

Guía de técnicas de Mindfulness creativo para la regulación de niños

Guide to creative Mindfulness techniques for emotional regulation in children

Jhennifer Mariela Naula Guaman*
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
jhennifer.naula@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-9712-0815>

Estefany Aracely Guaman Llivisupa
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
estefany.guaman@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-1581-8069>

Paco Fernando Janeta Patiño
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
paco.janeta@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7960-3415>

***Correspondencia:**
estefany.guaman@unach.edu.ec

Cómo citar este artículo:
Naula, J., Guaman, E., & Janeta, P. (2026). Guía de técnicas de Mindfulness creativo para la regulación de niños. *Revista de Investigación Educativa Niveles*, 3(2), 91-98. <https://doi.org/10.61347/rien.v3i2.108>

Recibido: 18 de junio de 2026
Aceptado: 20 de julio de 2026
Publicado: 17 de agosto de 2026

Copyright: Derechos de autor 2026
Jhennifer Mariela Naula Guaman, Estefany Aracely Guaman Llivisupa, Paco Fernando Janeta Patiño.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0.

Resumen: La presente investigación analiza la contribución de una guía de técnicas de mindfulness creativo en la regulación emocional de estudiantes de quinto grado de Educación General Básica de la U. E. Fe y Alegría, ubicada en el cantón Quero. Desarrollada bajo un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, investigación de campo, diseño cuasiexperimental y corte transversal, la población estuvo conformada por 235 estudiantes, de los que se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia de 15 estudiantes y un docente, a los cuales se les aplicó cuestionarios para la recolección de datos. Las estrategias implementadas fueron las técnicas del dragón orientada a promover la respiración consciente y el autocontrol emocional mediante ejercicios guiados de inhalación y exhalación, y la técnica de los cinco sentidos, para el desarrollo de la atención plena a través de la percepción de estímulos sensoriales. Ambas actividades se ejecutaron durante la jornada escolar con la coordinación de las investigadoras y el acompañamiento del docente. Se evidenciaron mejoras significativas, la totalidad logró un mayor control del enojo y la tristeza, mientras que la mayoría fortaleció el reconocimiento de sus emociones. Asimismo, el docente observó cambios positivos en el comportamiento y el desarrollo integral de los estudiantes. Se concluye que la guía de técnicas de mindfulness creativo constituye una estrategia efectiva para fortalecer la regulación emocional, favorece el bienestar socioemocional y promover un ambiente de aprendizaje participativo y armónico.

Palabras clave: Atención plena, educación básica, mindfulness recreativo, regulación emocional, técnicas lúdicas.

Abstract: This study analyzes the contribution of a guide to creative mindfulness techniques to the emotional regulation of fifth-grade students in the General Basic Education program at the Fe y Alegría Educational Unit, located in the Quero canton. Conducted using a quantitative approach with a descriptive scope, as a field study employing a quasi-experimental, cross-sectional design, the study population consisted of 235 students. From this group, a non-probabilistic convenience sample of 15 students and one teacher was selected, and questionnaires were administered to them for data collection. The strategies implemented were the "Dragon" technique—aimed at promoting conscious breathing and emotional self-control through guided inhalation and exhalation exercises—and the "Five Senses" technique, designed to develop mindfulness through the perception of sensory stimuli. Both activities were carried out during the school day under the coordination of the researchers and with the support of the teacher. Significant improvements were observed: all students achieved greater control over their anger and sadness, while most improved their ability to recognize their emotions. Additionally, the teacher noted positive changes in the students' behavior and overall development. It is concluded that the guide to creative mindfulness techniques is an effective strategy for strengthening emotional regulation, fostering social-emotional well-being, and promoting a participatory and harmonious learning environment.

Keywords: Basic education, emotional regulation, mindfulness, play techniques, recreational mindfulness.

1. Introducción

En los últimos años, la incorporación del mindfulness creativo (Germer, 2022) se ha convertido en una herramienta efectiva, especialmente en el proceso de enseñanza aprendizaje del diario vivir, si se considera que hace poco tiempo la meditación para niños era un concepto inexplorable. En consecuencia, resulta necesario conocer los beneficios y formas de aplicación en esta población. Sin embargo, el empleo del mindfulness presenta ciertos obstáculos pues no existen definiciones exactas sobre dicho tema, al igual que herramientas adecuadas para su utilización en el control del estrés, la ira y la frustración (Lau et al., 2006).

Burke (2010) subraya la escasa existencia de estudios sobre métodos y técnicas con base en el mindfulness, así como su efectividad en niños, teniendo en cuenta de que este se centra en los procesos cognitivos y optimiza los problemas de estrés y ansiedad relacionados con la competencia en el entorno y con la capacidad de concentración (Napoli et al., 2005).

La aplicación adecuada de mindfulness creativo en la gestión emocional de un niño posee un impacto considerable en su desarrollo integral, ya que el mindfulness busca reducir la aparición de conductas disruptivas como la desobediencia y el incumplimiento de normas. Por lo tanto, resulta necesario realizar procesos de aprendizaje exitosos mediante la implementación de técnicas que potencialicen la autorregulación emocional de los niños en su entorno. Según Jadue (2022), las emociones ejercen un impacto significativo en la comprensión del espacio, y las expresiones emocionales ofrecen una perspectiva sobre la experiencia subjetiva. Las emociones en un niño cumplen una función reguladora que facilita la adquisición de patrones de una conducta adaptable socialmente.

En la actualidad los niños experimentan un aumento significativo de estrés, representado en comportamientos agresivos y violentos, trastornos conductuales y diferentes tipos de ansiedad. Dichas anomalías se manifiestan con frecuencia y en niveles sin precedentes, y obstaculizan su proceso de convivencia y de aprendizaje. Además, los problemas de salud mental impactan considerablemente en habilidades relacionadas con el aprendizaje y en competencias socio-emocionales.

Ante el aumento de sensaciones de estrés, depresión y ansiedad, los niños deben aprender a manejarlas (Schoeberlein & Sheth, 2022; Nath, 2023). Resulta fundamental considerar la implementación de acciones preventivas desde tempranas edades que proporcionen herramientas para responder de manera efectiva al estrés y tomar decisiones saludables.

La investigación del mindfulness examina sus efectos en los entornos, así como evalúa ciertos programas de rotación y educación (Palomero & Valero, 2016), en función de que los niños comprendan sus propias emociones y las de los demás.

Desde la perspectiva teórica de Segal et al. (2020), el estudio del mindfulness se basa en interrogantes como: ¿Qué condiciones son necesarias para lograr resultados positivos al aplicar mindfulness? ¿Qué prácticas se necesita para ser implementado en los niños? Asimismo, las experiencias pueden clasificarse en positivas, negativas o neutrales (Germer et al., 2020).

Para Silananda (2004), el mindfulness determina la autorregulación emocional de un niño en su desarrollo diario, así como facilita el ajuste y la modulación del comportamiento ante conductas disruptivas que afectan negativamente la convivencia social (Peña-Muñante, 2022).

La práctica del mindfulness facilita al niño encontrar un momento de calma, tanto físico como mental. Según Collard (2014) los niños que aplican técnicas de mindfulness son más capaces de mejorar situaciones de estrés, además de ser más empáticos y comprensivos, en lugar de dejarse llevar por

emociones como la ira o el enfado. Por lo tanto, el mindfulness fomenta la curiosidad, la creatividad, el asombro e incluso ayuda a prestar más atención a lo que ocurre a su alrededor y en su interior.

Para Kaiser (2023) el mindfulness implica que una persona comprenda lo que sucede en su entorno por medio de su actitud abierta y amable, sin emitir juicios, ignorar situaciones o dejarse llevar por las actividades diarias. El mindfulness en los niños ofrece varios beneficios como la mejora de las relaciones interpersonales, la disminución del estrés social, el control de la respiración y la gestión emocional de forma correcta.

Practicar el mindfulness desde edades tempranas ofrece beneficios como el aumento de la atención y la concentración, la disminución de la ansiedad y el estrés y la eliminación de los pensamientos negativos (Collard, 2014). También facilita las relaciones interpersonales y el incremento de la autoconfianza, la autoestima, el autocuidado y el autoconocimiento. Desde los tres años los niños pueden interactuar con el mindfulness mediante ejercicios de yoga simple y conciencia corporal.

El objetivo de la presente investigación se relaciona con analizar la contribución de una guía de técnicas de mindfulness de regulación emocional en niños (Siegel, 2021).

2. Metodología

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo que permitió recopilar, organizar e interpretar información numérica relacionada con la aplicación de una guía de técnicas de mindfulness creativo y su contribución a la regulación emocional de estudiantes de Educación General Básica (EGB) (Sánchez & Murillo, 2021). Dicho enfoque facilitó el análisis de resultados mediante datos estadísticos obtenidos tras la aplicación de instrumentos estructurados y permitió responder a la pregunta de investigación planteada sobre la influencia del mindfulness creativo en el fortalecimiento emocional.

El estudio se desarrolló según Guevara et al. (2020) mediante una investigación descriptiva de campo, de corte transversal y con diseño cuasiexperimental, la información fue recolectada directamente en el entorno educativo, lo que permitió identificar las manifestaciones emocionales de los estudiantes. Además, se recolectaron datos mediante cuestionarios tipo Likert dirigidos tanto a estudiantes como docentes.

La población estuvo constituida por 235 estudiantes de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” del cantón Quero. De esta población se tomó como muestra a 15 estudiantes de quinto grado de Educación Básica, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que en este grupo se evidenciaron necesidades relacionadas con la regulación emocional y existió factibilidad institucional para desarrollar la intervención.

Diseño y aplicación de la guía de técnica de mindfulness creativo

La guía de técnicas de mindfulness creativo fue diseñada como una estrategia pedagógica para fortalecer la regulación emocional en los estudiantes mencionados. La intervención incluyó dos técnicas: “El dragón”, orientada a desarrollar la respiración consciente y el autocontrol emocional, y “Los cinco sentidos”, que promovió la atención plena mediante la observación de los estímulos sensoriales del entorno (Guaman, 2026). Las actividades fueron ejecutadas durante la jornada escolar con una duración de 30 a 40 minutos bajo la coordinación y el acompañamiento del docente del aula.

Técnicas desarrolladas

Técnica 1. "El dragón"

Esta técnica consistió en ejercicios de respiración profunda durante los cuales los estudiantes imaginaron tener una flor en una mano y en la otra una vela. Encarnando a un dragón que expulsa fuego, el niño inhala lentamente el perfume de la flor y exhala al soplar la vela; su finalidad fue favorecer la relajación y disminuir la tensión y el estrés.

Técnica 2. "Los cinco sentidos"

Esta técnica consistió en centrar su atención en el momento presente, identificando los cinco sentidos: ver, escuchar, tocar, oler y saborear, con el propósito de mejorar la concentración y favorecer el reconocimiento de las emociones.

En cuanto al manejo ético de la investigación, se garantizó la protección de los datos de los menores participantes mediante la recolección anónima de la información. Asimismo, se contó con la autorización y el consentimiento informado de las autoridades institucionales, quienes respaldaron el desarrollo del estudio por su aporte potencial al fortalecimiento y mejora de los procesos educativos.

3. Resultados y Discusión

Regulación emocional mediante la aplicación de una guía de técnicas de mindfulness creativo

Los resultados obtenidos tras la aplicación de la guía de técnicas de mindfulness creativo evidenciaron efectos positivos en el fortalecimiento de la regulación emocional de los estudiantes de quinto grado de EGB de la Unidad Educativa "Fe y Alegría". Se observaron avances principalmente en el reconocimiento de emociones, el autocontrol emocional y la participación durante las actividades desarrolladas.

De acuerdo con los datos mostrados en la tabla 1, el indicador con mayor logro fue la capacidad para calmarse ante emociones de enojo y tristeza, ya que la totalidad de estudiantes demostró esta habilidad de manera constante. Este resultado refleja que las estrategias implementadas -respiración y ejercicios de atención plena-, favorecieron el manejo adecuado de las emociones.

Asimismo, más de las tres cuartas partes de los estudiantes participaron activamente en las actividades de mindfulness creativo, mientras que una pequeña parte lo hizo solo en ocasiones. Esto demuestra que el componente recreativo de las técnicas generó interés y facilitó la participación de los niños en el proceso. Por otra parte, la mayoría de los estudiantes manifestó comprender sus emociones a partir de las actividades de mindfulness recreativas, mientras que una pequeña parte indicó hacerlo solo algunas veces, lo que evidencia avances en el reconocimiento y expresión emocional.

Tabla 1

Regulación emocional mediante la aplicación de una guía de técnicas de mindfulness creativo

Pregunta	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Logra regular sus emociones después de realizar actividades de mindfulness creativo.	Siempre	12	80.0 %
	A veces	3	20.0%
	Nunca	0	0.0 %

Mantiene la atención y la calma mientras desarrolla actividades de mindfulness creativo.	Siempre	15	100 %
	A veces	0	0.0 %
	Nunca	0	0.0 %
Capacidad para regular las emociones (enojo, tristeza o frustración) mediante las técnicas de mindfulness creativo.	Siempre	13	87.0 %
	A veces	2	13.0 %
	Nunca	0	0.0 %
Comprensión de las emociones a partir de las actividades de mindfulness creativo.	Siempre	11	73.0 %
	A veces	3	20.0%
	Nunca	1	7.0 %

Los hallazgos coinciden con los de Alves et al. (2022), quienes evidencian que el mindfulness se asocia con una mejor gestión de la supresión emocional y con factores que influyen en el bienestar de los estudiantes.

Percepción docente sobre la regulación emocional tras la aplicación de una guía de técnicas de mindfulness creativo

Los resultados obtenidos tras la aplicación del cuestionario al docente permitieron conocer su percepción sobre los cambios observados en los estudiantes implicados en el estudio, luego de la implementación de la guía de técnicas de mindfulness creativo. La valoración evidenció avances relacionados con el comportamiento, el manejo emocional y el desarrollo integral de los estudiantes durante el proceso educativo.

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 2, el docente manifestó que la mayor parte de los estudiantes presentó cambios positivos en el comportamiento y manejo emocional al aplicar la guía, mientras que una pequeña parte mostró estos cambios solo en algunas ocasiones. No se registraron respuestas que indicaran ausencia de mejoras. Estos resultados reflejan que, desde la observación docente, las actividades basadas en mindfulness creativo favorecieron el fortalecimiento del autocontrol emocional y conductas más adecuadas en el contexto escolar.

Asimismo, el docente indicó que la guía de técnicas de mindfulness contribuyó al desarrollo integral, emocional y social de los estudiantes, evidenciando una precepción completamente favorable respecto al impacto de las actividades implementadas. Este hallazgo demuestra que las estrategias desarrolladas aportaron al fortalecimiento la participación y una mayor concentración para el bienestar general de los estudiantes.

Tabla 2

Percepciones del docente sobre la regulación emocional mediante la aplicación de la guía de técnicas de mindfulness creativo

Pregunta	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Cambios positivos en el comportamiento y manejo emocional de los estudiantes al aplicar la guía.	Siempre	13	87.0%
	A veces	2	13.0%
	Nunca	0	0.0%

El mindfulness creativo promovió una participación y una mayor concentración en los estudiantes.	Siempre	15	100%
	A veces	0	0.0%
	Nunca	0	0.0%

Estos resultados coinciden con los expuestos por Nath (2023), para quien los programas de mindfulness en educación primaria favorecen el bienestar, la regulación emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.

4. Conclusiones

La aplicación de la guía de técnicas mindfulness creativo contribuyó al progreso de la regulación emocional de los estudiantes de quinto grado, los resultados evidenciaron una mejora en el reconocimiento y el manejo de las emociones de cada niño, además de favorecer la atención y la participación dentro del aula de clases. Estos hallazgos subrayaron la importancia de la técnica mindfulness creativo como estrategia fundamental para el fortalecimiento y el bienestar emocional en el contexto escolar.

En tanto, las actividades desarrolladas mediante las técnicas aplicadas como ejercicios de respiración consciente y de atención plena adaptadas al juego demostraron ser una alternativa pedagógica accesible y aplicable en el entorno educativo rural. La implementación de estas estrategias promovió la participación y fortaleció la convivencia entre estudiantes. Por lo tanto, se recomienda continuar generando investigaciones orientadas al diseño e implementación de estrategias innovadoras que promuevan el bienestar de la regulación emocional.

Referencias

- Alves, D., Kogien, M., Villella, S. F., Ferreira, G. E., Kim, M., Rosa, M. R. (2022). Mindfulness disposicional, regulación emocional y estrés percibido en estudiantes de enfermería. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 56, 1-8. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086en>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Collard, P. (2014). *El pequeño libro del mindfulness. 10 minutos al día para reencontrarse con la vida*. Gaia Ediciones.
- Germer, C. K. (2022). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Tantor Audio.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2020). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press. <https://acortar.link/03FgFS>
- Guaman, D. L. (2026). *Efectividad de las técnicas mindfulness en la reducción de los sistemas de ansiedad en pacientes adultos: revisión bibliográfica* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio institucional. <https://acortar.link/5W28Rv>
- Guevara, G. P., Verdesoto, A. E., & Castro, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163–173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

- Jadue, G. (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar. *Estudios Pedagógicos*, (28), 193-204. <https://acortar.link/OSXzoD>
- Kaiser, S. (2023). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Desclée de Brouwer.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Napoli, M., Rock, P., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-109. <https://acortar.link/t5IANg>
- Nath, T. (2023). *Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños*. Editorial Kairós.
- Palomero, P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29. <https://acortar.link/K0V5Bm>
- Peña-Muñante, G. S. (2022). Simón, Vicente (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Sello Editorial, Barcelona (España). 220 páginas. ISBN: 9788415132042. *Simbiosis*, 2(3), 46-49. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v2i3.16>
- Sánchez, A. A., & Murillo, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia*, 9(2), 147-181. <https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792>
- Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2022). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Neo-person.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2020). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapses*. Guildford Press.
- Siegel, R. D. (2021). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée de Brouwer.
- Silananda, S. U. (2004). *The four foundations of mindfulness*. Wisdom Publications. <https://acortar.link/AIfSkS>

Transparencia

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés de naturaleza alguna como parte de la presente investigación.

Fuente de financiamiento

Los autores financiaron completamente la investigación.

Contribución de autoría

Jhennifer Mariela Naula Guaman: Conceptualización, metodología, software, validación, análisis formal, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Estefany Aracely Guaman Llivisupa: Conceptualización, metodología, validación, análisis formal, investigación, visualización, redacción-preparación del borrador original, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Paco Fernando Janeta Patiño: Conceptualización, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción-revisión y edición, financiamiento, recursos.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.