitiendo aprender a relacionarse de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en ‘el aquí y el ahora’.

Para Thich Nhat Hanh (2019), el mindfulness es la muestra de lo que está pasando en todo nuestro cuerpo, desde las emociones la mente y el mundo en general. Por medio de la presente técnica de atención plena, evitamos hacernos daño a nosotros mismos y a los demás, entrenando la mente para lograr vivir en el presente y no preocuparnos por el pasado o el futuro.

Por medio de esta técnica se aprende a ver las cosas que están ocurriendo con mayor claridad, desde una perspectiva positiva sin dejarse llevar por las emociones, pensamientos o sensaciones que se experimentan.

Pérez (2010), nombra que el mindfulness es una construcción teórica que proviene de las tradiciones y culturas orientales (específicamente del budismo) y de su utilización en las ciencias occidentales, la palabra mindfulness traducida al inglés del vocablo “santi” que involucra “conciencia, recuerdo y atención”.

Cuando se menciona a la atención plena es indispensable nombrar la conciencia como una de sus principales características que la definen, esto debido a que se necesita estar atento y consiente del entorno en que se encuentra el niño para mantener un estado de tranquilidad y pensar con claridad.

Dvorakiva et al. (como se citó en Viciano et al., 2018), plantean que la atención plena o mindfulness se define como la práctica de aceptar y no juzgar la actitud que se tiene ante los sentimientos y pensamientos en el momento presente. Por medio de la atención plena los niños logran aprender técnicas seguras para el control del estrés y mejoramiento de sus habilidades de regulación emocional, consiguiendo una mejor formación para tomar buenas decisiones.

Esta práctica ayuda a los niños a aceptar todas sus emociones y pensamientos, sin importar como sean y sin juzgarlos, plantea ejercitar a las personas para que logren reconocer sus propias emociones, sentimientos, pensamientos y sensaciones, dejando de lado el prejuicio. La práctica del mindfulness empieza por concentrarse en el momento actual, es decir en lo que estamos realizando o sintiendo, ser conscientes de nuestro cuerpo y acciones.

4.2.3. Tipos de Mindfulness

Corbin (2017), menciona varios tipos de mindfulness de diferente ejecución y practica por las cuales se puede realizar, dando a elegir a los niños la técnica que más les agrade experimentar, las cuales son:

4.2.3.1 Meditación centrada en la respiración. Este tipo de meditación es una de las más fáciles de realizar ya que se centra en la respiración, es decir concentrarse en el aire al inhalar y exhalar por las fosas nasales, esta práctica gracias a su facilidad se puede llevar a cabo en cualquier momento y entorno que nos encontremos, logrando la calma del niño.

4.2.3.2 Scanner corporal. Es también conocida como exploración o reconocimiento del cuerpo, ya que la atención debe centrarse desde la cabeza hasta los pies, ayudando a tener conciencia de las partes del cuerpo y llevar a la mente al reconocimiento del organismo para calmarla, promoviendo la conciencia en cada punto que conforma la estructura corporal.

4.2.3.3 Meditación de Amor Benevolente. Esta meditación fomenta y promueve los sentimientos de amor positivo, cuidado y compasión, tanto hacia los demás como hacia uno mismo, así también ayuda en los niños a promover los sentimientos de amor, la empatía, y reduce la rabia, el estrés, la depresión, los prejuicios y la ansiedad.

4.2.3.4 Meditación Vipassana. También conocida por observación mental, logrando identificar las emociones, sentimientos y pensamientos que atraviesan por la mente al momento de la meditación, es la autoevaluación del cuerpo y la mente enfocada en la observación, dando como resultado una mente más equilibrada, llena de compasión y amor.

El mindfulness proporciona cuatro técnicas para trabajar y experimentar este tipo de meditación, es decisión de cada persona el implementar la práctica de mindfulness en su vida diaria, sin importar si no se cuenta con tiempo, la atención plena brinda métodos que van desde la respiración hasta buscar un entorno tranquilo para realizarla, es decir que no existen pretextos para su utilización.

En la actualidad la sociedad está constantemente en movimiento, es decir, las personas se encuentran de un lado a otro, centrándose en la tecnología la cual avanza a niveles exponenciales, es así que existen seres humanos con ansiedad, estrés, cansancio, seres incapaces de controlar sus propias emociones, tomando malas decisiones debido a que no se detienen a pensar claramente en las consecuencias de sus acciones, es fundamental que

busquemos un método el cual nos permita detenernos a respirar, eliminar los malos pensamientos dejando de lado los problemas o conflictos que estemos pasando, al menos por un momento, y que fomente mejorar el autoconocimiento, la relación con los pensamientos, sentimientos, emociones, percepciones, sensaciones y con nuestro entorno y el mindfulness es la técnica adecuada para lograr esto.

4.2.4. Beneficios del mindfulness en contextos educativos

Davis y Hayes (como se citó en Fernández, 2016), muestran tres tipos de beneficios que se obtiene al practicar mindfulness para ayudar a los niños los cuales son:

- **Afectivos:** Ayudarán a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión en varios problemas clínicos que se presenten, un niño afectivo va a lograr sentir más amor, empatía y por ende lograr entablar lazos afectivos con los demás, mejorando su nivel social.
- **Intrapersonales:** Mejora las relaciones en cuanto al estilo de vida y el bienestar, es decir, permite el aumento de la capacidad de atención, así como conocerse así mismo tanto como sus capacidades como las limitaciones, por medio de un autoanálisis.
- **Interpersonales:** fomenta mejores interacciones en las relaciones y un adecuado control emocional, esto debido a que implica comunicarse entre dos o más personas y crear vínculos por medio de las emociones y sentimientos hacia el o los individuos.

Los beneficios que trae consigo el mindfulness, no solo sirve para tener conciencia de nosotros mismos, sino que también, mejora nuestra vida personal, social, y emocional, ayudándonos a fortalecer nuestra mente por medio de esta práctica, logrando un mejor estilo de vida.

Según Prieto (2018), por medio de la práctica del mindfulness en la educación puede ayudar en aspectos como:

- Reduce la ansiedad, depresión, estrés, problemas de conducta, falta de concentración.
- Mejora la atención, concentración, memoria, empatía, autoestima, rendimiento académico, el sueño, capacidad de ser consciente, controlar sus emociones, el autocontrol.
- Consigue una mejor tranquilidad y relajación.
- Desarrolla habilidades para resolver problemas y conflictos de manera pacífica.
- Logra un pensamiento crítico y reflexivo.
- Mejora las relaciones interpersonales y el clima de convivencia escolar.

En definitiva, la práctica del mindfulness ayuda a fortalecer diferentes ámbitos en la vida de las personas, es importante empezar a temprana edad proporcionándoles pautas a los niños sobre esta experiencia y sus beneficios, para que ellos mejoren sus habilidades, capacidades, destrezas y personas buenas para la sociedad.

4.2.5. Características del Mindfulness

Según Penman y Williams (2016), el modo "hacer" no es el enemigo a combatir, sino algo que está de nuestro lado como un aliado, se vuelve un "problema" cuando se presta para una actividad que no se la puede realizar, como "resolver" cuando se presenta una emoción problemática, cuando se observa esto es indispensable el "ser" ya que eso es lo que nos brinda el mindfulness la fortaleza de empezar cambios en lugar de permanecer atascados en una misma situación, es así que mencionan siete características importantes las cuales son:

4.2.5.1. Piloto automático versus elección consciente. Se vive en piloto automático, es decir no se es consciente de las actividades que se realizan en el día a día, como comer, ducharse, conducir, etc., con esto se está perdiendo una gran parte de vida, por medio del mindfulness se logra una conciencia plena, y da lugar al pensar y actuar, en modo "ser" y consciente, permitiendo la toma plena de la vida nuevamente.

4.2.5.2. Analizar versus sentir. El modo «hacer» necesita pensar, por medio del mindfulness brinda la capacidad de conocer el mundo de una manera diferente, no se limita solamente a pensar de manera diferente sino de recobrar el contacto con los sentidos, escuchar, ver, oler, tocar, saborear y probar las cosas como si fuese la primera vez.

4.2.5.3. Luchar versus aceptar. Los seres humanos están constantemente juzgando y comparando el mundo real con el de sus sueños y pensamientos, el mindfulness ayuda a que las personas sientan amor por la realidad, eliminando pensamientos negativos de su vida.

4.2.5.4. Ver los pensamientos como algo sólido y real versus tratarlos como hechos mentales. Muchas veces confundimos los pensamientos con la realidad, es importante distinguir entre los pensamientos necesarios en nuestro día a día y en los que no son verdad, como por ejemplo los que se producen por estrés o rabia, el mindfulness enseña que los pensamientos son solo eso pensamientos, es decir situaciones que existen solo en la mente, en ciertos casos ayudan y son indispensables, pero no son "tu" ni la "realidad".

4.2.5.5. Evitación versus acercamiento. Cuando una persona se siente estresada y cansada, sus pensamientos suelen ser negativos y dirigidos a empeorar su situación, el

mindfulness te invita a acercarte a lo que tratas de evitar, a prestar mayor atención a tus estados de ánimo más complicados, no se trata que no te sientas triste o cansado, sino más bien que encuentres el problema y lo reconozcas logrando así su resolución.

4.2.5.6. Viaje mental en el tiempo versus permanecer en el momento presente. La memoria necesita recordar el pasado y pensar en el futuro, ya que es algo que los seres humanos están acostumbrados a hacer, pero muchas veces los estados de ánimo dominan estos pensamientos permitiendo el recuerdo en hechos tristes del pasado, y estrés por el futuro, el mindfulness no evita esto, pero ayuda a reconocer a los recuerdos como lo que son recuerdos y a los planes como planes, evitando sufrimiento innecesario.

4.2.5.7. Actividades agotadoras versus actividades energizantes. Las personas están tan concentradas en resolver situaciones de mucha responsabilidad eliminando actividades que les complace realizar, hasta llegar a un punto de olvidarse de la diversión y centrarse en el trabajo, cuidado de sus hijos etc., el mindfulness propone tiempo de calidad para realizar actividades que brindan energía y son necesarias en la vida de un ser humano.

Por medio de estas características se logra entender porque el mindfulness debe estar presente en la vida de las personas, no solo ayuda a controlar los pensamientos sino que también a las emociones lo cual es indispensable comprender para lograr objetivos y ser mejores personas con nosotros mismos y con los demás, el mindfulness esta creado para mejorar la vida, es necesario brindar su enseñanza desde la infancia logrando la formación de seres humanos fuertes no solo físicamente sino también emocionalmente.

4.2.6. Componentes del mindfulness

Vásquez (2016), los componentes del mindfulness, de los cuales una persona debe estar consiente para menciona desarrollar esta técnica logrando una experiencia positiva, para así continuar con su práctica y son los siguientes:

- **Atención al momento presente:** Concentrarse en el instante actual y dejar el pasado de lado, o futuro de lado, mientras se realiza esta práctica de meditación se puede situar en situaciones internas y en la vida diaria y enfocarse en lo que se está haciendo.
- **Apertura a la experiencia:** Lograr enfocarse en la práctica sin importar las creencias propias, en sí analizar la experiencia como la primera vez, es decir, mente de principiante, incluye estar abierto a las experiencias negativas y observar lo que acontece con atención.

- **Aceptación:** Esto significa apreciar la experiencia plenamente y sin protecciones, Al igual que no resistir el flujo de la vida, algunas personas huyen de situaciones desagradables de su vida por medio de conductas desadaptativas para impedir malas experiencias, en cuanto entiendan que estas experiencias son momentáneas y que no necesitan utilizar tales conductas.
- **Dejar pasar:** Trata de dejar atrás algo a lo que nos aferramos, las personas están acostumbradas a proteger cosas como relaciones, dinero, se piensa que mientras más se tenga, se controle, se logre más feliz se será, el aferrarse se da debido a las cosas las cuales son momentáneas, es decir en lo material todo se acaba y tiene un límite de existencia y luego desaparece.
- **Intención:** Cuando se practica el mindfulness, se debe participar con atención plena en lo que se está realizando, pero también es importante poseer un objetivo propio para guiarnos hacia ese propósito.

Una persona que desee practicar mindfulness debe seguir los componentes antes mencionados, los cuales sirven para su correcta práctica, esta técnica de meditación busca el desarrollo de la conciencia, el control de la mente, de las emociones, en definitiva, el bienestar integral de los niños.

4.2.7. El mindfulness en la educación

El propósito del mindfulness o atención plena en un contexto educativo es permitir que los estudiantes alcancen un estado de conciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y comprenderse mejor a sí mismos, fomentando la creación de un entorno propicio para el aprendizaje.

Aunque las instituciones son las encargadas de ofrecer una educación integral, es importante saber que existen distintas causas las cuales generan diferentes problemas en el equilibrio no solo del estudiante sino en cada uno de los miembros de una comunidad educativa, esta es la razón por la cual, se propone la intervención y participación del mindfulness para ayudar al niño y demás personas, en el control de su atención plena, conciencia, mente, sentimientos, pensamientos, emociones, las cuales dirigen su conducta y por ende su vida.

Indica Argüís (como se citó en Tébar y Parra, 2015), el mindfulness en la educación, puede minimizar el estrés que se presenta en el día a día, para que se puedan vivir mejor las

experiencias, así mismo ayuda a captar la información de forma más relajada y serena, aprendiendo de mejor manera y obviando información que no es necesaria, contribuye al desarrollo social, personal y promueve el bienestar en las instituciones, perfeccionando los aprendizajes tradicionales o comunes.

Existen muchos niños quienes en muchos casos a causa de los adultos sufren de estrés, los cuales no saben cómo ayudarlos, es por tal que nace el interés por buscar métodos innovadores y confiables para brindar al niño una nueva forma de vida, fortaleciendo su desarrollo integral y que adquiera conocimientos y aprendizajes significativos en su educación por medio de la práctica del mindfulness.

Perez et al. (como se citó en Villacreces, 2020), mencionan que es importante que el maestro conozca y comprenda cómo el cerebro aprende; debido a que el aprendizaje se da por medio del sistema nervioso central, al conocer esto el docente podrá utilizar e implementar diferentes estrategias que ayuden a estimular los 46 centros de información emocional, psicológica, y cognitiva del alumno y por ende lograr formar personas con conciencia de sí mismos, capacidad de autorregulación, de sus conductas, sentimientos, pensamientos, en todos los contextos de la educación.

Según Snel (2018), introducir el mindfulness en la educación y en las instituciones, no solo beneficia a los estudiantes sino también a los profesores, este al ser un trabajo cansado y exigente, es recomendable seguir un curso sobre mindfulness o empaparse de información referente a esta meditación, ya que si no lo entienden no lo pueden enseñar, es así que los niños deben sentir y observar a los maestros practicar, logrando que se sientan atraídos y quieran realizar esta experiencia, así mismo esta técnica les servirá para mejorar su calma y sentirse mejor mentalmente y físicamente.

4.2.8. Evidencias científicas del mindfulness en el ámbito educativo

En distintas instituciones educativas se ha presenciado la existencia de problemas de convivencia, y esto se ve representado con la violencia, acoso y falta de valores entre estudiantes, lo cual afecta en la adquisición de aprendizajes, debido al mal clima escolar en el que se encuentran, el cual no le permite al alumno desarrollarse y desenvolverse de manera adecuada.

Para Tébar y Parra (como se citó en Renau et al., 2020), nombran en un estudio realizado con alumnado de 5 y 6 años, la evaluación inter jueces afirma un incremento en la percepción del estado de calma y del nivel de atención tras la realización de un programa de mindfulness durante 7 semanas con una sesión semanal de entre 15 y 35 minutos.

Según Gómez et al. (2020), mencionan un estudio desarrollado en Canadá, la práctica de mindfulness tres veces o más por semana durante un lapso de seis semanas logrando una mejora enorme en la capacidad de autorregulación, las conductas prosociales, así como mejorar los niveles de hiperactividad que se presenten.

Nombra Benito (2008), mediante un estudio realizado en España por la Universidad de Esta práctica ayuda a los niños a aceptar todas sus emociones y pensamientos, sin importar como sean y sin juzgarlos, plantea ejercitar a las personas para que logren reconocer sus propias emociones, sentimientos, pensamientos y sensaciones, dejando de lado el prejuicio. La práctica del mindfulness empieza por concentrarse en el momento actual, es decir en lo que estamos realizando o sintiendo, ser conscientes de nuestro cuerpo y acciones.

Extremadura a 344 niños de primaria y secundaria en los cuales, se evidencio como el mindfulness sirvió de ayuda a el mejoramiento del rendimiento académico ya que permite mantener la calma, teniendo mejor concentración y atención en sus clases, así también contribuye a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, mencionando también que el mindfulness puede ser usado en los salones de clase para ayudar a tratar y reducir síntomas de TDAH en los niños, concluyendo que esta práctica puede ser fundamental para el aprendizaje del alumno y para su desarrollo afectivo y emocional.

En los distintos estudios realizados sobre la práctica del mindfulness en la educación, se evidencia el desarrollo que se obtiene en los niños por medio de la atención plena experimentando cambios positivos, como, por ejemplo; son más conscientes de sí mismos, de su respiración, pensamientos, emociones, sentimientos, y de sus demás compañeros, a través de la empatía, por tanto, se evidencia la eficacia de esta práctica para enfrentar la vida de una forma más plena y feliz.

4.2.9. Mindfulness y convivencia escolar

Calderón et al. (2018), menciona que la escuela, al ser uno de los contextos más importantes para el desarrollo psicológico, social y afectivo de los niños, debe ser un lugar que propicie un ambiente adecuado, un entorno en el que se puedan desenvolver y expresar de

manera libre, teniendo la capacidad de reflejar sus creencias, pensamientos, percepciones y conocimiento. En las instituciones educativas la práctica del mindfulness se utiliza para fortalecer las habilidades sociales, resolver conflictos, problemas de ansiedad, estrés y mejorar el desarrollo escolar.

Bai et al. (como se citó en Calderón et al., 2018), mencionan que: “la práctica del Mindfulness en las instituciones educativas está orientada a fortalecer la conciencia y atención plena por medio de la respiración y la coherencia interior que posibilita establecer una relación de comunicación, base del pensamiento creativo y de la asociación” (p. 319).

El mindfulness sirve de apoyo para que los docentes utilicen este método con los niños, con el fin de contribuir a su desarrollo integral, por medio de la atención plena, fortaleciendo el control de conductas, emociones, pensamientos, propias para una sana convivencia.

Lantieri y Zakrzewski (2015), nombran que esta práctica, brinda a los niños la posibilidad de controlar sus emociones, adquirir valores y de mantener la calma en situaciones difíciles o problemas de la vida diaria, mejorando su capacidad de pensar para actuar, logrando que el alumno adquiera conciencia sobre sus acciones evitando el conflicto y fomentando la paz.

La práctica del mindfulness en las instituciones no solo contribuye a mejorar la convivencia escolar, sino también a sobrellevar de mejor manera los problemas, conflictos o situaciones difíciles que se presentan en el día a día.

Según Goleman (como se citó en Expósito, 2016), menciona que se ha demostrado que practicar la atención plena, por medio de la respiración es una técnica beneficiosa para mantener la concentración, tonificar el nervio vago, y el circuito neuronal del que depende la calma. La combinación entre la calma y la concentración facilitará el aprendizaje, creando un clima escolar equilibrado y óptimo.

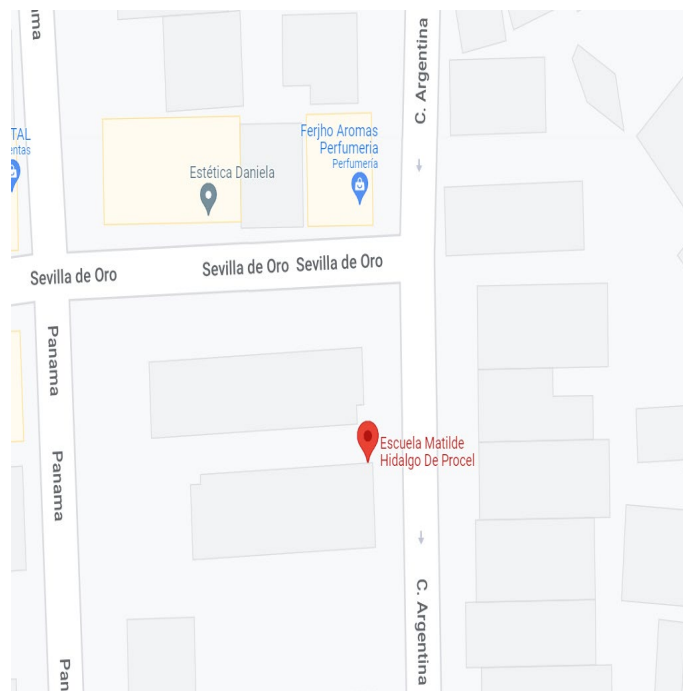
En pocas palabras, se trata de buscar el bienestar de los niños en el sistema educativo, a través de prácticas de atención plena que desarrollarán no solo la parte cognitiva, sino también, la introspección positiva y la manera de relacionarse entre compañeros y con el medio ambiente.

5. Metodología

El trabajo de investigación se desarrolló en la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel, con su código AMIE 11H00163, conformada por 23 docentes y 555 estudiantes, brinda servicio de educación regular y sostenimiento fiscal, con jurisdicción hispana, en la modalidad presencial jornada matutina y nivel educativo inicial y básica, está ubicada, en la parroquia Sucre en las calles Sevilla de Oro y Argentina. (ver figura 1).

Figura 1

Ubicación de la escuela de educación básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel.



Nota. La figura muestra la ubicación de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel. Fuente: Google maps (2022).

Así mismo, en esta investigación se utilizó materiales como son recursos tecnológicos: computadora, celular, parlante; recursos bibliográficos: revistas, artículos científicos, tesis, libros digitales, etc.; y recursos didácticos como: tizas, cartulinas, pinturas, hojas de papel boom, tempera, purpurina, cartón, goma, paletas, globos, papelógrafos, papel crepe, tijeras, lana, cucharas de plástico, jabón líquido, colorante, etc.

El estudio se desarrolló bajo el diseño de investigación cuasi experimental, ya que se manipulo la variable independiente para producir efectos en la variable dependiente, así mismo no se ha seleccionado de forma aleatoria a la población o grupo elegido, ya que este se encontraba establecido previamente, este tipo de investigación se enfoca en identificar la manera en la que se relaciona una variable independiente sobre la variable dependiente, ayuda a la aplicación de la evaluación inicial y evaluación final.

La investigación presento un enfoque cuantitativo, debido a que se lo utilizo para analizar, indagar y recolectar datos con la finalidad de entender al objeto de estudio y lograr cumplir con los objetivos propuestos.

Se utilizó un alcance de tipo descriptivo, ya que permitió recolectar información cuantificable y datos de las variables a investigar, mindfulness y convivencia escolar, logrando la obtención de resultados según el instrumento utilizado.

Los métodos empleados fueron el deductivo, que se desarrolla de lo general a lo particular, al momento de recolectar información de las variables, así mismo, por medio del método inductivo permitió llegar a conclusiones mediante la observación la cual dio a conocer la variable dependiente, lo que promovió resultados e información correcta de la investigación, de igual modo el analítico ayudo a identificar y analizar a cada una de las variables, de manera que se construya información de estas, por medio de su experimentación directa, y por último se implementó el método sintético que permitió desglosar la información más fundamental para la elaboración del marco teórico.

La técnica que se empleó es la observación, la cual es un conjunto de métodos y herramientas dirigidas a evaluar un grupo de personas o fenómenos, implicando una manera de acercarse y conocer la realidad del sujeto, analizando sus conductas y comportamientos observables, por otra parte el instrumento que se aplicó es una escala valorativa, basada en el currículo de educación inicial, en el ámbito de la convivencia, tomando en cuenta las destrezas, las cuales van a permitir determinar, si realiza actividades que fomenten la sana convivencia en el aula de clases, por medio de su participación en juegos grupales, siguiendo reglas, interactuando con los demás, siendo empáticos, colaborando en actividades, mostrando actitudes de solidaridad, respetando normas de convivencia, etc., este instrumento fue aplicado como evaluación inicial y evaluación final, para obtener los resultados luego de emplear las actividades diseñadas mediante la variable independiente a los niños y niñas de nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel.

La población a la cual se investigó fue de 65 niños, tomando como muestra a 20 niños del nivel inicial II, lo cual equivale al tipo de muestreo no probabilístico, se lo utilizo debido que el muestreo extraído no fue de probabilidad aleatorio, sino más bien establecido con anterioridad.

6. Resultados

6.1. Resultados obtenidos de la evaluación inicial

Para evaluar a la convivencia escolar, se creyó conveniente la utilización de una escala valorativa, basada en el currículo de Educación Inicial, en el ámbito de la convivencia escolar, escogiendo las destrezas que se necesitan para su correcta aplicación y obtención de resultados, el cual se aplicó a 20 niños de inicial II, de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel, de la ciudad de Loja, para determinar el nivel de convivencia en el que se encuentran los niños.

Objetivo: Identificar el nivel de desarrollo de la convivencia escolar en los niños de nivel inicial II.

Tabla 1

Resultados de la escala valorativa de la convivencia escolar

Destrezas	Iniciado		En proceso		Adquirido		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	15	75	3	15	2	10	20	100
2. Propone juegos construyendo sus propias reglas interactuando con otros.	14	70	4	20	2	10	20	100
3. Respeta las diferencias individuales que existen entre sus compañeros como: género, diversidad cultural, necesidades especiales, estructura familiar, entre otros.	14	70	4	20	2	10	20	100
4. Demuestra preferencia de jugar la mayor parte del tiempo con un amigo estableciendo niveles de empatía más estables.	13	65	3	15	4	20	20	100
5. Colabora en actividades que se desarrollen con otros niños y adultos de su entorno.	15	75	3	15	2	10	20	100
6. Demuestra actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros y adultos de su entorno.	15	75	3	15	2	10	20	100
7. Asume y respeta normas de convivencia en el centro de educación inicial y en el hogar acordadas con el adulto.	15	75	2	10	3	15	20	100
Media	14	72	3	16	2	12	20	100

Nota. Datos obtenidos de la escala valorativa aplicada a los niños de nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja.

En la tabla 1, según los resultados obtenidos en la evaluación inicial se logra evidenciar que el 72% de los niños se encuentran en iniciado, el 16% están en proceso y el 12% están en adquirido. Lo que demuestra que es necesario una intervención, debido a que el nivel de iniciado reflejan las destrezas y las dificultades que los niños necesitan alcanzar, las cuales son: no participaban en actividades grupales y se apartaban del grupo para realizar lo que ellos quieren, evitando la convivencia con sus demás compañeros, falta de organización para realizar juegos en grupo, se forman peleas e incluso rompen las reglas y poca interacción de manera sana entre compañeros, presentan faltas de respeto, verbales y físicas, no participan en actividades o juegos que se realizan en el patio o en el aula, casi nunca comparten sus juguetes con los demás, sino por el contrario pelean por ellos, si se encuentran con un compañero y deciden jugar juntos es cuestión de minutos para que terminen peleando, llorando y discutiendo por un juguete o una acción que les disgusta del otro, no le dan importancia a la súplica de un compañero por que compartan su juguete sin conmueven por su llanto, es así que demuestran falta de empatía con sus compañeros, pocas veces colaboran en la limpieza del aula, y en el orden de sus juguetes luego de utilizarlos, interrumpe a sus compañeros al hablar, a la hora de trabajar les es difícil mantenerse en silencio, rara vez tratan de resolver problemas, sino más bien influyen en la creación de estos, así mismo no muestran actitudes de solidaridad con sus compañeros.

Para Creano y Valtierra (2018), la convivencia escolar sana es un proceso de construcción colectiva que permite entablar relaciones interculturales, incluyentes, democráticas y pacíficas entre los integrantes de la comunidad escolar, favoreciendo ambientes propicios para el aprendizaje. La convivencia no sólo se refiere a la simple coexistencia entre las personas, también deberá verse reflejada en las acciones individuales y colectivas que posibiliten el respeto a los derechos humanos y a la dignidad de las personas, los buenos tratos, el diálogo, el aprecio y el reconocimiento de la diversidad en sus diferentes manifestaciones; así como el fomento de valores democráticos y de una cultura de paz. En este sentido, la convivencia es una herramienta fundamental para aprender a aprender, al tiempo que constituye un fin en sí misma, aprender a ser, aprender a hacer y aprender a convivir, propiciando el desarrollo integral del ser humano.

6.2. Resultados de la guía de actividades

Objetivo: Diseñar y aplicar una guía de actividades basadas en el mindfulness para el fortalecimiento de la convivencia escolar en los niños de nivel inicial II.

Para lograr el cumplimiento del presente objetivo primeramente se creó una guía de actividades tomando como principal autor al mindfulness siendo este la variable independiente del proyecto el cual va a ayudar al fortalecimiento de la convivencia escolar a los niños y niñas de inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel, al ser actividades creadas mediante el mindfulness se ha tomado información acerca de este, una vez analizada la información obtenida se procedió a la búsqueda de un nombre que represente a la guía de actividades, el cual es “Meditando aprendo a convivir” seguidamente se dio apertura con una breve presentación, continuando con los aspectos a evaluar.

Posteriormente, se empieza con el diseño de la guía de actividades que ayude a la mejora de las dimensiones de la convivencia escolar, en las cuales se dio respuesta por medio de diferentes actividades como:

- Inclusión: trabajos en grupo, trabajo en equipo, implementación de valores, igualdad entre compañeros.
- Equidad: trabajos en grupo, trabajo en equipo, colaboración entre compañeros.
- Participación y manejo de conflictos: actividades grupales, reconocimiento de las emociones.

Por medio de las dimensiones de la convivencia escolar se logró mejorar la creación de las distintas actividades ya que son los 3 puntos más importantes que se debe fortalecer en este ámbito.

La guía que consta de veinte y cinco actividades, cada una conformada por título de la actividad, objetivo, tipología, materiales/ recursos, procedimiento e indicador de evaluación, según las tipologías encontradas las cuales son cuatro: atención al momento presente, la cual consta de doce actividades, y fomenta en los niños concentración, atención a las actividades que se estén realizando en un tiempo determinado, así mismo la meditación centrada en la respiración, consta de cuatro actividades, esta ayuda a los niños a mantener la calma frente a distintas situaciones del día a día, seguido por la meditación de amor benevolente, consta de cuatro actividades, esta tipología fomenta en los niños un estado de bondad y compasión incondicionales para todos los seres, la meditación Vipassana consta de cuatro actividades y permite a los niños observar su realidad dejando atrás el sufrimiento, por último el scanner

corporal que consta de una actividad, el cual sirve para reducir el estrés siendo consiente de todo el cuerpo entrando en un estado de relajación, así mismo se utilizó recursos didácticos como: tizas, cartulinas, pinturas, hojas de papel boom, tempera, purpurina, cartón, goma, paletas, globos, papelógrafos, papel crepe, tijeras, lana, cucharas de plástico, jabón líquido, colorante, con la finalidad que las actividades sean llamativas y motivadoras para los niños y niñas, una vez terminada la guía se procedió a su aplicación y ejecución en el lapso de 2 meses, en la cual cada actividad contó con un tiempo de ejecución de 40 minutos.

Tabla 2

Resultados de la aplicación de la Guía de actividades

Indicadores a evaluar	Iniciado		En proceso		Adquirido		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Atención al momento presente								
1. Escucha activamente a sus compañeros	5	25	6	30	9	45	20	100
2. Interactúa con sus compañeros.	4	20	9	45	7	35	20	100
3. Sigue las reglas	4	20	8	40	8	40	20	100
4. Reconoce sus emociones	4	20	7	35	9	45	20	100
5. Participa cumpliendo las reglas	4	20	7	35	9	45	20	100
6. Colabora en actividades en el aula	4	20	6	30	10	50	20	100
7. Sigue instrucciones	4	20	6	30	10	50	20	100
8. Mejora su escucha activa	2	10	6	30	12	60	20	100
9. Participa en actividades	1	5	6	30	13	65	20	100
10. Socializa con sus compañeros	1	5	4	20	15	75	20	100
11. Participa en juegos grupales y se relaciona con sus compañeros	1	5	5	25	12	60	20	100
12. Fortalece la atención y realiza actividades en grupo	1	5	4	20	15	75	20	100
Meditación centrada en la respiración								
13. Participa activamente	1	5	4	20	15	75	20	100

14.Trabaja en equipo	1	5	5	25	14	70	20	100
15.Trabaja en grupo	1	5	3	15	16	80	20	100
16.Sigue instrucciones	1	5	4	20	15	75	20	100
Meditación de amor benevolente								
17.Mejora la relación entre compañeros	1	5	3	15	16	80	20	100
18.Es empático con sus compañeros	1	5	3	15	16	80	20	100
19.Desarrolla la empatía y refuerza los lazos afectivos	1	5	3	15	16	80	20	100
20.Se relaciona con todos por igual	1	5	3	15	16	80	20	100
Meditación Vipassana								
21.Logra seguir reglas e instrucciones	1	5	4	20	15	75	20	100
22.Identifica sus emociones	1	5	2	10	17	85	20	100
23.Mejora la relación con sus compañeros	1	5	2	10	17	85	20	100
24.Reconoce las emociones	1	5	2	10	17	85	20	100
Scanner corporal								
25.Participa e interactúa con sus compañeros	1	5	2	10	17	85	20	100
Total	2	10	5	23	13	67	20	100

Nota. Datos obtenidos de la guía de actividades aplicada a los niños de nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja (2020).

En la tabla 2, se evidencia un 10% en iniciado, un 23% en proceso, mientras que en adquirido se encuentra un 67%, dando como resultado que 16 niños han adquirido y mejorado conductas antes mal realizadas.

Según los datos antes mencionados, se puede corroborar el gran avance que han obtenido los niños de inicial II, por medio de la ejecución de las actividades diseñadas con el mindfulness, para mejorar la convivencia escolar.

6.3. Resultados de la Evaluación inicial y la Evaluación final.

Objetivo: Evaluar el impacto del mindfulness en el fortalecimiento de la convivencia escolar en los niños de nivel inicial II.

Para lograr demostrar el fortalecimiento de la convivencia escolar por medio de las actividades aplicadas a los niños de inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel, se realiza una tabla en la cual se presenta datos sobre el pre test y post test de la convivencia escolar, es así que de manera estadística se realiza una comparación en donde se evidencian los resultados a continuación:

Tabla 3

Resultados generales de la Evaluación inicial y la Evaluación final de la convivencia escolar

Destrezas del Ámbito de Convivencia	Evaluación inicial						Evaluación final							
	Iniciado		En proceso		Adquirido		Iniciado		En proceso		Adquirido		Total	
	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Explora sus necesidades básicas.	15	75	3	15	2	10	1	5	2	10	17	85	20	100
Discrimina modelos positivos y negativos.	14	70	4	20	2	10	1	5	3	15	16	80	20	100
Practica normas de respeto consigo mismo y con los demás.	14	70	4	20	2	10	1	5	2	10	17	85	20	100
Dialoga, mostrando respeto por el criterio y las opiniones de los demás.	13	65	3	15	4	20	1	5	3	15	16	80	20	100
Asume compromisos y responsabilidades.	15	75	3	15	2	10	1	5	4	20	15	75	20	100
Acepta, respeta y practica los acuerdos establecidos.	15	75	3	15	2	10	1	5	3	15	16	80	20	100
Reconoce las diferencias individuales.	15	75	2	10	3	15	1	5	2	10	17	85	20	100
Promedio	14	72	3	16	2	12	1	5	3	14	16	81	20	100
Adquirido-Adquirido							Iniciado-Iniciado							
12-81=69							72-5=67							
Incrementa un 69%							Disminuido un 67%							

Nota. En la tabla se observa los resultados obtenidos de la aplicación de la escala valorativa de la convivencia escolar (2021).

Como se observa, en la tabla 3 de la evaluación inicial y evaluación final demuestran: que el nivel de adquirido los niños tras la aplicación de la guía de actividades “Meditando aprendo a convivir” recorrieron de un 12% a un 81% evidenciando un aumento significativo del 69% en el ámbito de convivencia, mientras tanto, el nivel iniciado los estudiantes pasaron

de un 72% a un 5% disminuyendo favorablemente a un 67%, los malos comportamientos, peleas, gritos al realizar sus actividades, no respetar los turnos y las opiniones de los demás, insultos, faltas de respeto a las maestras. Evidenciando así efectividad del mindfulness para trabajar dentro del ámbito de convivencia escolar mejorando las habilidades sociales, cognitivas y afectivas en el desarrollo del niño.

Lantieri y Zakrzewski (2015), añaden que el Mindfulness es una herramienta que ayuda a los estudiantes a tomar conciencia e identificar la conexión entre sus emociones, pensamientos y sensaciones corporales, lo que hace capaz de regular sus emociones, los lleva a mejorar su comportamiento, niveles de estrés, relaciones y capacidad de concentración, ayudándoles en su rendimiento académico y en su conducta, propiciando un clima escolar armónico.

Los beneficios de la práctica del Mindfulness, se considera relevante seguir implementando esta práctica en los contextos educativos y así a futuro, el sistema educativo promover la inclusión del *Mindfulness* como un recurso psicosocioemocional dirigido no solo a los estudiantes, sino a docentes, directivos y padres de familia, que ayude a mejorar la convivencia, el desempeño personal, emocional, cognitivo y académico de los mismos.

Calvo (2019), Dentro del marco de formación y desarrollo con que el Mineduc ha encarado la nueva PNCE, la convivencia escolar requiere procesos de formación de habilidades socio-emocionales en la escuela, partiendo por el profesorado y el equipo docente. A su vez, podemos decir que prácticas como el mindfulness promueven el desarrollo de los mecanismos que subyacen a esas habilidades socio-emocionales y que de acuerdo a variados estudios parecen ir directamente en la línea que se busca alcanzar a través de esta política nacional, asegurando de por medio de técnicas de meditación se logrará que en todas las instituciones educativas exista un ambiente sano, para que los niños puedan adquirir conocimientos y se sientan seguros en su lugar de estudio.

7. Discusión

Según el objetivo general de esta investigación, el cual es determinar cómo el mindfulness fortalece la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, en el periodo académico 2022-2023. Para la realización de este proyecto se utilizó el método inductivo-deductivo y analítico-sintético los cuales ayudaron para la elaboración del trabajo de investigación, de igual forma se utilizó la técnica de la observación, que ayudo a ponerse en contacto directo con el objeto de análisis, de igual manera, se empleó un instrumento de evaluación como lo fue la escala valorativa elaborada con las destrezas en el ámbito de la convivencia del currículo de educación inicial, conformada con indicadores de evaluación iniciado, en proceso y adquirido.

Por medio de la escala valorativa se logró evidenciar las dificultades que presentaban los niños de inicial II en la evaluación inicial y la evaluación final, luego de la aplicación de la guía de actividades creada por medio del mindfulness para, el mejoramiento de la convivencia escolar, en el cual se observó que este tipo de meditación empleado a la educación ayuda al fortalecimiento de la convivencia escolar, esto debido a la gran diferencia en los resultados luego de su ejecución. Por ende, los datos obtenidos son los siguientes: en la evaluación inicial el 72% de los niños se encontraban en iniciado, debido a que reflejaban las destrezas y las dificultades que los niños necesitaban alcanzar, mientras que en la evaluación final y luego de la aplicación de la guía de actividades, recorrieron de un 12% a un 81% evidenciando un aumento significativo del 69% en el ámbito de convivencia, mientras tanto, el nivel iniciado los estudiantes pasaron de un 72% a un 5% disminuyendo favorablemente a un 67%, los malos comportamientos, peleas, gritos al realizar sus actividades, no respetar los turnos y las opiniones de los demás, insultos, faltas de respeto a las maestras. Evidenciando así efectividad del mindfulness para trabajar dentro del ámbito de convivencia escolar mejorando las habilidades sociales, cognitivas y afectivas en el desarrollo del niño.

Según García y Mora (2017), la convivencia escolar fomenta el desarrollo social y personal, por lo que las instituciones educativas quieren que exista entre sus integrantes para mejorar las relaciones entre ellos, debido a que esto influye en el desarrollo de las actividades de enseñanza-aprendizaje, es por esto que es importante implementar estrategias para mejorar la convivencia en los salones de clase desde la infancia.

Sánchez y Bardales (2020), plantean en su investigación titulada “Mindfulness y convivencia escolar en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez – Tarapoto, 2020” evidencian que los niños presentaban dificultades en el ámbito de la convivencia escolar, se tuvo en cuenta para la conformación de la muestra para la investigación a 30 estudiantes pertenecientes al quinto de secundaria, para la recolección de datos se utilizó la técnica de las encuestas, y la Escala de Convivencia Escolar, según resultados se logró observar que mientras mayor nivel de mindfulness mayor también será el nivel de convivencia escolar.

García, C. et al. (2016), mencionan en un estudio llamado, impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto, realizado en Madrid a 31 estudiantes de dos clases de sexto de primaria de un colegio bilingüe, el programa fue llevado a cabo cada semana por un maestro experto en este tipo de meditación y con experiencias aplicando programas de atención plena en el contexto escolar, se evaluó la efectividad de una intervención basada en mindfulness logrando evidenciar una mejora en los problemas de conducta, la autoaceptación, las relaciones sociales, la integración y unión en el aula, por tanto, un progreso a nivel global en el clima del aula.

Jara (2016), un estudio denominado “Efecto de la meditación para la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje” realizado a 36 niños de cuarto de básica del colegio San Francisco del Alba, utilizando la observación con registro en bitácora se obtuvo que los niños generaban discusiones y no se permitían expresarse de forma tranquila sus opiniones y respuestas, faltas de respeto entre compañeros, poco cumplimiento de las normas, constantes llamados de atención por parte de la maestra hacia los niños debido al uso de tonos alto de voz, gritos, etc.; por medio de actividades direccionadas a la meditación, aplicándolas todos los días al comienzo de la jornada escolar, evidenciando resultados positivos en el ámbito de la convivencia ya que la tensión, impulsividad y la intolerancia disminuyeron, ofreciendo a los niños conciencia de sus acciones, fomentando la unión escolar reduciendo los niveles de excitación del curso, consiguiendo entender las situaciones y pensar antes de actuar, creando un clima escolar más propicio para la enseñanza-aprendizaje.

Dufo y Cordero (2020), plantean un estudio titulado “Programa de mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta” realizado en la “Unidad Educativa Kennedy” ubicada en la Ciudad de Cuenca-Ecuador, a 24 niños de nivel inicial II, para evaluar al comportamiento se utilizó Child Behavior, el cual es un formulario que permitió registrar

los problemas comportamentales en los niños, de los cuales se evidenció problemas de conducta y dificultad en habilidades sociales, es así que se ejecutó el programa de mindfulness en un total de 15 sesiones, en 3 semanas, con duración de 30 minutos por sesión, evidenciando una gran mejora en la calma de los niños, por ende un clima escolar sano, en donde prima la paz y armonía, logrando una convivencia complexiva.

Así mismo, no fue posible obtener una total efectividad, debido a que existieron algunos factores que limitaron el desarrollo y ejecución de las actividades, como lo son algunos programas que la institución llevó a cabo por varias ocasiones y falta de asistencia por parte de algunos niños de manera frecuente, por lo que no se logró avanzar de forma diaria, provocando cierto desnivel en el desarrollo de varios niños en la investigación, pero a pesar de estos obstáculos la guía de actividades logro ser efectiva para mayoría de los estudiantes, dando como conclusión que es importante continuar con este tipo de proyectos e investigaciones para contribuir al mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje en los salones de clase.

8. Conclusiones

- A través de la escala valorativa diseñada por medio del currículo de educación inicial se diagnosticó que el 72% de los niños de inicial II se encontraban en un nivel de iniciado, debido a que se evidenciaron dificultades en el ámbito de la convivencia escolar observando la carencia de valores, como la empatía, el respeto, la solidaridad, además de no seguir reglas y normas, malos modales y de no compartir, etc., evitando la existencia de un ambiente armónico necesario para obtener aprendizajes significativos y relaciones interpersonales sanas.
- Se llevó a cabo la guía “Meditando aprendo a convivir”, la cual constó con veinticinco actividades dirigidas a ayudar al desarrollo de diferentes dimensiones de la convivencia escolar, en donde se busca mejorar malos comportamientos para la creación de un entorno escolar seguro en el cual se promueva el respeto y una cultura de paz integral, que garantice el bienestar de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.
- La guía de actividades basada en el mindfulness fue efectiva para el desarrollo de la convivencia escolar en los niños; debido a que ayudo a fomentar actitudes positivas que permitieron realizar cambios en el clima escolar es así que se evidenciaron resultados considerables en la evaluación final, alcanzando un 81% en el indicador de adquirido observando un logro en las conductas basadas en la sana convivencia dentro del grupo escolar.

9. Recomendaciones

- Los docentes de las instituciones educativas deben realizar una evaluación o diagnóstico a sus niños antes de iniciar las clases sobre el nivel de convivencia escolar en el que se encuentran, con el objetivo de intervenir de manera oportuna y así evitar cualquier tipo de conflicto que cause desarmonía en los salones de clase e impida lograr aprendizajes.
- Creación de experiencias innovadoras por medio de actividades direccionadas al mindfulness ya que no solo permite a los niños sentirse motivados, sino que también despierta su curiosidad y es una forma de involucrarlos en el mundo de la meditación a temprana edad, favoreciendo a su desarrollo y crecimiento integral por medio del reconocimiento de sus emociones, resolución de conflictos, aprendizaje de valores, lo cual va a provocar seres humanos que puedan convivir sanamente en la sociedad.
- Es importante que los docentes conozcan sobre mindfulness y como practicarlo, las instituciones educativas, más específicamente las que enseñan a niños de inicial y preparatoria, la tomen en cuenta como una estrategia metodológica, la cual puede ser usada en las planificaciones debido a que se ha demostrado ser de gran utilidad, porque ayuda a mejorar el rendimiento académico de los niños, la regulación de sus emociones, pensamientos, y acciones, además es una propuesta innovadora y de fácil acceso.

10. Bibliografía

Variable 1

- Arón, A., Milicic, N., Sánchez, M., & Subercaseaux, J. (2017). *Construyendo juntos: claves para la convivencia escolar*. (Álvaro Matus). R.R. Donnelly Chile Limitada. https://archivos.agenciaeducacion.cl/Convivencia_escolar.pdf
- Bolaños, D., y Stuart Rivero, A. J. (2019). La familia y su influencia en la convivencia escolar. *Universidad y Sociedad*, 11(5), 140-146. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1353/1382>
- Calvo, E. (2019). MENTE PLENA. *Convivencia Escolar y Mindfulness: de lo correctivo a lo formativo*. <https://www.menteplena.cl/2019/08/19/convivencia-escolar-y-mindfulness-de-lo-correctivo-a-lo-formativo/>
- Carbajal, P. y Fierro, C. (2020). *Modelo de convivencia para atender, prevenir y erradicar la violencia escolar*. [Tesis de grado. Universidad Iberoamericana León-Secretaría de Educación de Guanajuato]. Repositorio grial. <https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/2431/1/Vargas.pdf>
- Cifuentes, D. (2018). Convivencia escolar: un entorno permeado por la violencia y el conflicto. *Revista Reflexiones y Saberes*. (9) 15-28. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/yairbocanegrug,+1021-4296-1-CE%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/yairbocanegrug,+1021-4296-1-CE%20(2).pdf)
- Chanchari, R. (2021). *Gestión y convivencia escolar en los programas no escolarizados de nivel inicial de la provincia de Huallaga, 2021*. [Tesis de grado. Universidad César Vallejo]. Repositorio ucv. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66352/Rengifo_CM-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Cuadros., S y Garcia., K. (2017). *Importancia de la sana convivencia en el manejo de relaciones sociales y procesos de aprendizaje realizado en el año 2016 en la institución educativa santa rosa de lima, sede escuela panamá del Municipio de Medellín*. [Tesis de grado. Corporación universitaria minuto de Dios]. Repositorio uniminuto. <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6105/1/38-Trabajo%20de%20grado%20SANDRA%20MARIA%20CUADROS.pdf>

- Díaz, B. y Poma, S. (2016). Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 49, 125-145. <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/801/1321>
- Expósito, C. (2016). *Mindfulness en Educación*. [Tesis de fin de grado. Universidad de Extremadura]. Archivo digital. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/5032/1/TFGUEX_2016_Carrasco_Exposito.pdf
- Figueroa, P., Prada, J. Sánchez, J. y Escobar, M. (2017). LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA. ENTRE EL DEBER SER Y LA REALIDAD. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. (13), núm. 1, pp. 129-152 <https://www.redalyc.org/journal/1341/134152136007/html/>
- Heredia, M. (2020). *Modelo de intervención desde la perspectiva de la convivencia para afrontar la violencia escolar: "Bullying" en una institución educativa*. [Tesis doctoral. Universidad César Vallejo, Perú]. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Heredia_SMR.pdf
- Herrera, E. (2017). Gobierno de Canarias. Plan de Convivencia. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceiptagoja/2017/02/02/plan-de-convivencia/>
- Hidalgo, P. (2016). *instructivo para la construcción participativa del código de convivencia en base a la guía metodológica acuerdo ministerial*. 332-13. Educarecuador. https://www.educarecuador.gob.ec/anexos/ayuda/instructivo_del_codigo_de_convivencia.pdf
- Mejía, L. (2016). *La convivencia escolar y el desarrollo de la generosidad de los niños y niñas de inicial II de la escuela de educación básica "alfonso ricardo troya" del cantón ambato, provincia de tungurahua*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. [/repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24834/1/PROYECTO%20%20FINAL%20FINAL%20LEIDY%20chi.pdf). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24834/1/PROYECTO%20%20FINAL%20FINAL%20LEIDY%20chi.pdf>

Miño, D. (2022). *Los códigos de convivencia escolar: una herramienta para la educación con enfoque de derechos*, [Tesis de grado. Universidad internacional facultad de ciencias jurídicas y sociales]. <https://www.tramared.com/revista/items/show/36>

Ministerio de educación del Ecuador [MINEDUC]. (2022). *Reglamento de la convivencia escolar*.
<https://wwwfs.mineduc.cl/Archivos/infoescuelas/documentos/4551/ReglamentodeConvivencia4551.pdf>

Santos, E. (2018). Parques Alegres. Características de la convivencia. *Sinaloa: Junta de Asistencia Privada*.

<https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/caracteristicas-la-convivencia/>

Secretaria de Educación del Distrito [SED]. (2019). *Convivencia escolar*.
https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/gestion-educativa/descripcion-convivencia-escolar

Ortiz, S. y Mauricio, J. (2018). Particularidades de la convivencia escolar en las escuelas del suroriente de Barranquilla. *Revista Encuentros*, 16(2) 92 -116

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6662635>

Variable 2

Aprendemos juntos 2030. (2018). *Eline Snel: “Hay escuelas en Holanda en las que los niños practican ‘mindfulness’ a diario”*. [Youtube].

<https://www.youtube.com/watch?v=K7zHEyuD454>

Benito, L. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European journal of education and psychology*, 1(3), 17-26.

<https://www.redalyc.org/pdf/1293/129318720002.pdf>

Calderón, M., Gallegob, D., Báezc, S. y Giralod, E. (2018). Contemplative pedagogy and revitalization of teacher education. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(3), 319-334. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000300303&lng=en&nrm=iso&tlng=en

- Corbin, J. (2017). Los 4 tipos de Mindfulness y sus características. *Psicología y mente*.
<https://psicologiyamente.com/meditacion/tipos-mindfulness>
- Fernández, P. (2016). *Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. [Tesis de Máster. Universidad de Navarra]. Archivo digital.
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf>
- Gómez, M. Renau, M. Huerta, A. y Bresó, E. (2020). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97.
<https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/4726/4401>
- Hanh, T. (2019). ¿Qué es mindfulness? (y qué no es). *Kensho life*.
<https://kensho.life/articulos/que-es-mindfulness-y-que-no-es>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós, S.A.
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- Montoya, M. (2020). Mindfulness en oriente y en occidente. *Revista científica Proquest*, 45, 227-248.
<https://www.proquest.com/docview/2414866436?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>
- Lantieri, L. y Zakrzewski, V. (2015). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Revista Greater Good Perspectivas basadas en la ciencia para una vida significativa*, 44(3), 303-316.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000300303&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Renau, M, Gómez, M, Andrés, M y Bresó, E. (2020). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-MindfulnessEnEducacionInfantil-7643872.pdf>

- Pérez, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, (100), 162-170. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-MindfulnessYPsicologia-3642934.pdf>
- Prieto, M. (2018). Mindfulness aplicado a la educación. *Campus educación Revista digital docente*. 44(3), 303-316. <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/>
- Tébar y Parra (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2). <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-PracticandoMindfulnessConElAlumnadoDeTercerCursoDe-5386467.pdf>
- Vásquez, R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Vicianá., V. Fernández., R. Inares., M. Espejo., T. Puertas., P. y Chacón., R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 16(1), 119-135. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/681022/REICE_16_1_8.pdf
- Villacreces, C. (2020). *La Técnica Mindfulness como Herramienta para el Filtro Afectivo en el Aprendizaje del Idioma Inglés* [Tesis de grado. Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/23149/1/UCE-FIL-VILLACRESES-CAROLINA.pdf>
- Williams, M. y Penman, D. (2016). *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Espasa Libros, S. L. U. https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/Mark_Williams_Danny_Penman_Mindfulness.pdf

Introducción y Discusión

Creano., G y Valtierra, G. (2018). Convivencia escolar sana, las diferencias nos enriquecen y el respeto nos une. <http://www.conisen.mx/memorias2018/memorias/4/P254.pdf>

Criollo., A (2013). Las normas de convivencia (orden, aseo, y cuidado personal) y su influencia en el desarrollo social de los niños y niñas del primer grado de educación general básica paralelo “a” de la escuela “Sergio Quirola” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua. [Tesis de grado. Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio uta. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5833/1/Tesis%20Mayra%20Criollo.pdf>

Dufo., J. y Cordero., A. (2020). *Programa de mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta*. [Tesis de grado, Universidad de Azuay]. Archivo digital. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9635/1/15268.pdf>

García, A. y Mora, E. (2017) *la convivencia escolar como condición básica para la enseñanza y el aprendizaje en preescolar*. instituto nacional para la evaluación de la educación. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2471.pdf>

Gallegob, D., Calderón, M., Giraldo, E. y Báez, S. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Revista Scielo*, 44(3), 303-316. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000300303&lng=en&nrm=iso&tlng=en

García., C. Luna., T. Castillo., R. y Rodríguez., R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87 (30.3), 61-74. https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/120614/1/04_Impacto%20de%20una%20intervencion%20breve%20basada%20en%20Mindfulness.pdf

Jara, J. (2016). *Efecto de la meditación para la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje*. [Tesis Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello]. Repositorio

unab.

https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/6056/a119916_Jara_M_Efecto_de_la_meditacion_2016_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Marcillo, M. y Solis, V. (2019). *El papel de la familia y su incidencia en la convivencia escolar de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica* [Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil: Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación]. Repositorio ug. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/40175>

Sánchez, A. y Bardales, A. (2020). *Mindfulness y convivencia escolar en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez – Tarapoto, 2020*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio ucv. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52037/Gil_SJA-Mendoza_BEA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de aprobación y designación de director del Trabajo del Integración Curricular



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Of. Nro. 018-CEI-FEAC-UNL
Loja, 17 de octubre del 2022.

Sra. Lic.

Gabriela Estefanía Román Celi. Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL.

Ciudad. -

De conformidad con el artículo 228, del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, vigente y por el informe favorable emitido por el (a) docente designado (a) en el orden de analizar la estructura y coherencia del Proyecto de Investigación del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación de Licenciatura titulado: **Mindfulness y la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022-2023**, de la autoría de la alumna Srta. Katherin Jasmin Ordóñez Ramón, de la Carrera de Educación Inicial, Modalidad de Estudios Presencial, de acuerdo al Art. citado del cuerpo legal antes referido, me cumple designarlo (a) **DIRECTOR (A)** del trabajo antes mencionado debiendo cumplir con lo que establece el Art. antes referido del instrumento legal que dice: "El Director del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación será el responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avances, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias, y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación".

A partir de la fecha, la aspirante laborará en las tareas investigativas para desarrollar este trabajo, bajo su asesoría y responsabilidad.

Particular que pongo a su consideración para los fines pertinentes, no sin antes reiterarle la consideración y estima más distinguida.

Atentamente
EN LOS TESOROS DE SABIDURIA
ESTA LA GLORIFICACION DE LA VIDA

Lic. Rita Elizabeth Torres Valdivieso. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



Adjunto lo indicado.



GUIA DE ACTIVIDADES

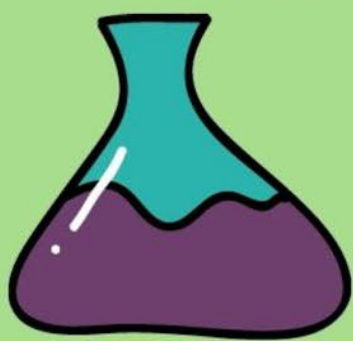
Meditando aprendo a convivir

Autora: Katherin Jasmin Ordoñez Román.

LOJA – ECUADOR

2022

Meditando aprendo



1. Presentación

Una buena convivencia escolar, es fundamental ya que al ser la escuela un lugar en donde los niños, van a aprender, es necesario que les brinden un ambiente tranquilo y en el cual ellos se sientan seguros, para que puedan desenvolverse libremente y obtener aprendizajes significativos, indispensables para su vida.

La presente guía de actividades está dirigida a los niños de nivel Inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, en la cual se plantea varias actividades para mejorar la convivencia escolar en los niños.

El objetivo de la presente guía está dirigido en el diseño y ejecución de actividades establecidas por medio del mindfulness con el propósito de fortalecer aspectos de la convivencia escolar como: valores, atención plena, concentración, memoria, controlar el estrés sus miedos, auto conocerse, entender y controlar las emociones y pensamientos, mejorar la comunicación, etc para optimizar el desarrollo de la convivencia escolar y así mismo brindar a los docentes estrategias que les sirva para ayudar a los niños.

En la actual guía, se utilizará una metodología participativa y activa, debido a que ayuda a mejorar la convivencia escolar en los niños, consta de 25 actividades, en cuanto a los materiales estarán al alcance de todas las personas, en el cual los niños serán parte y se beneficiaran de los recursos e objetos necesarias para llevar a cabo las actividades, y el desarrollo tanto del área cognitiva, como la emocional, social, afectiva, motriz, indispensables para un desarrollo integral en los niños.

2. Evaluación

La evaluación se realizará por medio de una escala valorativa para verificar aspectos relacionados con la convivencia escolar dentro del aula de clase, en la cual se evaluarán seguimiento de reglas, normas, valores adquiridos en cada estudiante y comportamiento, etc., es decir puntos que ayudan a lograr un ambiente armónico y son necesarios en los salones educativos, en donde se utiliza una valoración individual, que consta de los siguientes parámetros: iniciado, en proceso y adquirido, con la finalidad de evidenciar logros alcanzados.

2.1 Aspectos a evaluar

- Escucha a sus compañeros a través de la atención plena
- Participa en juegos grupales, siguiendo instrucciones y reglas.
- Asume roles y propone juegos de manera libre fuera y dentro de los salones de clase
- Interactúa con sus compañeros por medio de la escucha consiente
- Respeta las diferencias individuales
- Demuestra preferencia a jugar con un solo compañero
- Demuestra empatía con sus compañeros
- Colabora en actividades tanto individuales como grupales
- Demuestra actitudes de solidaridad con los demás
- Asume y respeta normas de convivencia en el aula
- Respeta normas y reglas por medio de actividades grupales en clase
- Reconoce sus emociones por medio del conocimiento de estas
- Mejora su escucha por medio de cuentos
- Relacionarse con todos sus compañeros por igual
- Fortalece su atención por medio de actividades de observación
- Trabaja en equipo de forma armónica

4. Desarrollo de actividades

ACTIVIDAD 1

Escucha y descubre a ciegas



Nota. La imagen muestra a un niño con audífonos y los ojos cerrados. Fuente: [Ladybird Studio](https://acortar.link/FwYi8K) (2020).
<https://acortar.link/FwYi8K>

Objetivo: Escuchar activamente mediante el uso de la atención.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: audífonos, una venda, 3 figuras de animales de cualquier material.

Procedimiento: Se inicia por medio de un foro en el cual los niños deben elegir una marioneta de un animal que ellos prefieran, uno por uno pasará al frente con su marioneta elegida y explicará qué nombre le puso, como la cuidaría y que sonido emite, luego se le colocará a un niño los audífonos y se le vendará los ojos, se le reproducirá un sonido de un animal y el deberá palpar los 3 animales que tiene en sus manos y descubrir cuál es el animal que hace el sonido que está escuchando, así hasta lograr adivinar los 3 animales, para finalizar se realiza un juego llamado el “teléfono descompuesto” (ver anexo 1) en el cual una persona le dirá una frase al oído de un niño y él deberá seguir la secuencia, de esta manera hasta el último niño, el cual debe decir la frase que escuchó en voz alta, si esta frase es igual a la mencionada al comienzo del juego, se sabrá que no se distorsionó la información.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Escucha activamente a sus compañeros		
	Niños/as	I	EP

ACTIVIDAD 2

Escucha atentamente tu entorno.



Nota. La imagen muestra una niña escuchando. Fuente: guaiainfantil (2018).
<https://acortar.link/nusC8M>

Objetivo: Interactuar con sus compañeros por medio de la escucha consiente.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: sillas.

Procedimiento: En un inicio se llevará a los niños al patio de su escuela en donde podrán decidir qué juego desean jugar y de manera libre pueden hacerlo, una vez que entren a su salón les preguntaremos que observaron y que escucharon cuando estaban afuera, después se les pedirá a los niños que se sienten formando un círculo tomándose de las manos entre todos, para luego focalizar su atención y escucha en todos los sonidos que existan en su alrededor, es decir en su medio externo, deben ir describiéndolos y para finalizar se realizara sonidos de diferentes animales u objetos, uno por uno debe pasar al frente e imitar el sonido elegido y sus compañeros deben levantar la mano y decir que cosa o animal emite ese ruido.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Interactúa con sus compañeros.		
Niños/as	I	EP	A

ACTIVIDAD 3

El cuenco relajante



Nota. En la imagen se observa a niños y a una mujer jugando con cuencos. Fuente: Encarni Barragán (2019). <https://acortar.link/406Ag8>

Objetivo: Seguir las reglas experimentando con cuencos tibetanos en el aula.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: cuenco y globos,

Procedimiento: Para iniciar se realiza estiramientos empezando desde la cabeza hasta los pies, se procede sentar a los niños en una posición cómoda en sus pupitres y que cierren los ojos para que luego se concentren y escuchen el sonido que emite un cuenco y sientan la vibración que proyecta el metal, luego deben levantar su mano de manera lenta al ritmo del sonido que emite el cuenco, se les indica que se coloquen en fila y uno por uno debe acostarse boca abajo en el piso y se colocará el cuenco en la espalda del niño haciendo que este vibre y suene, así hasta que todos los niños experimenten esta sensación, para finalizar se irá llamando por su nombre a cada niño, deberán escoger un globo que se encontraran en una funda, deben reventar el globo para saber qué número le ha tocado a cada uno, posteriormente por orden pasaran al frente mientras todos los demás niños están a un metro de distancia mirándolo, el niño que se encuentre al frente deberá realizar movimientos y los

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Sigue las reglas		
Niños/as	I	EP	A

ACTIVIDAD 4

Esfera mágica



Nota. La imagen muestra a un niño con una esfera. Fuente: istockphoto (2018).
<https://n9.cl/4br03>

Objetivo: Reconocer sus emociones mediante la utilización de la esfera mágica.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: Esferas de plástico, brillantina, agua y silicona.

Procedimiento: Se inicia sacando a los niños al patio, se deberán colocar en un círculo, con un balón, pueden pasar el balón solo cuando digan el objeto que corresponda a lo solicitado, por ejemplo deben decir útiles escolares o animales y cada alumno debe mencionar un nombre para pasar el balón, una vez en el aula les entregamos una esfera, la cual le explicaremos que contiene a dentro y que la pueden agitar como ellos quieran para que la conozcan, después se les pedirá que agiten la esfera y observen como el agua se vuelve sucia, lo cual no permite que se pueda ver a través de la esfera, luego deben esperar a que la brillantina regrese a su sitio y baje, es aquí en donde se les pedirá a los niños que se coloquen una mano en su vientre para que sientan su respiración, una vez la esfera vuelva a la normalidad, ayudarles a reflexionar a los niños sobre lo que observaron, explicándoles que la brillantina ahora ha desaparecido y el agua está limpia otra vez y ya se puede ver a través de ella, procederemos a explicarles que así es como funciona la mente, cuando los pensamientos son muchos o feos, las emociones actúan por nosotros y no se puede pensar bien y tomar buenas decisiones, es porque nuestras mente se vuelve turbia, así que es importante que dejemos que los pensamientos y emociones se asienten así como la brillantina en la esfera, finalmente en un papelógrafo se encontrarán con distintas

escenas de personas que tomaron buenas y malas decisiones, por causa de alguna emoción, los niños tendrán que elegir qué situación es la correcta y cual no.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Reconoce sus emociones		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 5

Imitando a una rana



Nota. La imagen muestra a niños imitando a una rana. Fuente: bosquedefantacias (2020).
<https://n9.cl/hnmqc>

Objetivo: Participar cumpliendo las reglas mediante el juego de la rana.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: computadora, hojas de papel boom,

Procedimiento: Se inicia con un video llamado “La Rana” (ver anexo 2) posteriormente se les preguntará como es una rana, de color hay, cual es el sonido que hacen, como se mueven, les mostraremos imágenes para ayudarlos a reconocerlas más rápido, luego se les pedirá que imiten a una, dando grandes saltos y avanzando rápido, pero así mismo en momentos se deben quedar muy quietos ya que así lo hacen las ranas y deben observar todo su alrededor, logrando llegar de un lugar a otro, pero deben seguir al pie de la letra las instrucciones que se les dé para que puedan moverse, sino quedarán descalificados finalmente realizarán un juego llamado “las estatuas” (ver anexo 3) en el cual se pondrá música y los niños deben bailar, en cuanto la música se detenga los niños deben quedarse muy quietos en el lugar en donde estén, sin moverse hasta que la música vuelva a sonar.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Participa cumpliendo las reglas		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 6

Oliendo aromas



Nota. La imagen muestra a un niño oliendo una flor con los ojos cerrados. Fuente: 123rf (s.f).
<https://acortar.link/t6xR16>

Objetivo: Colaborar en actividades en el aula por medio del reconocimiento de aromas.

Tipología: Atención al momento presente

Materiales/ recursos: flores, cascara de naranjas.

Procedimiento: Se inicia realizando ejercicios de respiración, inhalando por la nariz y soltando suavemente por la boca, cada vez que respiren lo harán elevando todo el cuerpo junto con sus brazos, posteriormente se les pedirá que huelan diferentes cosas que se encuentren a su alrededor y describan o comparen los olores, en varias cajas pequeñas se encontraran con diferentes cosas u objetos, los niños deberán acercarse, con los ojos vendados y tratar de descifrar de que proviene el olor, de las 4 orificios que olerán, finalmente en un papelógrafo entre todos los alumnos, realizarán un mural, se les brindará diferentes materiales para que utilicen, temperas, purpurina, papel crepe, pinturas, goma, tijera periódicos, revistas, etc.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Colabora en actividades en el aula		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 7

Comiendo conscientemente



Nota. La imagen muestra a una niña comiendo una manzana. Fuente: bebesymas (2020).
<https://acortar.link/yQiFfa>

Objetivo: Seguir instrucciones a través del comer conscientemente.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: hojas de papel boom, papel crepe, goma, manzanas.

Procedimiento: Para iniciar esta actividad primeramente se les entregará a los niños una hoja con un dibujo de una manzana en la cual deberán trozar papel crepe para pegar y rellenar la imagen, luego se les brindará un trozo de manzana a cada niño, tienen que observar su color, textura, olor, se les indicará que deben cerrar los ojos y deben masticar, morder despacio, para así disfrutar mejor de su sabor, así mismo lo harán con un chocolate y finalmente se les preguntará: ¿de qué color era la manzana? ¿Qué textura tiene? ¿Qué olor tenía? ¿Y si les gusta comerla despacio como lo realizaron?, ¿Qué le gusta más la manzana o el chocolate? ¿Les gusta comer el chocolate lento como lo hicieron?

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Sigue instrucciones		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 8

Contando un cuento



Nota. La imagen muestra a una maestra contando un cuento. Fuente: tiching (2017).
<https://acortar.link/IOhWSN>

Objetivo: Mejorar su escucha activa por medio de un cuento.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: laminas con imágenes sobre el cuento, hojas de papel boom y pinturas.

Procedimiento: Iniciamos con un baile llamado “soy una taza” (ver anexo 4), luego los niños deberán sentarse en el piso y les explicaremos que se les contará un cuento el cual ellos deberán prestar mucha atención, porque al final se les hará unas preguntas, el cuento se denomina “las 3 orugas” (ver anexo 5), una vez finalizado el cuento, se realizarán varias preguntas para ver si los niños estuvieron atentos al cuento y les entregaremos unas imágenes sobre él cuento para que ellos pinten.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Mejora su escucha activa		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 9

Respirando como abeja



Nota. La imagen muestra a una niña meditando y a un panal de abejas. Fuente: Juegosdeyoga. (2015).
<https://acortar.link/vUSuD0>

Objetivo: Participar en actividades en el aula por medio de la atención auditiva.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: estampitas de abeja.

Procedimiento: Al iniciar esta actividad realizaran ejercicios y estiramientos de todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, luego se explica a los niños que deben sentarse en el piso, cerrar sus ojos, taparse sus oídos con sus manos, mientras exhalan el aire deben decir la letra m, después harán sonidos con su lengua, también dirán las vocales con la boca cerrado y contarán los números de la misma manera, finalmente procederemos a repetir estas letras y acciones, pero esta vez sin taparse los oídos, se les preguntara a los niños ¿se escucha diferente? ¿te gusto realizar esta actividad?, culminando dándoles una estampita de una abeja por haber realizado esta actividad.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Participa en actividades en el aula		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 10

Congelados



Nota. La imagen muestra a niños haciendo movimientos. Fuente: somosmamas. (2015).
<https://acortar.link/wn906U>

Objetivos: Socializar con sus compañeros por medio de actividades de concentración y atención.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: globos de diferentes colores.

Procedimiento: Iniciamos esta actividad dándoles a los niños un globo, el cual deberán tratar de inflar, si no lo logran la profesora podrá ayudarle a hacerlo, luego les daremos un marcador para que les dibujen una cara feliz a su globo y le pongan un nombre, una vez listos los globos ubicaremos a los niños en el centro y se les explicará que deben mantener el globo en el aire, pero cuando la encargada diga congelados ellos deberán quedarse muy quietos sin importar si su globo está en sus manos, en el aire o está cayendo al suelo, esto hasta que se diga descongelados y continúen elevando su globo nuevamente, finalmente realizaremos un baile llamado “Estatua – A jugar” (ver anexo 6).

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Socializa con sus compañeros.		
	I	EP	A
Niños/as			



ACTIVIDAD 11

Pintando mándalas



Nota. en la imagen se observa una mandala de un pony en blanco y negro. Fuente: Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 License. (2022)/ <https://acortar.link/aYU61S>

Objetivo: Participar en juegos grupales por medio de la pintura de mándalas.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: hojas de papel boom, pinturas, temperas, papel crepe, goma, brillantina.

Procedimiento: esta actividad con un juego llamado “veo veo” (ver anexo 7) en él se deberá describir un objeto que se encuentre en el aula y los niños tienen que encontrarlo, luego les mostraremos distintas mándalas ya pintadas para que ellos las conozcan, les entregamos una mándala a cada uno, proporcionándoles diferentes materiales para que de acuerdo a su creatividad decoren y pinten su mándala, se puede poner una música relajante a la hora de realizar esta actividad, para finalizar realizaremos ejercicios de estiramiento para relajar el cuerpo.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Participa en juegos grupales y se relaciona con sus compañeros		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 12

Observando como detectives



Nota. La imagen muestra a un niño con una lupa. Fuente: chushpixel. (s.f).
<https://acortar.link/qPj9Ps>

Objetivo: Fortalecer la atención y realizar actividades con sus compañeros a través de la observación.

Tipología: Atención al momento presente.

Materiales/ recursos: botella de agua, arena, piedras, brillantina, aceite, colorantes y lupa.

Procedimiento: Se inicia esta actividad realizando un juego llamado “las carreras” se dividirán en grupos de 3 y se formaran en fila, al conteo de 3, 2, 1, los niños empezarán a correr compitiendo entre los 3 grupos, a continuación les mostraremos a los niños varias botellas con contenidos diferentes las cuales contendrán diferentes cosas como agua, arena, aceite, brillantina, piedras, etc., y con una lupa cada uno tendrá que observarla con detenimiento, y deben ir reconociendo que hay dentro de las botellas, para finalizar realizarán un juego llamado “veo veo” en el cual se describirá un objeto que se encuentre en el aula y los niños deberán encontrarlo.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Fortalece la atención y realiza actividades en grupo		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 13

Respirando como mariposa



Nota. La imagen muestra niños jugando con mariposas. Fuente: dreamstime (s.f)/
<https://acortar.link/A7rrPA>

Objetivo: Participar activamente mediante la respiración.

Tipología: Meditación centrada en la respiración.

Materiales/ recursos: sillas, hojas de papel boom y pinturas.

Procedimiento: Al inicio de esta actividad se entregará a los niños una hoja en la cual habrá una mariposa dibujada y tendrán que pintarla a su gusto, deberán pasarla por cada alumno hasta que esté completamente pintada, después proceden a sentarse en una silla, en este caso en el aula de clases, se comienza inhalando subiendo los brazos como si se estuviera imitando a una mariposa mientras aletea de manera lenta y al bajar los brazos exhala lentamente, en esta actividad se sincronizará el movimiento de los brazos y la respiración, se puede repetir de tres a diez veces dicho movimiento, para finalizar se realiza un juego llamado “tingo tango” (ver anexo 8) en la cual deben pasar una mariposa hecha de papel, uno por uno, mientras una persona de espaldas va repitiendo tingo, hasta decir tango y la persona que tenga está en su mano, deberá contestar una pregunta relacionada a la actividad anteriormente realizada.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación Niños/as	Participa activamente		
	I	EP	A

ACTIVIDAD 14

El molinillo de viento



Nota. la imagen muestra a una niña con 2 molinillos de viento. Fuente: ralaxdays (s.f).
<https://acortar.link/wK0ORq>

Objetivo: Trabajar en equipo por medio del ejercicio del sopo y la respiración.

Tipología: meditación centrada en la respiración.

Materiales/ recursos: cartulinas, goma, tijera, palos de pincho y hojas de papel boom.

Procedimiento: Se inicia esta actividad indicándoles a los niños que se levanten de su asiento y realicen respiraciones, luego se le dará a cada niño un molinillo, se ubicaran en parejas de espaldas entre ellos, se les explicará que deben soplar el molinillo con respiraciones profundas y largas, mientras esto sucede, debemos observar como los niños se sienten y realizamos preguntas: ¿te sientes tranquilo? ¿es difícil estar sentado en esa posición? seguidamente decirles que soplen el molinillo con respiraciones rápidas y cortas, observamos como se sienten, procedemos a preguntarles: ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿Te sientes igual cuando respiras lento y cuando respiras rápido?, las parejas deberán soplar uno de los 2 molinos, la pareja que más duro sople y el molino dure más tiempo en movimiento ganará, finalmente se les retirara el molino y se les entregará una hoja con un molino dibujado, ellos tendrán que recordar que colores tenía su molino, para que puedan pintarlo de los mismos colores.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de Evaluación Niños/as	Trabaja en equipo		
	I	EP	A

ACTIVIDAD 15

Contando mis respiraciones



Nota. La imagen muestra a un niño respirando. Fuente: guaiainfantil (2020).
<https://acortar.link/iTYOID>

Objetivo: Trabajar en grupo mediante la respiración.

Tipología: Meditación centrada en la respiración.

Materiales/ recursos: hojas de papel boom y tizas.

Procedimiento: se inicia sacando a los niños a un lugar amplio, se les pedirá que se coloquen en fila para jugar el juego de la rajuela, posteriormente se les indicará que escojan a un compañero y se formen en parejas, explicándoles la forma correcta de respirar lo cual sería inhalar el aire por la nariz y reteniendo unos segundos el aire para soltarlo por la boca, luego frente a frente con su pareja en el piso, uno de los 2 va a respirar y el otro tendrá que ir contando las respiraciones hasta llegar al 15, si pierden el conteo por razón de pensamientos o cualquier otra distracción, tienen que empezar a contar nuevamente, no debe cambiar el modo de respirar sino ser cada vez más consciente de sus respiraciones, culminamos formando grupos de 3 personas, para competir un grupo frente al otro, en el centro se coloca una línea horizontal, los 2 grupos deberán halar hasta lograr que uno chuce la línea, si esto pasa se eliminara al grupo.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Trabaja en grupo		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 16

Respirando con un amigo



Nota. La imagen muestra a un niño acostado en el piso con un peluche en su estómago. Fuente: sitios1 (s.f).
<https://acortar.link/K6vRKO>

Objetivo: Fortalecer el seguimiento de instrucciones a través de la respiración.

Tipología: Meditación centrada en la respiración.

Materiales/ recursos: Un peluche, hojas de papel boom, goma y grabadora.

Procedimiento: Se inicia esta actividad bailando una canción llamada “chuchugua” (ver anexo 9) luego van a continuar con unas respiraciones, indicándose a los niños que deben poner sus manos en su estómago e inhalar por la boca anchando sus costillas e inflando su estómago, luego soltar el aire por la boca lento, posteriormente se le pedirá a los niños que se recuesten en el piso, se les colocará el peluche en su barriga y deberán respirar cada vez que se hinche su barriga, podrán ver al peluche ya que este se eleva conforme el niño respire, deben escuchar atentamente cuando deben respirar lento y cuando aumentar la rapidez, finalmente se les entregará a cada niño, una hoja con un oso polar, deberán rellenar el oso de algodón el cual lo irán pegando con goma.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Sigue instrucciones.		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 17

La telaraña



Nota. En la imagen se observa un grupo de niños sentados en el suelo, formando una telaraña con lana. Fuente: Jhon (2014).
<https://acortar.link/FlTDd1>

Objetivo: Mejorar la relación entre compañeros por medio del juego de la telaraña.

Tipología: Meditación de amor benevolente

Materiales/ recursos: lana, sorbetes de colores.

Procedimiento: Para iniciar esta actividad los niños empezarán haciendo sus propias pulseras, se les proporcionará lana y trozos de sorbetes de diferentes colores, luego se sentarán en el piso de forma que se forme un círculo, para realizar el juego llamado “la telaraña” (ver anexo 10) el cual consiste en pasarse la lana de uno a otro formando una especie de telaraña, pero para un niño pasarla a otro tiene que decirle algo bonito que piensa de él y así hasta que cada estudiante ha pasado, para finalizar realizaran un juego llamado “cambio de siluetas” en esta actividad, se saldrá al patio, se va a distribuir al grupo de niños por parejas, cada pareja dispondrá de unas tizas, un miembro se tumba y el otro con la tiza rodea su cuerpo, marcando el perfil con precisión, al acabar, escribirá el nombre de la persona perfilada, después, el niño tumbado se levanta y el "dibujante" ocupa su lugar, expresando cómo se siente en esa silueta.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Mejora la relación entre compañeros		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 18

Dibujando a mi compañero



Nota. La imagen muestra a niños dibujando en el piso. Fuente: freepik (s.f).
https://www.freepik.es/foto-gratis/grupo-ninos-dibujando_4153438.htm

Objetivo: Reforzar el valor de la empatía a través del dibujo.

Tipología: Meditación de amor benevolente.

Materiales/ recursos: hojas de papel bon, pinturas, lápices.

Procedimiento: Se inicia con un juego llamado “simón manda” (ver anexo 11) en el cual la encargada debe dar órdenes y los niños seguirlas, por ejemplo: simón manda que todos los niños salten, simón manda que todas las niñas se sienten, etc, luego en parejas se van a colocar frente a frente y se van a observar de arriba abajo, se les brindará una hoja de papel boom y se les indica que van a dibujar a su compañero, una vez terminada la actividad cada alumno pasara al frente con su dibujo y dirá el nombre de la persona que le toco dibujar y lo que le gusta de él, así hasta participar todos, para finalizar realizaran un juego llamado “reconociendo a mis compañeros”, el cual consiste en vendarle los ojos a un niño, quien tendrá que tocar a un compañero y adivinar quien es.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Refuerza el valor de la empatía		
Niños/as	I	EP	A

ACTIVIDAD 19

Mirándonos a los ojos



Nota. La imagen muestra a dos niños mirándose fijamente a los ojos. Fuente: grupocrece (2017).
<https://acortar.link/yLksJ5>

Objetivo: Desarrollar la empatía y reforzar los lazos afectivos a través de la mirada.

Tipología: Meditación de amor benevolente.

Materiales/ recursos: hojas de papel boom, vasos desechables.

Procedimiento: Se iniciará indicándoles a los niños que se coloquen en círculo, se elegirá varios a lazar y se les vendará los ojos, debe acercarse a cualquier compañero con la ayuda de la encargada y tocarlo, este deberá reconocer quien es su compañero al que está tocando, luego deben poner en parejas uno frente al otro sentados en el piso, se deberán mirar a los ojos por un rato, se le indicará a un niño de cada pareja que debe cerrar los ojos y se lo mostrará al otro niño una mueca que debe hacer cuando su compañero abra nuevamente los ojos y este deberá imitarlo y así hasta realizarlo todos los niños, finalmente se les proporcionará vasos desechables con los cuales deberán armar una torre, la pareja que más rápido arme la torre gana.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Desarrolla la empatía y refuerza los lazos afectivos		
Niños/as	I	EP	A

ACTIVIDAD 20

Saltando sin parar



Nota. La imagen muestra a niños saltando. Fuente: fundacioncadah (s.f). ACTIVIDAD 16
<https://acortar.link/NN5aSP>

Objetivo: Relacionarse con todos por igual sintiendo los latidos de sus corazones.

Tipología: Meditación de amor benevolente.

Materiales/ recursos: parlante.

Procedimiento: Se inicia esta actividad con un juego llamado “simón manda” en el cual deberán seguir las indicaciones que la encargada les dará como por ejemplo: simón manda que me traigan un lápiz, etc., luego procedemos a explicar a los niños que se pongan la mano en el pecho y sientan como late su corazón, es decir que sonido y a que ritmo esta, seguidamente se les pedirá que salten en su propio sitio muchas veces, para después se detengan y pongan nuevamente la mano en su pecho y sientan su corazón, incluso pueden cerrar sus ojos para que experimenten de mejor manera, después frente a una compañera saltan otra vez, cuando se detienen deben poner su mano en el pecho del otro, con los ojos cerrados hasta que sientan que el corazón de su pareja se tranquiliza, así se irá cambiando de parejas para que logren diferentes experiencias, finalmente realizarán un juego llamado “caza un abrazo”, en el cual se pondrá una música y cuando esta se detenga se dice, caza un abrazo y los niños deben abrazar a alguien.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Se relaciona con todos por igual,		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 21

Camina sobre el hielo



Nota. La imagen muestra a niños caminando en un salón de clases. Fuente: eduforics (2017).

<https://acortar.link/MCRSaM>

Objetivo: Lograr el seguimiento de reglas e instrucciones por medio del juego camina sobre el hielo.

Tipología: Meditación Vipassana.

Materiales/ recursos: Jabón líquido de mano o corporal, pegamento transparente, escarcha, colorante, agua caliente, una cuchara, un vaso, un bol grande y tizas.

Procedimiento: Se inicia esta actividad realizando una masa sensorial, les brindaremos a los niños los materiales para que ellos mismos vayan formando su masa y le añadan color, continuando se les preguntará si saben cómo es el hielo y si conocen que se puede patinar y caminar sobre el hielo, se les pedirá a los niños que caminen por toda la aula, pero siguiendo las instrucciones de la encargada por ejemplo: ahora caminaran despacio, rápido, hacia atrás, hacia la derecha, izquierda, van a correr y luego se les explicará que deben imaginarse que el piso es un lago que de tanto frio se ha convertido en hielo, y ellos deben pasar de un lado a otro, todo esto según las instrucciones que le dará la guía, como por ejemplo: vas a dar pasitos cortos, vas a quedarte muy quieto, vas a mover tu pie derecho primero, a la derecha o a la izquierda, diciéndoles que mantenga la paciencia y respire por la nariz votando el aire por la boca suavemente, finalmente se realizará el juego de la “Rayuela” (ver anexo 12) en el cual se saldrá al patio en donde se dibujará en el piso la figura correspondiente para el juego y uno por uno deben ir pasando, en orden cumpliendo las reglas del juego.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Logra seguir reglas e instrucciones		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 22

Aceptando mis emociones



Nota. La imagen muestra a una maestra mostrando imágenes a los niños. Fuente: istockphoto (2019).
<https://acortar.link/UFXSm4>

Objetivo: Identificar sus emociones por medio de la aceptación de las mismas.

Tipología: Meditación Vipassana.

Materiales/ recursos: cucharas de plástico, borradores, laminas, bolsa y emojis.

Procedimiento: Se inicia esta actividad con un juego llamado “el huevo y la cuchara”, pero en esta ocasión se utilizará una cuchara y un borrador, de 5 en 5 los niños deberán ir de un extremo a otro sin dejar que el borrador se caiga de su boca el que llegue más rápido y con el borrador en su sitio ganará, a continuación se da a conocer cuáles son las emociones y damos un ejemplo de alguna situación por la que los niños se sintieron de cada una de las emociones que se muestren en las láminas, luego se le indicará a los niños distintas escenas, como por ejemplo, un niño haciendo un berrinche, un niño llorando, un niño pateando algo, rompiendo un juguete, un niño feliz con un helado, etc., se les preguntará, que piensan los niños de cada imagen, si está bien o mal, se les explicará que todas las emociones son normales de sentirlas, pero que debemos calmarnos y respirar, para pensar mejor, en caso que nos sintamos enojados, o tristes, y si nos sentimos felices expresarlo y disfrutarlo, finalmente en una bolsa se encontraran diferentes emojis de las emociones uno por uno debe ir pasando escogiendo un emoji sin mostrarlo a sus compañeros y tienen que imitarlo, hasta que sus compañeros logren adivinar.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Identifica sus emociones		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 23

Dibujando mis emociones



Nota. la imagen muestra a un niño dibujando. Fuente: Pinterest (s.f).

<https://acortar.link/30s9pI>

Objetivo: Mejorar la relación con sus compañeros mediante el reconocimiento de sus emociones.

Tipología: Meditación Vipassana.

Materiales/ recursos: hojas de papel boom, lápices, pinturas y computadora.

Procedimiento: Al iniciar se dará una breve explicación acerca de las emociones, es decir cuales son y en que situaciones se presentan, se les mostrará un video llamado “las emociones de Riley” (ver anexo 13) luego se les brindará a los niños una hoja en la cual ellos deberán dibujar libremente, primero algo que les haga feliz, luego lo que les de tristeza, lo que los enoje, lo que les asuste, etc., finalmente se les pedirá que explique sus dibujos frente a sus demás compañeros.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado EP: En proceso A: Adquirido		
Indicador de evaluación	Mejora la relación con sus compañeros.		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 24

El monstruo de colores



Nota. En la imagen se observa un monstruo con una lupa y círculos de diferentes. Fuente: Ana LLenas (2012)/ <https://acortar.link/xlukpp>

Objetivo: Reconocer las emociones mediante un cuento.

Tipología: Meditación Vipassana

Materiales/ recursos: cuento, funda, emojis, hojas de papel boom, pegamento.

Procedimiento: Se inicia esta actividad imitando a las emociones, en una funda se colocará diferentes emojis de las emociones, enfado, tristeza, felicidad, etc, uno por uno deberá sacar un emoji e imitarlo, logrando que sus compañeros adivinen de qué emoción se trata, a continuación se sentarán en el piso de manera que se forme un círculo, se procederá a contar un cuento llamado “el monstruo de colores” (ver anexo 14) indicándoles que deben prestar atención ya que se les realizará preguntas al finalizar y que traten de recordar de qué color es cada emoción que se encuentre, una vez terminada la historia, se continúa con pregunta cómo ¿De qué color era la emoción de enojo? ¿De qué color es la emoción de alegría? ¿A qué se parecía la emoción de tristeza? ¿En qué situaciones ustedes sienten miedo?, para finalizar, se entrega a los niños una hoja en la cual se encontrarán con frascos, indicándoles que deben dibujar una emoción distinta en cada frasco, es decir las que observaron en el cuento, luego las pintarán según su color correspondiente.

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Reconoce las emociones		
	I	EP	A
Niños/as			

ACTIVIDAD 25

Relajando nuestros músculos



Nota. La imagen muestra a niños acostados en el piso. Fuente: Pinterest (s.f).
<https://acortar.link/iybX2U>

Objetivo: Participar e interactuar con sus compañeros a través de la relajación.

Tipología: Scanner corporal.

Materiales/ recursos: globos.

Procedimiento: Se inicia esta actividad mostrando a los niños varios globos de colores, uno por uno debe pasar al frente y escoger un globo, lo reventara de la manera que considere adecuada, en donde se encontrara con un papel el cual dirá que prenda tendrá que realizar el niño, desde imitar a algún animal o bailar, luego les pediremos que se acuesten diciéndoles que deben apretar sus músculos comenzando por los pies, aprieten lo mejor que puedan y luego suelten y así con las piernas, el estómago, las manos y los brazos, una vez se levante caminarán por todo el salón mirando al piso, mirando al techo y a su alrededor, frente a frente en parejas empezaran a estirar, ayudándose entre sí, finalmente sacaremos a los niños al patio y realizaremos el juego llamado “juguemos en el bosque” (ver anexo 15)

Escala Valorativa			
Valoración	I: Iniciado	EP: En proceso	A: Adquirido
Indicador de evaluación	Participa e interactúa con sus compañeros		
	I	EP	A
Niños/as			

Anexos

Anexo 1 actividad 1

Manvoolt Kids (2021). El Teléfono Descompuesto (Dinámica).

<https://www.youtube.com/watch?v=PC7bev92t0Q>

Anexo 2 actividad 5

El Reino Infantil (2014). La Rana - Canciones de la Granja de Zenón 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=wsIQq6W4lpo>

Anexo 3 actividad 5

Luli Pampín (2018). Luli Pampín "CONGELADOS" Vamos a CANTAR, BAILAR, ¡JUGAR! Música Infantil - Official Video.

<https://www.youtube.com/watch?v=mnJ7Wk1FASA>

Anexo 4 actividad 8

'SOY UNA TAZA'

//Soy una taza,
una tetera,
una cuchara,
un tenedor.

Soy un cuchillo,
un plato hondo,
un plato llano,
un cucharón.

Soy un salero,
azucarero,
la batidora,
una olla exprés
chu, chu, chu//

Anexo 5 actividad 8

“Las 3 orugas”

“Un día conocí a tres orugas:

La primera se llamaba AINS. Llevaba en una de sus patas una foto suya de bebé y se quejaba constantemente diciendo: – AIIINSSS No quiero crecer, me gustaba más cuando era pequeña, qué bonita era, sin preocupaciones. Ahora siempre tengo que estar buscando hojas y caminando. ¡Vaya rollo!

Las demás orugas se sorprendían de que avanzara algo en el camino porque siempre estaba pensando en el pasado.

La siguiente oruga, se llamaba ORUGA. Ella se dedica a vivir... como una oruga. Comía hojas, rectaba, hablaba con sus compañeras de camino y disfrutaba de ser... oruga. De vez en cuando recordaba sus fotos pasadas y a veces traía a su mente que se convertiría en una mariposa, pero la mayoría del tiempo vivía el momento presente, por eso le gusta ir atenta al camino, respirar, darse cuenta de cuáles eran las mejores hojas para alimentarse y saludar al resto de animales del bosque.

La tercera oruga, se llamaba SERÉ. Su nombre se lo pusieron las demás orugas porque siempre estaba pensando en el futuro. Sólo soñaba con volar. No comía hojas porque pensaba que así sería una mariposa más elegante. Su cuello se estiraba y estiraba como si quisiera llegar antes al futuro.

Y en un descuido, por falta de atención ¡AAYYYYYY! Se cayó en un hueco entre dos troncos y desapareció.

La oruga ORUGA que vio el mismo obstáculo, lo saltó y siguió rectando, apenada por la suerte de la oruga SERÉ, a la cual ha visto desaparecer en el vacío.

AINS y ORUGA llegaron a un tronco que se dividía en dos caminos, el final de uno de ellos era una telaraña, así que decidió ir por el camino que parecía menos peligroso. Avisó a su compañera AINS, pero la otra oruga le contestó – ¡Ainss! no puedo concentrarme en ver el camino, estoy tan triste. Me gustaría tanto volver a ser como antes, tan bonita, pequeñita...

Como AINSS miraba todo el rato para atrás no pudo ver la telaraña, se enredó en ella y quedó atrapada.

La oruga ORUGA, vio de lejos a AINSS, pero no pudo hacer nada. Ella tenía que seguir comiendo y caminando. Al momento empezó a sentir muuucchhhooo suuueeñoóóó, así que, se enganchó a la corteza del tronco, se enroscó y se quedó profundamente dormida.

(Si quieres puedes imaginar que tú eres ORUGA y que te estás enroscando) Alrededor de su cuerpo empezó a formarse una crisálida que la mantenía calentita y protegida, mientras se producía la ME-TA-MOR-FO-SIS. Cuando la mariposa estuvo completa empezó a romper la tela que la recubría. Sacó una pata, luego otra, otra... la cabeza, el cuerpo, desplegó sus alas, las movió un poco y disfrutó de sus colores. Se miró muy contenta. ¿Volaría? Había que probarlo. Aleteó y sin ningún esfuerzo se elevó. Voló durante unos días, los que duró su vida, disfrutando de ser lo que ahora: MARIPOSA.

Las orugas son maravillosas cuando son orugas, las mariposas son maravillosas cuando son mariposas.

Anexo 6 actividad 10

Estatua – A Jugar

Mano a cabeza
A la cintura
Un pie adelante
Y el otro atrás
Ahora no puedes moverte más
¡Estatua!

Un brazo arriba
Un brazo adelante
Cruzando las piernas
Colita hacia atrás
Ahora no puedes moverte más
¡Estatua!

Mover las dos manos
Con mucho revuelo
Hasta el suelo
Yo quiero ver quién es el que puede
Quedar parado

Girando girando
Brazitos de lado

No pueden parar
Continúa girando
Yo quiero ver quién es el que puede
Quedar parado
¡Estatua!

Mano a cabeza
A la cintura
Un pie adelante
Y el otro atrás
Ahora no puedes moverte más
¡Estatua!

Mover la cabeza
Mover las dos manos
Con mucho revuelo
Hasta el suelo
Yo quiero ver quién es el que puede
Quedar parado

Y vamos a girar girar
Gira gira en el lugar
Y nadie se puede caer
Voy a contar y terminar
Tres, dos, uno
¡Estatua!

Anexo 7 actividad 11

El Reino a Jugar (2020). ¿Jugamos Al Veo Veo? - Buscamos el
Objeto con Plim Plim #1 | A Jugar

<https://www.youtube.com/watch?v=ewODOrj5cbQ>

Anexo 8 actividad 13

LINA LOND (2016). TINGO TANGO.

<https://www.youtube.com/watch?v=tLRSj5SCxlg>

Anexo 9 actividad 16

Chuichugua

Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)
dedos arriba (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)
dedos arriba (chicos repiten)
hombro fruncido (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)
dedos arriba (chicos repiten)
hombro fruncido (chicos repiten)
cabeza hacia atrás (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
hu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)
dedos arriba (chicos repiten)
hombro fruncido (chicos repiten)
cabeza hacia atrás (chicos repiten)
cola hacia atrás (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)
dedos arriba (chicos repiten)
hombro fruncido (chicos repiten)
cabeza hacia atrás (chicos repiten)
cola hacia atrás (chicos repiten)
pie de pingüino (chicos repiten)

Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, uá, uá.
Chu chu uá, chu chu uá,
Chu chu uá, chu chu uá,
¡compañía! (chicos repiten)
brazo extendido (chicos repiten)
puño cerrado (chicos repiten)
dedos arriba (chicos repiten)
hombro fruncido (chicos repiten)
cabeza hacia atrás (chicos repiten)
cola hacia atrás (chicos repiten)
pie de pingüino (chicos repiten)
lengua afuera (chicos repiten)

Anexo 10 actividad 17

PERLA ESTRADA (2014). Dinámica "la telaraña" Por Jorge Argumaniz y Perla Estrada.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZX-Oeeaoa2o>

Anexo 11 actividad 18

Canta Maestra (2021) SIMÓN DICE (ReggaeJM) = Juego Canción infantil.

https://www.youtube.com/watch?v=w_RHmkNXjP4

Anexo 12 actividad 21

Nestlé España (2017). ¿Cómo jugar a “la Rayuela”? – Juegos de Toda la Vida

<https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg>

Anexo 13 actividad 23

Micaela Iroz (2020) Las emociones de Riley – Intensamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=cgfDdgv4ZWE>

Anexo 14 actividad 24

Anna Llenas (2012). El monstruo de colores.

[CUENTO_EL_MONSTRUO_DE_COLORES.pdf](#)

Anexo 15 actividad 25

“Juguemos en el bosque”

juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
¿Lobo estás?
Me estoy poniendo los pantalones!

juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
¿Lobo estás?
Me estoy poniendo el chaleco!

Juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
¿Lobo estás?
Me estoy poniendo el saco!

Juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
Juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
¿Lobo estás?
Me estoy poniendo el sombrero!

Juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
Juguemos en el bosque
Mientras el lobo no está
¿Lobo estás?
¡Si, y ya salgo para comérmelos!

Anexo 3. Escala valorativa del currículo de Educación Inicial
(Evaluación inicial)

Escala valorativa basada en el currículo de educación inicial

Nombre: Samara Sofia Quichimbo Tandazo. **Edad:** 4 años.

Sexo: Femenino. **Grado:** Inicial II.

Instrucciones: las preguntas que se van a resolver a continuación tienen la finalidad de conocer como es el grado de convivencia entre los alumnos, marcando con una (X) la opción que estos a su vez realicen.

DESTREZA	INICIADO	EN PROCESO	ADQUIRIDO
Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	X		
Proponer juegos construyendo sus propias reglas interactuando con otros.	X		
Respetar las diferencias individuales que existen entre sus compañeros como: género, diversidad cultural, necesidades especiales, estructura familiar, entre otros.		X	
Demostrar preferencia de jugar la mayor parte del tiempo con un amigo estableciendo niveles de empatía más estables.	X		
Colaborar en actividades que se desarrollen con otros niños y adultos de su entorno.		X	
Demostrar actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros y adultos de su entorno.	X		
Asumir y respetar normas de convivencia en el centro de educación inicial y en el hogar acordadas con el adulto.	X		
Total	5	2	0

(Evaluación inicial)

Escala valorativa basada en el currículo de educación inicial

Nombre: Elian David Changobalín Jiménez.

Edad: 4 años.

Sexo: masculino.

Grado: Inicial II.

Instrucciones: las preguntas que se van a resolver a continuación tienen la finalidad de conocer como es el grado de convivencia entre los alumnos, marcando con una (X) la opción que estos a su vez realicen.

DESTREZA	INICIADO	EN PROCESO	ADQUIRIDO
Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	X		
Proponer juegos construyendo sus propias reglas interactuando con otros.	X		
Respetar las diferencias individuales que existen entre sus compañeros como: género, diversidad cultural, necesidades especiales, estructura familiar, entre otros.	X		
Demostrar preferencia de jugar la mayor parte del tiempo con un amigo estableciendo niveles de empatía más estables.	X		
Colaborar en actividades que se desarrollen con otros niños y adultos de su entorno.		X	
Demostrar actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros y adultos de su entorno.	X		
Asumir y respetar normas de convivencia en el centro de educación inicial y en el hogar acordadas con el adulto.		X	
Total	5	2	0

(Evaluación final)

Escala valorativa basada en el currículo de educación inicial

Nombre: Elian David Changobalín Jiménez.

Edad: 4 años.

Sexo: masculino.

Grado: Inicial II.

Instrucciones: las preguntas que se van a resolver a continuación tienen la finalidad de conocer como es el grado de convivencia entre los alumnos, marcando con una (X) la opción que estos a su vez realicen.

DESTREZA	INICIADO	EN PROCESO	ADQUIRIDO
Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.			X
Proponer juegos construyendo sus propias reglas interactuando con otros.		X	
Respetar las diferencias individuales que existen entre sus compañeros como: género, diversidad cultural, necesidades especiales, estructura familiar, entre otros.		X	
Demostrar preferencia de jugar la mayor parte del tiempo con un amigo estableciendo niveles de empatía más estables.			X
Colaborar en actividades que se desarrollen con otros niños y adultos de su entorno.			X
Demostrar actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros y adultos de su entorno.			X
Asumir y respetar normas de convivencia en el centro de educación inicial y en el hogar acordadas con el adulto.			X
Total	0	2	5

(Evaluación final)

Escala valorativa basada en el currículo de educación inicial

Nombre: Samara Sofia Quichimbo Tandazo. **Edad:** 4 años.

Sexo: Femenino. **Grado:** Inicial II.

Instrucciones: las preguntas que se van a resolver a continuación tienen la finalidad de conocer como es el grado de convivencia entre los alumnos, marcando con una (X) la opción que estos a su vez realicen.

DESTREZA	INICIADO	EN PROCESO	ADQUIRIDO
Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.		X	
Proponer juegos construyendo sus propias reglas interactuando con otros.		X	
Respetar las diferencias individuales que existen entre sus compañeros como: género, diversidad cultural, necesidades especiales, estructura familiar, entre otros.			X
Demostrar preferencia de jugar la mayor parte del tiempo con un amigo estableciendo niveles de empatía más estables.		X	
Colaborar en actividades que se desarrollen con otros niños y adultos de su entorno.			X
Demostrar actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros y adultos de su entorno.			X
Asumir y respetar normas de convivencia en el centro de educación inicial y en el hogar acordadas con el adulto.			X
Total	0	3	4

Anexo 4. Evaluación de la guía de actividades

Indicadores de evaluación		ESCALA VALORATIVA																				
		Escucha activamente a sus compañeros			Interactúa con sus compañeros.			Segue las reglas			Reconoce sus emociones			Participa cumpliendo las reglas			Colabora en actividades en el aula			Segue instrucciones		
Niños/as		I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
		VALORACIÓN																				
1. Josselyn				✓						✓						✓						✓
2. Sofia			✓			✓																✓
3. Kelly			✓			✓																✓
4. Elian		✓					✓															
5. Keyla			✓																			
6. Andy			✓																			
7. Mirian				✓																		
8. Renata			✓																			
9. Mathias				✓																		
1. Josué				✓																		
11. Kilyan			✓																			
12. Doménica				✓																		
13. Maykel				✓																		
14. Carlos				✓																		
15. Samara		✓																				
16. Zoé				✓																		
17. Arianne		✓																				
18. Esperanza				✓																		
19. Camila		✓																				
20. Valentina		✓																				

Indicadores de evaluación		ESCALA VALORATIVA														
		Mejora su escucha activa		Participa en actividades		Socializa con sus compañeros		Participa en juegos grupales y se relaciona con sus compañeros		Fortalece la atención y realiza actividades en grupo		Participa activamente		Trabaja en equipo		
Niños/as		I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
1. Josselyn				✓			✓			✓			✓			✓
2. Sofia				✓			✓						✓			✓
3. Kelly				✓			✓						✓			✓
4. Elian			✓						✓						✓	
5. Keyla				✓			✓						✓			✓
6. Andy				✓			✓						✓			✓
7. Mirian				✓			✓						✓			✓
8. Renata				✓			✓						✓			✓
9. Mathias				✓			✓						✓			✓
10. Josué				✓			✓						✓			✓
11. Kilyan				✓			✓						✓			✓
12. Doménica				✓			✓						✓			✓
13. Maykel				✓			✓						✓			✓
14. Carlos				✓			✓						✓			✓
15. Samara			✓				✓						✓		✓	
16. Zoé				✓			✓						✓			✓
17. Arianne				✓			✓						✓			✓
18. Esperanza				✓			✓						✓			✓
19. Camila		✓			✓									✓		
20. Valentina			✓				✓						✓			✓

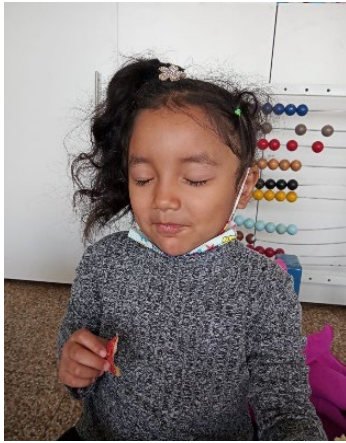
VALORACIÓN

Indicadores de evaluación		ESCALA VALORATIVA																	
		Trabaja en grupo		Sigue instrucciones		Mejora la relación entre compañeros		Es empático con compañeros		Desarrolla la empatía y refuerza los lazos afectivos		Se relaciona con todos por igual		Logra seguir reglas e instrucciones					
Niños/as		I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
1. Josselyn				✓			✓			✓			✓			✓			✓
2. Sofia				✓			✓			✓			✓			✓			✓
3. Kelly				✓			✓			✓			✓			✓			✓
4. Elian			✓			✓						✓						✓	
5. Keyla				✓			✓			✓			✓			✓			✓
6. Andy				✓			✓			✓			✓			✓			✓
7. Mirian				✓			✓			✓			✓			✓			✓
8. Renata				✓			✓			✓			✓			✓			✓
9. Mathias				✓			✓			✓			✓			✓			✓
10. Josué				✓			✓			✓			✓			✓			✓
11. Kilyan				✓			✓			✓			✓			✓			✓
12. Doménica				✓			✓			✓			✓			✓			✓
13. Maykel				✓			✓			✓			✓			✓			✓
14. Carlos				✓			✓			✓			✓			✓			✓
15. Samara			✓			✓						✓						✓	
16. Zoé				✓			✓			✓			✓			✓			✓
17. Arienne				✓			✓			✓			✓			✓			✓
18. Esperanza				✓			✓			✓			✓			✓			✓
19. Camila		✓			✓														
20. Valentina			✓			✓						✓						✓	

ESCALA VALORATIVA												
Indicadores de evaluación	Identifica emociones			Mejora la relación con sus compañeros			Reconoce las emociones			Participa e interactúa con sus compañeros		
	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
Niños/as	VALORACIÓN											
1. Josselyn			✓			✓			✓			✓
2. Sofia			✓			✓			✓			✓
3. Kelly			✓			✓			✓			✓
4. Elian		✓			✓			✓			✓	
5. Keyla			✓			✓			✓			✓
6. Andy			✓			✓			✓			✓
7. Mirian			✓			✓			✓			✓
8. Renata			✓			✓			✓			✓
9. Mathias			✓			✓			✓			✓
10. Josué			✓			✓			✓			✓
11. Kilyan			✓			✓			✓			✓
12. Doménica			✓			✓			✓			✓
13. Maykel			✓			✓			✓			✓
14. Carlos			✓			✓			✓			✓
15. Samara		✓			✓			✓			✓	
16. Zoé			✓			✓			✓			✓
17. Arianne			✓			✓			✓			✓
18. Esperanza			✓			✓			✓			✓
19. Camila	✓			✓				✓			✓	
20. Valentina			✓			✓			✓			✓

Anexo 5. Imágenes fotográficas





Anexo 6. Certificado de la traducción del resumen

Certificado

Yo, Edwin Santiago Chamba Guamán, con cédula de Identidad 1150087227, como Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés, certifico que este documento de resumen del trabajo de titulación " Mindfulness y la convivencia escolar en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo académico 2022-2023" de autoría de la Srta. Katherin Jasmin Ordoñez Román. con CI: 1150313003, es una versión correcta de traducción literal del español al inglés. También, se certifica la fidelidad de la traducción mas no se asume responsabilidad por la autenticidad o el contenido del documento en la lengua de origen.

Loja, 23 de febrero del 2023



Lic. Edwin Chamba.

NRO. De registro SENESCYT de Titulación: 1031-2022-2554781

CEL. 0959770588