



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD REGIONAL 304

MONOGRAFIA

EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA
DESARROLLAR LA SOCIOAFECTIVIDAD EN
ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE PRIMARIA

QUE PRESENTA:

VERÓNICA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN

ASESOR DE MONOGRAFIA

DRA. SANDRA SÁNCHEZ PEÑAFLORES

ORIZABA, VERACRUZ

JUNIO 2023

2023: 200 años de Veracruz de Ignacio de la Llave, cuna del Heroico Colegio Militar 1823-2023

UNIDAD REGIONAL UPN 304

UPN/304/0626/2023
Asunto: Dictaminación
Orizaba, Veracruz 09 de mayo de 2023


C. VERONICA HERNANDEZ HERNANDEZ PRESENTE

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad UPN 304, y con base en la evaluación realizada por los académicos asignados como lectores de su monografía titulada: **"EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR LA RELACIÓN SOCIOAFECTIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE PRIMARIA "**, por este conducto le informo que el mismo fue dictaminado **FAVORABLE**.

En virtud de lo anterior puede proceder a la impresión de su **MONOGRAFIA** a efecto de tramitar el examen profesional para la obtención del grado de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN**



Atentamente
"Educar para transformar"



MTR. HUGO LUIS BANDALA RIVERA
Presidente de la Comisión de Titulación y
Director de la Unidad UPN 304



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de haber culminado este proyecto, a mis padres que son la base fundamental en mi vida, por haber creído en mí, este logro es gracias a ellos que siempre han estado aportando cosas buenas a mi vida, que me han apoyado a lo largo de estos años, a mis hermanos(as), a mis amigas y, maestros de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) por todo el apoyo brindado.

Muy en especial, le agradezco a mi asesora la Dra. Sandra Sánchez Peñaflor que estuvo conmigo durante estos semestres apoyándome, orientándome y con toda la paciencia del mundo me supo guiar hasta el final y culminar con este proyecto.

¡Muchas gracias!

DEDICATORIA

Le dedico mi trabajo a esa personita que es mi motor del día a día, la motivación por la que yo pude seguir hasta donde estoy, que me motivó para no darme por vencida y aprender que con esfuerzo y dedicación se puede lograr todo lo que te propones, brindándome su amor y cariño, mi hijo.

A mis padres que de no ser por ellos y de no haberme brindado todo el apoyo incondicional y el cariño que me dan, no habría podido concluir en estos momentos con la elaboración de este trabajo.

Ahora entiendo que “el querer es poder y que el que quiere, puede lograr todo aquello que se propone”.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
JUSTIFICACIÓN	11
ANTECEDENTES	13
Objetivo general	19
<i>Objetivos Específicos</i>	19
TEMA I. ESTRATEGIAS DIDACTICAS QUE PERMITEN DESARROLLAR LA SOCIOAFECTIVIDAD EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE PRIMARIA.	20
1.1. Conceptualización de estrategia didáctica	20
1.2. Tipos de estrategias didácticas	22
1.2.1. <i>El Aprendizaje colaborativo (AC)</i>	23
1.2.3. <i>Aprendizaje basado en problemas (ABP)</i>	24
1.2.4. <i>Estrategias para estimular la inteligencia emocional</i>	27
1.3. Estrategias para incorporar el aprendizaje socioemocional	31
1.3.1. <i>El Mindfulness</i>	31
1.3.2. <i>Técnicas para aclarar los pensamientos y conducir a los sentimientos.</i>	32
1.3.3. <i>Modelo de persistencia y determinación</i>	32
1.3.4. <i>Escucha con empatía</i>	33
1.3.5. <i>Enfatizar la gratitud</i>	34
1.4. Cambios físicos en niños de 7 a 9 años	34
1.4.1. <i>Aspectos y desarrollo físico de un niño de 7 a 9 años</i>	36
1.4.2. <i>Cambios intelectuales de un niño de 7 a 9 años</i>	36
1.4.3. <i>Estabilidad emocional de un niño de 7 a 9 años.</i>	37
1.4.4. <i>Cambios sociales de un niño de 7 a 9 años</i>	37

1.5. Participación de la familia en el desarrollo de la socioafectividad	38
1.6. La labor del docente en el desarrollo de la socioafectividad dentro del aula.	40
TEMA II. ESTRATEGIA DIDACTICA SOCIOEMOCIONAL MINDFULNESS	43
2.1. Definición del Mindfulness	44
2.2. Elementos del mindfulness	45
2.2.1. La atención al momento presente.	46
2.2.3 La aceptación	46
2.3. Método de selección para el Mindfulness	47
2.4. Inducción del mindfulness en el proceso de enseñanza - aprendizaje en nivel primaria.	48
2.4.1. Mindfulness en México	49
2.5. Beneficios del mindfulness en niños	51
2.6. Países y resultados obtenidos donde se aplicó mindfulness	52
TEMA III. EL MINDFULNESS Y SU APLICACIÓN EN EL AULA.	54
3.1. Puntos clave para implementar la estrategia didáctica mindfulness en las aulas	54
3.1.1. Aspectos clave para implementar mindfulness en las escuelas.	56
3.2. Competencias y habilidades de los docentes para la enseñanza de mindfulness.	57
3.3. Programas de desarrollo de mindfulness para profesores	59
3.3.1. Consciencia Establecida del Bienestar y la Educaciones (MBWE)	59
3.3.2. Estrés Administración y Relajación de Técnicas en Educación (SMART)	61
3.3.3. Cultivando Conciencia y Resiliencia en Educación (CARE).....	62

3.4. Relación entre el Modelo Educativo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y la estrategia didáctica Mindfulness.	62
3.5. Actividades mindfulness para aplicar en el aula.	66
3.6. Ejercicios y actividades de mindfulness para niños	70
<i>3.6.1. Ejercicios con música</i>	72
3.7. Cuentos para la aplicación mindfulness para niños.	73
3.8. Recomendaciones para enseñar mindfulness a los niños	75
3.9. Beneficios y resultados de la puesta en práctica de la estrategia didáctica mindfulness.	76
<i>3.9.1. Beneficios del mindfulness en favor de los docentes.</i>	77
<i>3.9.2. Beneficios del mindfulness en favor de los estudiantes.</i>	78
CONCLUSIONES	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación es una monografía, para obtener el título de Licenciado en Educación Básica, esta investigación es documental y presenta un enfoque acerca del desarrollo de la socioafectividad en niños de tercer grado de primaria. La socioafectividad se puede concebir como la pericia para construir relaciones interpersonales adecuadas, que van asociadas con sentimientos, intereses, motivaciones y necesidades personales. Y se caracteriza por favorecer el conocimiento social en el lenguaje, costumbres, normas y símbolos. Y para el caso de los niños, es fundamental que se relacionen con sus pares en el ámbito escolar a fin de que se desenvuelvan en un trabajo grupal.

Mi experiencia como practicante, me llevo a observar una problemática en la Escuela primaria Josefa Ortiz de Domínguez, donde los estudiantes de tercer grado no se relacionan de forma socioafectiva dentro del salón de clases. Y se vio afectado su desempeño, así como su rendimiento académico. Esta situación, obstaculizó el trabajo docente y no se obtuvieron los resultados en los aprendizajes esperados de los estudiantes.

Profundizar en la indagación de la socioafectividad desde la perspectiva educativa fue un interés personal para conocer estrategias didácticas que ayuden a los docentes, en especial a los de escuelas rurales, donde considero vulnerabilidad en esta área. Dado que los niños carecen de facilidad para expresar sus emociones, las cuales, no solamente afectan su conducta sino también sus aprendizajes.

Esta investigación, me permitió obtener información valiosa acerca del desarrollo socioafectivo y definir que las estrategias didácticas son una serie de fases que nos ayudan a lograr un propósito educativo. Para el caso de este tema se focalizo en las que favorecen las relaciones socioafectivas, determinando que el mindfulness, puede utilizarse como estrategia para contribuir en el ámbito educativo e introducir mejoras.

El mindfulness como estrategia didáctica, busca mejorar la convivencia dentro del aula, con la cooperación de niños, docentes y padres de familia. Cabe mencionar que en entre los 7 y 9 años, los niños se encuentran en plena formación de sus relaciones interpersonales, y estas son determinantes para el trabajo en el aula con el docente y en el aprendizaje social de los estudiantes.

Por tal motivo, el objetivo principal de esta investigación es describir el mindfulness como estrategia didáctica para desarrollar la socioafectividad y favorecer la realización de actividades académicas para un mayor rendimiento en los estudiantes de tercer grado de primaria.

La estructura de mi investigación se encuentra distribuida en tres temas de la siguiente manera:

En el primer tema estrategias didácticas que permiten desarrollar la socioafectividad en estudiantes de tercero de primaria, se presentan las características principales de la estrategia didáctica para el desarrollo de la socioafectividad, sus orígenes, su conceptualización dentro de la ciencia, los beneficios generales, la práctica y lo que puede aportar en los estudiantes de tercero de primaria.

En segundo lugar con el tema, estrategia didáctica socioemocional mindfulness, se explica el creciente interés por las diferentes estrategias socioemocionales considerando como prioridad el mindfulness, que junto a otras técnicas de acuerdo a los ámbitos que han surgido en la educación, se analizan y explican en profundidad los diferentes beneficios demostrados por la ciencia, en que consiste cada uno de ellos centrado en lo que es la atención plena, teniendo en cuenta a los estudiantes y a su vez al docente.

En tercer lugar, con el tema el mindfulness y su aplicación en el aula se presenta la relación y aplicación dentro del aula de la estrategia didáctica mindfulness, tomando como referencia el perfil de aprendizaje. Además, se comentan algunas limitaciones y retos que dentro de la educación debe hacer frente, relacionados

tanto con la investigación como en la implementación de los programas de atención plena dentro de los contextos educativos.

Lo mencionado anteriormente puede ser implementado de acuerdo con las necesidades de cada docente, evaluando los resultados que considere en su momento y a beneficio propio. Además, la estrategia didáctica mindfulness también puede ser presentada de forma creativa e innovadora, contemplando el nivel de los estudiantes y aprovechando sus capacidades socioafectivas en mejora de la relación con sus padres, compañeros y el ambiente social en el que se desenvuelven. Esto nos conduce a exponer el tema de investigación propuesto.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación monográfica está enfocada en presentar una estrategia didáctica para mejorar las relaciones socioafectivas, que debido a las actitudes y conductas de los estudiantes afecta el trabajo del docente dentro del aula. Considerando la importancia del docente como motor de aprendizaje y mediador; se presenta una selección de estrategias didácticas considerando el mindfulness como estrategia principal, centrada en la parte emocional y la atención plena de los estudiantes, por ende, el desarrollo socioafectivo que presentan los incrementará.

Con base a las observaciones realizadas como practicante, me percaté de que se tiene falta de: expresión de sentimientos, emociones y valores. Estas dos primeras son muy escasas, lo que no les permite llevar a cabo las actividades académicas de manera satisfactoria y en cuestión de los valores no se encuentran bien cimentados en los estudiantes. Por ello, es fundamental otorgar a los docentes las herramientas necesarias para resolver este tipo de situaciones de conducta, el método de implementación de la estrategia y las técnicas a utilizar al presentarse dicha situación.

Este trabajo me motivó y llamó mi atención porque, es importante que los estudiantes convivan y tengan una buena relación social y afectiva, dado que, por sus características en la escuela rural, son más vulnerables y en el tercer grado de primaria es un punto medular en cambio de grado, debido al tipo de contenidos de aprendizaje que debe dominar el estudiante.

De manera que, lo que se propone en esta investigación es dar herramientas de solución a esta situación, dado que la aplicación de la estrategia mindfulness ofrece a los estudiantes, la integración para trabajar de manera grupal dentro del salón de clase. A su vez, permitirá que el niño muestre flexibilidad y se integre de manera favorable con sus demás compañeros. Es primordial establecer límites en favor a los aprendizajes y a las normas de comportamiento, contemplando el desarrollo de la autodirección personal de cada niño y el significado de los valores.

En definitiva, es importante que aprendan a reconocer y aceptar lo que más les cuesta, saber manejar las actitudes que son favorables y que aprendan a controlar, las, que no lo son, conocer como es la sintonía, lograr sentir y mostrar empatía, para que el niño se encuentre en una atmósfera de credibilidad, confianza y participación. De manera que, como docentes debemos estar preparados para dar solución a estas situaciones y hacer de su conocimiento a los estudiantes que existen reglas que determinan nuestro comportamiento ante la sociedad y nuestro entorno. Y como resultado, tendremos niños empáticos, atentos y que trabajen en equipo, lo cual, facilitará el trabajo del docente y por consiguiente los resultados de aprendizaje incrementarán dando un rendimiento académico mayor.

ANTECEDENTES

Es de suma importancia considerar que, para el desarrollo del niño la parte socioemocional es fundamental, para que se relacionen con los diversos miembros del entorno en que se desenvuelven, lo que le permitirá tener apertura y estar abierto a la interacción y al trabajo grupal con sus compañeros.

Existen diversas opiniones sobre la socioafectividad, según Jean Piaget (1979) "la afectividad es solidaria del conjunto de la conducta sin consistir en una causa ni en un efecto de las estructuras cognitivas" (p.9,16,17). De modo que, se debe pensar en una interacción entre afectos y cognición.

De igual manera, Erick Erickson (1950) menciona que "el desarrollo psicológico de las personas se basa fundamentalmente en el modo en el que se resuelven conflictos". Es decir, si planteamos problemas a los estudiantes a través de juegos y cuentos, aprenderán a resolverlos de manera natural, y sin darse cuenta, cuando se les presente un caso en la vida real, sabrán hacerlo de la mejor manera.

Mientras tanto, Daniel Goleman (1995) sostiene que "nuestra visión de la inteligencia humana es estrecha, pues soslaya un amplio abanico de capacidades esenciales para la vida". Soslaya, mejor conocido por el autor como inteligencia emocional. Al lograr crear una inteligencia emocional en los niños, para ellos será más fácil relacionarse y saber expresar su sentir de la manera correcta.

Dentro de la primera infancia, todo lo mencionado anteriormente va a repercutir en la futura personalidad de los niños. El apego de los estudiantes hacia los padres va a jugar un papel crucial y es de suma importancia dirigir las emociones hacia un objetivo que les permita mantener el interés y fijar la atención hacia las metas, en lugar de los obstáculos.

Dicho de otro modo, y como lo menciona la UNESCO desde hace una década se presentan cuatro pilares en la educación del nuevo siglo, los cuales se refieren al aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser (Delors, 1997). Donde, los miembros de la UNESCO incluyeron el pilar de aprender a ser;

pretendiendo que la educación de los estudiantes sea más integral y completa, para el logro y desarrollo de la personalidad del estudiante a nivel cognitivo social y moral ante las nuevas exigencias de la sociedad.

Por otra parte, Botey y Flecha (1998, citado en Molano, 2007) plantean que "el objeto de la educación escolar nunca debería ser un saber inédito, surgido de diálogos eternos del ser humano con el ser humano y del ser humano con el mundo". Para así, poder replantear la educación desde la perspectiva de la socioafectividad.

Dentro de la competencia social, esta se encuentra relacionada con el entorno donde se desenvuelven las personas. Es decir, que determinan el modo de su relación con los demás. También, ejercen marcada la empatía y sus habilidades sociales. Aun cuando, la UNICEF (2012) dice que la socioafectividad se debe desarrollar teniendo en cuenta que "el desarrollo infantil integral suele definirse a través de los cambios que los niños atraviesan en términos físicos, cognitivos, emocionales y sociales que los habitan a una vida autónoma y plena" (p. 5).

Cabe mencionar, que el mindfulness como estrategia didáctica y relacionada a la socioafectividad proporciona beneficios más concretos y conocidos, siendo la mejora que se produce en la atención y la concentración (Mindful Schools, 2017). Del mismo modo, Davis y Hayes, (2012) opinan que existen varios estudios que han demostrado que la práctica de atención plena sostenida en el tiempo permite "aumentar la velocidad de procesamiento de la información, reducir el esfuerzo necesario para realizar una tarea y la aparición de pensamientos no relacionados con dicha tarea"(p.25).

Al mismo tiempo, La atención en el sentido convencional del término es una herramienta evolutiva al servicio de la supervivencia. Por lo tanto, eso nos permite anticiparnos a lo que es el peligro. Es importante, señalar que la mayoría de los percances y accidentes que sufrimos constantemente se deben literalmente a la falta de atención. (Villalba p. 25 2019, citado por Fernández, 2019). Es decir, cuando no se está atento a lo que se está realizando, pueden suceder cosas fuera

de nuestro alcance que en su momento y al estar atentos se pudieron haber evitado.

En definitiva, se presentan las tres teorías que para mí fueron la base principal de dicha investigación y punto clave, dando importancia a la socioafectividad, estas tres teorías son:

1. "La Construcción al Desarrollo Afectivo" por Jean Piaget
2. "Teoría Psicosocial" por Erick Erickson y
3. "Teoría de la Inteligencia Emocional" De Daniel Goleman

De lo mencionado, la teoría de Jean Piaget (1979) es la contribución, donde emite un juicio de valor que se refiere a la opinión razonada que alguien se forma sobre una persona; Erick Erikcson (1950) con su teoría psicosocial, manifiesta acerca de las relaciones e interacciones que tiene el individuo con los demás y, por último, Daniel Goleman (1995) con su teoría de la inteligencia emocional hace referencia a las habilidades que tiene el ser humano, para poder relacionarse con las personas a su alrededor, saber actuar en relación a sus sentimientos y emociones de manera personal.

En general estas tres teorías dentro de la educación infantil sirven para fomentar en los estudiantes las habilidades que les permitan crecer como persona y ser social. Por lo tanto, cuando el docente tiene conocimiento de estas teorías, su práctica docente mejora en ayudar a los niños a reconocer y gestionar sus emociones, para que ellos puedan expresarse de manera asertiva.

A continuación, se presentan de forma sintética las teorías que sobresalen en la socioafectividad. Y la que se ajusta mejor a mi trabajo de investigación, es la de: *"La Contribución del Desarrollo Afectivo"* por el precursor Jean Piaget.

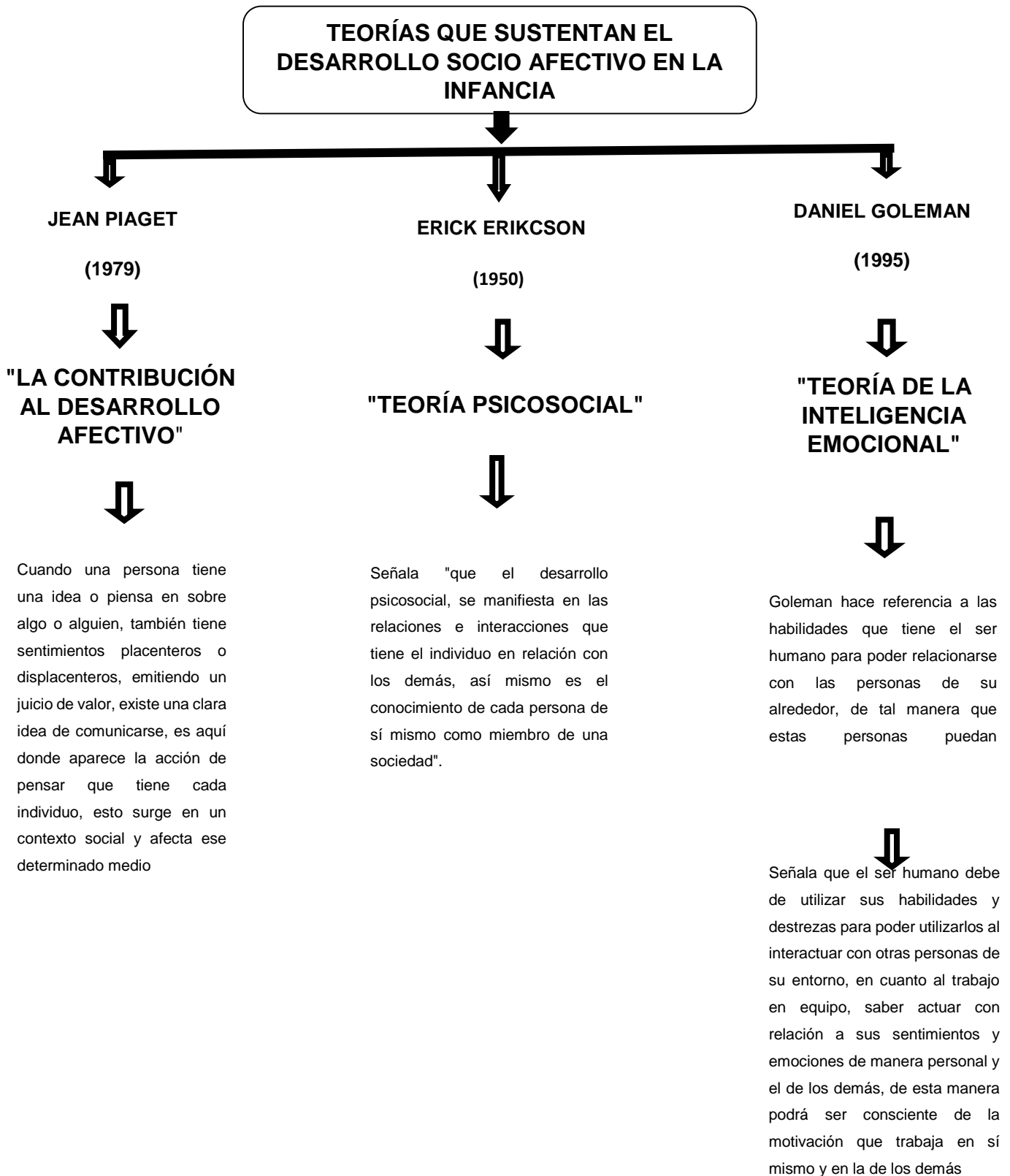


Figura 1. "Teorías que sustentan el desarrollo socioafectivo en la infancia" (Hernández, s/p 2022, citado por Fernández. 2020). Elaboración propia

En relación al enfoque teórico de mi investigación monográfica, la que mejor se ajusta es, la teoría de Jean Piaget. Dado que, hace una contribución acerca de las relaciones afectivas en la infancia.

Donde considero importante el desarrollo cognitivo y afectivo de los niños, para su desenvolvimiento dentro del aula y en sus aprendizajes; siendo ellos, los primeros beneficiados y el docente.

Cabe mencionar, que dentro de mis prácticas profesionales que lleve a cabo en la escuela primaria Josefa Ortiz de Domínguez, ubicada en el Municipio de Ixhuatlán del Café, observe una situación problemática que llamo mi atención. La cual, fue que los estudiantes de tercer grado de primaria, No se relacionaban de forma adecuada. Es decir, socioafectivamente, dado que su comunicación, fue desbordada en sus emociones dentro del salón de clases; mostrando conductas tales como: falta de respeto, enojo, llanto, rebeldía, inseguridad, entre otras. Y esto se vio reflejado en su desempeño académico. Esta situación, no permite que exista un avance progresivo para alcanzar los aprendizajes correspondientes del grado. Asimismo, el docente se observaba frustrado y preocupado por no lograr los resultados esperados en los aprendizajes de sus estudiantes. Ante este contexto, me pude dar cuenta que en las comunidades rurales, uno de los principales obstáculos que atraviesan los docentes son las muestras de afecto, por la escasa inteligencia emocional que existe en la familias, por parte de los padres, tutores y/o cuidadores. Y esto se ve reflejado en la escuela, cuando los estudiantes se tienen que integrar a elaborar trabajos en equipo y no logran terminar sus actividades.

De lo antes expuesto, me di a la tarea de revisar literatura y descubrí como en otros países tales como Estados Unidos, Reino Unido y México, han utilizado el mindfulness en el ámbito educativo. De ahí, mí interés por el mindfulness, cómo éste, puede funcionar como una estrategia didáctica que ayude a los estudiantes en primer lugar, y de forma simultánea al docente. Cabe destacar, que el mindfulness, es mejor conocido como atención plena, y éste tiene sus orígenes en la tradición budista, en base a la meditación.

Al inicio de los años 70, JonKabad Zin se dio cuenta de los beneficios que proporcionaba dicho método al tratar algunos síntomas psicológicos. Y en 1995 la universidad de Massachussets, dió inicio a este método poniendo a prueba un programa de 8 semanas que consistía en el entrenamiento y técnicas para pacientes que presentaban dolor intratable, originado por distintas enfermedades, tales como: traumatismo, cáncer, entre otras. Dicho método ha durado más de 22 años y ha dado resultado a más de 24 mil pacientes beneficiados y a su vez se han preparado a 14 mil profesionales de la salud para la implementación de este programa. A continuación, se presenta resultados acerca de este método (véase anexo 1).

En relación a las lecturas previas a cerca de la socioafectividad, relacionando con la situación problemática observada que llamo mi atención, pude vislumbrar que el tema sería el siguiente:

Delimitación del tema: El mindfulness como estrategia didáctica para desarrollar la socioafectividad en estudiantes de tercer grado de primaria.

Así entonces, considerando la literatura y la situación problemática, mi cuestionamiento de investigación es:

¿Cómo la estrategia didáctica del mindfulness ayuda a desarrollar la socioafectividad para el logro de los aprendizajes en los estudiantes de tercer grado de primaria?

Ante este cuestionamiento me di a la tarea de analizar, cómo esta situación afecta el trabajo del docente, en el aprendizaje y principalmente en la socioafectividad de los estudiantes, es de considerarse buscar una solución; ya que, el interés del niño y la motivación están muy ligados a los aspectos afectivos. Es importante, reflexionar que si queremos que exista un buen ambiente de trabajo entre alumno-alumno, alumno-maestro, y maestro-alumno dentro del aula debe existir una buena relación social y a su vez afectiva. Es por ello, que se ha considerado este objeto de estudio con base a los siguientes objetivos.

Objetivo general

Explicar el mindfulness como estrategia didáctica para desarrollar la socioafectividad y favorecer la realización de actividades académicas para el logro de aprendizajes en estudiantes de tercer grado de primaria

Objetivos Específicos

- Describir las estrategias didácticas que ayudan a desarrollar la socioafectiva para la realización de actividades académicas, en los estudiantes de tercer grado de primaria.
- Presentar la estrategia didáctica mindfulness para desarrollar la socioafectiva que permita la realización de actividades académicas en los estudiantes de tercero de primaria.
- Exponer la estrategia didáctica mindfulness y su implementación docente dentro del aula, para desarrollar la socioafectividad en la realización de actividades académicas, logrando aprendizajes en los estudiantes de tercero de primaria.

Todo esto con la finalidad de obtener mejores resultados dentro del aula, favoreciendo la socioafectividad, el trabajo del docente con los alumnos en cuestiones de conducta, el logro de los aprendizajes y de igual forma prepararlos para que tengan la habilidad de relacionarse de manera favorable ante su entorno y a futuro.

TEMA I. ESTRATEGIAS DIDACTICAS QUE PERMITEN DESARROLLAR LA SOCIOAFECTIVIDAD EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE PRIMARIA.

A continuación, en este primer tema se muestran las características principales de las estrategias didácticas para el desarrollo de la socioafectividad considerando lo que son: sus orígenes, su conceptualización, sus beneficios, la práctica, y todo lo que puede aportar en los estudiantes de tercero de primaria.

Hablar de estrategias didácticas, nos lleva a pensar en los beneficios que otorga en el proceso de enseñanza aprendizaje. Para lo cual, reflexionar acerca de mi tema considero importante el ámbito socioafectivo en la educación emocional en la sociedad actual y en nuestra convivencia cotidiana. Por ello, busque la conceptualización de estrategia didáctica, los tipos de estrategias didácticas que contemplan los aprendizajes, las estrategias para incorporar el aprendizaje socioemocional partiendo de ahí con el mindfulness, los cambios físicos en niños de 7 a 9 años, la participación de la familia en el desarrollo de la socioafectividad y, por último, pero no menos importante la labor del docente en el desarrollo de la socioafectividad dentro del aula. Todo esto con el fin de obtener un mejor entendimiento de lo que tratara este apartado.

1.1. Conceptualización de estrategia didáctica.

La estrategia didáctica establece la manera de llevar a la práctica un proceso que permite lograr los objetivos, brindando el apoyo a la parte socioemocional, siendo una práctica poco conocida en el área de la salud. A continuación, se presentan algunos de los conceptos con autores que brindan su punto de vista y su concepto de lo que son las estrategias didácticas.

Según Mansilla y Beltrán (2013) “La estrategia didáctica se concibe como la estructura de una actividad en la que se hacen reales los objetivos y contenidos”.

Es decir, al realizar y planear una estrategia didáctica, esta ira enfocada a un propósito y un objetivo del cual se pretende obtener buenos resultados. Para su aplicación como tal, se requiere de la práctica diaria, del mejoramiento de procedimientos y de técnicas cuya elección y diseño serán responsabilidad del docente, además, de que tendrán que estar especificados de la siguiente manera:

- Lo que implica una planificación del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Una gama de decisiones que los docentes deben tomar de manera consciente y reflexiva, con relación a las técnicas y actividades que puede utilizar para alcanzar los objetivos de aprendizaje.

Todo esto, con el fin de que cada docente tenga mayor conocimiento de lo que significa una estrategia didáctica, en que consiste y cuál será su función. Pero, como especifican estos autores todas en si tienen en común los siguientes aspectos:

- Son procedimientos que se trabajan mediante etapas para ejecutar o realizar algo.
- Pueden incluir varias técnicas, operaciones o actividades específicas.
- Persiguen un propósito determinado: el aprendizaje y la solución de problemas académicos y/o aquellos otros aspectos vinculados con ellos.
- Son más que los "hábitos de estudio" porque se realizan flexiblemente.
- Pueden ser abiertas (públicas) o encubiertas (privadas).
- Son instrumentos socioculturales aprendidos en contextos de interacción con alguien que sabe más.

Por tal razón, se proporcionará al docente la conceptualización, descripción y ejemplo de lo que son las estrategias didácticas, para así poderlas llevar a cabo dentro del aula después de tener un buen entendimiento sobre estas. Sin embargo,

al aplicarlas puede haber variaciones, debido al contexto y el método que se utilice para su aplicación.

Por su parte, Jonassen, D. (2000) dice que, de acuerdo con el desempeño de cada estrategia, ésta se clasificara de la siguiente manera;

- Estrategias didácticas de enseñanza; son actividades que implementa el maestro para transmitir el proceso didáctico y lograr el aprendizaje en los educandos". Es decir, el docente será el encargado de la implementación de las actividades, mediante distintos métodos o técnicas en las que se transmite a los estudiantes un aprendizaje.

Por tanto, es importantes que para lograr los objetivos se plantee una situación, en este caso relacionado con la parte socioemocional, donde se pretende que los estudiantes se relacionen social mente con personas de su entorno y de forma interpersonal previniendo problemas de conducta, mejore y controle sus emociones, y a su vez logre lo establecido al realizar dicha aplicación. Como ésta, existen diferentes tipos de estrategias didácticas. Algunas de ellas se mencionan a continuación, especificando su desarrollo y su importancia dentro de la socioafectividad.

1.2. Tipos de estrategias didácticas.

De lo antes expuesto, se puede decir que una estrategia didáctica es un plan que se utiliza para dirigir un asunto. Estás a su vez están compuestas por una serie de acciones que ayudarán a tomar decisiones y a conseguir mejores resultados. Las estrategias didácticas son concebidas desde diferentes visiones y a partir de diversos aspectos.

Dentro de los tipos de estrategias didácticas puede existir una gran variedad de estrategias relacionadas al ámbito escolar, las cuales surgen a partir del contexto en el que se encuentra el docente y la función que desarrolle, algunas de estas estrategias se describen de la siguiente manera:

1.2.1. El Aprendizaje colaborativo (AC)

El aprendizaje colaborativo, según la autora Cecilia Braslavsky, C. (2020) esto es una técnica que se utiliza para promover la adquisición de conocimiento y saberes en los estudiantes, basada en el trabajo con pequeños grupos con diferentes niveles de estudio donde van a adquirir y aprender nuevos conocimientos de acuerdo con sus capacidades, necesidades y habilidades, utilizando una gran variedad de actividades de aprendizaje. Es decir, en las escuelas rurales donde los estudiantes hacen pequeños grupos, es recomendable que el docente vaya rotando los elementos, de modo que convivan todos entre sí.

Este aprendizaje potencia las capacidades de cada estudiante a través del intercambio de conocimientos. Quiere decir que, el trabajo colaborativo funciona como herramienta didáctica que forma parte de la educación y formación.

Todo esto, será lo que va a facilitar el trabajo en los estudiantes. En el caso de las escuelas rurales el docente decidirá cómo se conformarán los equipos, buscando que cada alumno funja como líder y a su vez participe para ir conociendo y desarrollando sus capacidades de liderazgo.

1.2.2. El aprendizaje basado en proyectos (ABP)

El aprendizaje basado en proyectos es una modalidad que consiste en la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes centrada en las tareas con un objetivo, este consiste en la obtención de un producto final. Es decir, al término de la realización de este proyecto ellos deberán presentar o exponer los resultados que se obtuvieron del mismo proyecto. Por lo tanto, los estudiantes serán los protagonistas de la obtención de los aprendizajes y conocimientos que adquieran, buscando la resolución para la solución del producto final de dicho proyecto.

En el 2020, la secretaria de educación pública (SEP) en su portal educativo, sugiere que, para llevar a cabo la realización y la aplicación de esta metodología educativa, se basa en la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes, la cual, considera tomar en cuenta 10 pasos importantes para su aplicación, siendo los siguientes:

1. La selección del tema.
2. La formación de equipos.
3. La definición del producto o reto final.
4. La planificación.
5. La investigación.
6. El análisis.
7. La elaboración del producto.
8. La presentación.
9. La respuesta colectiva.
10. La evaluación

Es importante considerar los pasos para el uso de la metodología educativa que se sugieren, ya que, de ella dependerán los resultados que se obtendrán en favor de los aprendizajes, además de la colaboración de los estudiantes que se pretende lograr, y que a su vez están basados en proyectos para el desempeño y la participación grupal.

1.2.3. Aprendizaje basado en problemas (ABP)

En este modelo de aprendizaje, el docente actúa como conductor de los estudiantes a quienes les ha idealizado una pregunta o problema, y estos de manera individual o en grupo deben encontrar la solución.

Según Morales, P. & Landa, V. (2004) se considera como una premisa básica que el aprendizaje es un proceso de construcción del nuevo conocimiento previo. Es decir, los niños deben reflexionar y buscar diferentes estrategias para resolver y dar

solución a los distintos problemas que se les planten. Y por consiguiente deberán resolverlos en su momento.

Por tanto, son los que deberán y tendrán que buscar la solución a los problemas, poniendo como práctica los conocimientos adquiridos de manera precisa sin necesidad de memorizar, dicho de otra manera, el infante ya obtuvo el conocimiento, lo llevó a la práctica y una vez desarrollado lo anterior resolverá la situación fácilmente porque es algo que ya aprendió, sabe realizarlo y, no tendrá la necesidad de pensar.

Dentro de este apartado se desglosan dos aspectos que van de la mano con los aprendizajes basados en problemas, los cuales son:

1.2.3.1. La autogestión o autoaprendizaje

En este patrón de enseñanza que es la autogestión o autoaprendizaje, el foco de atención es el niño, es decir, es más individual. Lo que se busca es, que el alumno adquiera una mayor iniciativa y sea más independiente. De esta forma, participa más activamente en el proceso de aprendizaje adquiriendo continuamente nuevas capacidades y habilidades a través, de su desempeño personal y con el docente de manera profesional.

Según Cajal, A. (2020) dice que la autogestión del aprendizaje, es el proceso activo y constructivo por el que los estudiantes establecen y trabajan en pro de unas metas de aprendizaje a través del seguimiento, regulación y control de la motivación, la cognición y la conducta. Por lo tanto, tiene que haber una determinación, esfuerzo y motivación por parte del alumnado.

Como tal, sugiere las siguientes características para el logro de la autogestión del aprendizaje:

1. El estudiante debe tener un interés por aprender una información o dominar una habilidad (meta-automotivación).

2. Debe tener una perspectiva de las causas y resultados del proceso (atribuciones) y la capacidad de hacer un seguimiento al proceso (automonitorización).
3. Debe tener creencias positivas sobre sí mismos (autoeficacia), conciencia sobre su proceso de aprendizaje (autoconsciencia) y controlar los recursos a su disposición para el aprendizaje (recursividad).
4. El estudiante debe tomar una serie de elecciones para llegar a esa meta de forma independiente y proactiva.
5. Si el estudiante encuentra problemas, podrá llevar a cabo distintos reajustes.

En el autoaprendizaje el docente solo ejerce el papel de mediador o tutor. Es decir, tiene la encomendación de guiar al alumno, facilitándole las herramientas o técnicas necesarias, pero sin entrar en el proceso de enseñanza. Esto le ayudara a que los infantes sean más autónomos y realicen ciertas actividades por sí solos, sin la necesidad de contar con la presencia del docente.

1.2.3.2. La enseñanza por descubrimiento

En la enseñanza por descubrimiento, los estudiantes aprenden los conocimientos por sí mismos de manera progresiva y el profesor debe motivarlos a través de un material adecuado, que llame su atención para lograr un proceso de enseñanza y aprendizaje exitoso.

Según Gonzalo, R. (2016) dice que el aprendizaje por descubrimiento es el proceso de aprendizaje mediante el cual el individuo es protagonista de su propio desarrollo cognitivo. Quiere decir que, una vez que el estudiante descubre cosas nuevas aprende más, esto le ayuda a pensar, a estimular su aprendizaje, se vuelve creativo, refuerza su autoestima, adquiere mayor seguridad en sí mismo y se le facilita el aprendizaje de idiomas de otros países.

Al combinar el juego físico con el digital, en educación Infantil y en nivel primaria sirve como herramienta para enseñar en clase. Estas actividades para los niños son muy atractivas, se adquieren conocimientos nuevos, aprenden a socializar desde pequeños y a la vez realizan sus actividades mediante juegos, que como se mencionaba anterior mente es una actividad de su vida diaria. Es decir, se da hincapié a las emociones, aumentan la confianza en uno mismo, el respeto hacia los demás y la iniciativa a la aplicación de los valores desde muy temprana edad.

Es importante considerar estas estrategias de enseñanza, visto que, como bien sabemos los educandos aprenden más fácilmente a través de juegos, donde ellos querrán descubrir la utilidad y el manejo de las actividades, permitiéndoles sacar a flote sus emociones y mostrando la confianza en sí mismos.

1.2.4. Estrategias para estimular la inteligencia emocional

Para desarrollar la socioafectividad, es importante estimular la inteligencia emocional, para que exista una buena relación y los estudiantes aprendan a mostrar sus emociones. Es decir, deben aprender a reconocer sus habilidades y las de los demás para tener un mejor control de sus sentimientos, comprender el sentir de sus compañeros y de las personas que los rodean.

Según Salovey P. Y Mayer J. (1990) la inteligencia emocional es "la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás". Quiere decir que, una vez que aprendamos a regular y a controlar nuestras emociones, tendremos la capacidad de resolver y comprender los problemas que se nos presenten de manera tranquila, para un bien propio y el de las personas de nuestro alrededor de manera pacífica.

La inteligencia emocional, es uno de los constructores con mayor popularidad que ha ganado y mostrado en las últimas décadas ser pieza clave en el rendimiento laboral, educativo y deportivo; y es parte esencial para el bienestar de las personas, su felicidad y su desarrollo personal.

Algunas de las estrategias para estimular el desarrollo de la inteligencia Emocional en los educandos mencionadas por Salovey, P. y Mayer, J. (1990) son las siguientes:

1. Dejar que los educandos expresen sus sentimientos, emociones y, como adulto, escuche y exprese las propias. El autoconocimiento y la autoconciencia son la capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo, donde se debe estimular a los niños para que puedan expresar su sentir, y con ello regular su expresión, además, de que existirá una diferencia dependiendo si son positivas o negativas siendo la última mencionada la más difícil.

2. Mostrar que la persona con la que está tratando es importante. Es considerable enseñar a los estudiantes el valor de las personas, es decir, que cada ser humano es único y especial, por consiguiente, comprenderán e interiorizarán que todos debemos ser tratados con respeto, así como saber demostrarlo.

3. Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que queremos. A veces es posible, aunque es probable que cueste mucho esfuerzo y trabajo enseñarles a los niños a esperar hasta que llegue el momento de tener lo que se quiere. El autocontrol y el autodominio: regulan la manifestación de una emoción y modifica un estado de ánimo. Debemos formar niños tranquilos, y pasivos.

4. Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica, sin lastimar a otras personas para solucionar el problema. Enseñarle al educando cómo afrontar emociones negativas como lo son; la ira, el enojo, la rabia, entre otros. Es bueno pensar antes de actuar, sobre todo cuando se trata de sentimientos negativos que al reaccionarlos de manera espontánea podemos llegar a herir a terceras personas.

5. La capacidad de automotivarse y de motivar a los demás. Es importante, tener la habilidad de despertar en uno mismo la motivación y en otras personas, para esto la estimulación puede llevar a cabo con acciones o tareas.

6. Cuando se reconocen las actitudes y acciones positivas que tus educandos realizan, también se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa. Dicho de otra manera, ayuda a los niños a ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en dicha situación. Es importante, cimentar el sentimiento de la empatía y enseñarles a reconocer sus errores, corregirlos, pero sobre todo que aprendan a pedir disculpas con el compañero que fue ofendido en su momento.

7. En las relaciones sociales, enseña a tus educandos que la mejor manera de solucionar conflictos es conversando, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. Es decir, inculcar a nuestros estudiantes que el dialogo es muy importante para hacer de conocimiento a los demás, si estamos en desacuerdo o no y del mismo modo, enseñarles a escuchar cuando una persona no tiene la misma opinión en una situación para así, aprender a ser tolerantes.

8. Dialoga con tus educandos. Comentar a los estudiantes temas variados sobre situaciones que se presentan en su contexto, con el propósito de ir despejando sus ideales y que vayan desarrollando un juicio propio.

9. Felicita al educando cada vez que enfrente una emoción negativa de manera adecuada. Esto le permitirá desarrollar su autoestima y lo motivará a continuar repitiendo la acción e incluso la ira mejorando.

10. No olvides nunca que la mejor manera de enseñar y educar es mediante el ejemplo. Es decir, como futuros docentes es importante saber que de la misma manera nos encontraremos con obstáculos dentro de una institución, pero que debemos saber resolver y sacar adelante cualquier situación que se nos presente con la mejor actitud para que nuestros estudiantes nos imiten, además de ser un modelo que seguir para ellos.

11. Como docentes, se debe tratar a los educandos “como nos gustaría que nos trataran ellos a nosotros”, No olvidar que además de ser nuestros

estudiantes son personas y, que como todo ser humano tienen sentimientos y la manera en que los tratemos se verá reflejada en su comportamiento.

12. Se debe tratar con especial énfasis la habilidad de resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos y los objetivos alcanzados antes que las insuficiencias. Es importante, reconocer sus avances y crecimiento tanto académico como de su persona. Por lo tanto, se debe reconocer en público las habilidades y destrezas individuales, felicitarlos por los logros alcanzados, y no olvidar que las correcciones se hacen con respeto y dependiendo de la gravedad de la situación, en privado.

13. Reconocer y nombrar las diferentes emociones, a través de la realización de ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros de clase, fomentando el diálogo, presentando métodos para controlar la ira y la rabia. Son algunas de las estrategias que pueden utilizar los docentes para fortalecer el desarrollo emocional de sus estudiantes.

14. Parte importante del rol del docente es saber captar los distintos mensajes que le transmiten sus estudiantes, respondiendo a sus intereses y necesidades, favoreciendo la comunicación con ellos y adecuando las estrategias educativas para tratar de integrarlos a todos al proceso de aprendizaje. Para esto, es importante la interacción que existe entre el educador y el educando ya que, forja un espacio socioemocional ideal para la educación afectiva con actividades cotidianas como lo son:

- Contar problemas y el intercambio de opiniones y consejos.
- Recurrir a la mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre docentes, enseñándolos a dialogar.
- Contar anécdotas del propio educador sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los educandos y en dado caso los estudiantes sabrán cómo los resolverán.

- Creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, y la lectura. Además de que, las estrategias didácticas son acciones que como bien se saben están planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos planteados.

Es de suma importancia considerar estos puntos para el uso y desarrollo de la estrategia, dado que, como se menciona anteriormente sirven para estimular la inteligencia emocional en favor de estudiantes y docentes, permitiendo que se lleven a cabo de la manera más adecuada cumpliendo con su función y desarrollando su propio criterio.

1.3. Estrategias para incorporar el aprendizaje socioemocional

El aprendizaje social y emocional tiene como enfoque e incluye un conjunto de habilidades distintas a las cognitivas; y es un proceso mediante el cual, los niños adquieren habilidades necesarias para reconocer y regular sus emociones, muestran interés, preocupación por los demás y desarrollan relaciones sanas. Además de que, toman decisiones por si solos de manera constructiva.

Según la Guía del Docente sugiere que algunas de las estrategias para trabajar y lograr la integración e incorporación del aprendizaje socioemocional son las siguientes:

1.3.1. El Mindfulness

El mindfulness, es una variedad de ejercicios y pensamientos que sirven para mejorar la concentración en beneficio de la atención plena de los niños. Una mayor atención conduce a un mejor rendimiento académico, una mayor inteligencia emocional y social hace que los niños estén mejor capacitados para aprender, nutrirse y ser conscientes de sus necesidades emocionales. La atención plena como su nombre lo dice es prestar atención de una manera particular a propósito, en el momento presente y sin prejuicios, sobre todo en el salón de clases para un mejor desarrollo académico.

Las prácticas de atención plena son las que ayudan a los estudiantes a prestar atención a su respiración, cuerpo, pensamientos, sentimientos y al mundo que los rodea. Cuando pueden observar sus pensamientos y sentimientos, tienen la libertad de elegir cómo hablarán y actuarán. Y todo esto los puede conducir a que exista un aula más feliz y armoniosa

A continuación, se presentan algunos de los modelos que pueden ser aplicados mediante esta estrategia y que pueden ayudar a lograr esa armonía y motivación dentro del aula.

1.3.2. Técnicas para aclarar los pensamientos y conducir a los sentimientos.

Las técnicas para aclarar los pensamientos que conducen a los sentimientos en esta investigación, muestra que los estudiantes que son más resistentes tienen más éxito académico. En efecto, los resilientes se recuperan más rápido, son conscientes de su pensamiento, comprenden sus creencias y lo que es más importante para ellos, pueden desafiar sus creencias y pensamientos para crear resultados más positivos.

Este es un concepto importante pues, no siempre podemos intervenir en lo que nos sucede, pero tenemos una influencia poderosa en la forma en que interpretamos lo que nos sucede y cómo lidiamos con eso. Muchos de los educandos, desconocen que sus pensamientos juegan un papel importante al influir en cómo se sienten, no importa lo que te pase porque nadie puede quitarte esto y es una lección poderosa para enseñar. Cuando escuchas a un estudiante expresan frustración, enojo y otras emociones negativas. Es importante escuchar con atención la emoción, aprovechar el momento y ayudar a tu alumno a desafiar su pensamiento.

1.3.3. Modelo de persistencia y determinación

Dentro del modelo de persistencia y determinación el aspecto del bienestar y el aprendizaje social y emocional (SEL) (1982). Fundado por el Dr. Edmund O. Schweitzer III. Se considera a esto como la capacidad de lograr cosas en la vida.

Muchos de los estudiantes se esfuerzan naturalmente por mejorar de alguna manera, ya sea, que estén buscando dominar una habilidad, lograr un objetivo valioso o ganar en algún evento competitivo, en este caso debemos motivar a los niños a mejorar una habilidad o actitud y lograr que sean persistentes hasta conseguirlo.

Algunos, necesitan de entrenamiento en esta área. Para lograr las cosas se requiere de esfuerzo, paciencia y perseverancia ya que, es realmente importante. El elogio por el esfuerzo es crítico en esta área de aprendizaje social y emocional, deberá alentarse a cada alumno a establecer metas durante las lecciones para tener una sensación de logro. Es decir, al ser conscientes y desafiar los pensamientos negativos, se puede alentar a los estudiantes a profundizar para encontrar la determinación de tener éxito.

Teniendo en cuenta, esto puede ser una buena técnica para acercarse a ellos y generar más confianza en ellos al momento de interactuar, tanto física como verbalmente, con ello ira cambiando su manera de pensar, sentir y actuar. Este tipo de técnicas, también le permitirá al alumno generar confianza, autonomía y seguridad al momento de plantearse un objetivo.

1.3.4. Escucha con empatía

Escuchar con empatía o, dicho de otra manera, escucha para sorprenderte. Como bien se sabe, la empatía es la capacidad que tiene una persona para percibir los pensamientos y las emociones de los demás. Como lo menciona el SEL que es el aprendizaje social y emocional, es importante comprender la importancia de las relaciones positivas y para tener estas relaciones necesitamos tener empatía.

Este tipo de técnica permitirá que el alumno muestre empatía para sus compañeros dentro o fuera del salón de clase como para sus familiares. Esto le enseñará a estar preparado para el mundo exterior, también aprenderá a escuchar y comprender a sus compañeros de manera empática y sin juzgar o criticar a nadie.

1.3.5. *Enfatizar la gratitud.*

Una vez más, la investigación nos muestra que un aspecto realmente importante del bienestar es la gratitud. Tal investigación nos indica que aquellos que regularmente expresan gratitud tienen más energía y entusiasmo, menos estrés y un mejor bienestar físico. Existen algunas formas muy simples de aumentar la experiencia y la expresión de gratitud; sin embargo, esto puede requerir que nos entrenemos para pensar de manera diferente. Para lograrlo con los estudiantes, puede ser funcional la incorporación de algunos ejercicios simples en cada lección dentro del aula. Por lo tanto, es recomendable que al final de cada clase, pida que reflexionen sobre lo expuesto, utilizando como base estas tres preguntas:

- ¿Qué aspectos de esta clase disfrutaste hoy?
- ¿Con quién disfrutaste trabajar hoy?
- ¿Sobre qué áreas de este tema te gustaría aprender más?

Lo más importante sobre todo lo anterior, es divertirse en todas y cada una de las clases; ¡Aprender debe ser divertido y jugar es una parte muy importante del SEL, sobre todo, en los niños de primaria para los cuales es más práctico enseñarles a través de juegos! Dicho lo anterior y muy cierto, los niños aprenden más rápido mediante este tipo de actividades, ya que, se divierten y se relajan a través de diferentes ejercicios, además de que aprenden nuevas cosas.

Como tal, son una guía flexible y consciente para alcanzar el logro de objetivos propuestos para el proceso de aprendizaje en los estudiantes. Además, de una guía que debe contar con unos pasos definidos, teniendo en cuenta la naturaleza de la estrategia didáctica. Por lo tanto, las estrategias de aprendizaje deben tener en cuenta ciertas características de los estudiantes.

1.4. Cambios físicos en niños de 7 a 9 años

Las características generales de los niños con edades de 7 y 9 años que cuentan con una estatura favorable y su complexión que puede variar, van adquiriendo

habilidades a su ritmo y de la manera en que se van desarrollando. La manera en que aprenden dependerá de sus habilidades y su desarrollo, sus etapas se clasifican en cinco áreas que son: el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo, su desarrollo afectivo y social, su desarrollo del lenguaje y, el desarrollo sensorial y motor.

Según varios autores, Pope, J. Romito, K. Pellegrino, L. Kim, S. (2022) dicen que los niños progresan de una etapa del desarrollo a la siguiente en una secuencia natural y predecible. Pero cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Una vez analizado todo esto, será más fácil comprender los cambios que presentan los estudiantes con edades de 7 a 9 años.

Por otro lado, es importante entender mejor los cambios que viven los niños en la etapa que coincide con la educación primaria en la escuela, dando prioridad en chicos con edades de 7 a 9 años. Es fundamental tener en cuenta que estos cambios que presentan suceden principalmente en el seno de las familias concretas, de las cuales inciden circunstancias como la herencia genética, la educación familiar, el colegio donde estudian, la incidencia de factores ambientales, como lo es: el uso de la televisión, los video juegos, las lecturas y los amigos, entre otros.

De igual manera, el desarrollo físico, psicológico y socioemocional de los niños entre 7 y 9 años como bien sabemos, está marcado por; el crecimiento lento, una posición estable, la madurez cerebral y algunas de sus capacidades intelectuales. El aumento de exigencias a nivel escolar va creciendo y las necesidades de cada niño también, tanto en lo afectivo como en lo social y se vuelve más exigente.

Considerando algunos de los cambios que empiezan a surgir conforme a la etapa de madurez que presentan los estudiantes. A continuación, se muestran algunos de los cambios emocionales, sociales, físicos e intelectuales, que surgen dentro del desarrollo del niño con edad de 7 a 9 años.

1.4.1. Aspectos y desarrollo físico de un niño de 7 a 9 años

En el aspecto y desarrollo físico, la mayoría de los niños ha alcanzado un nivel de madurez infantil, su movilidad es intensa y generalmente bien coordinada, la tónica de salud suele ser buena. Es decir, si el desarrollo físico ha sido correcto no necesitan especiales ejercicios de psicomotricidad, salvo los derivados del juego y del deporte. Por ejemplo: A los niños les gusta hacer gala de fuerza física y a veces en el trato con sus hermanos pequeños, en ocasiones no miden bien su fuerza y quizá puedan llegar a lastimarlos sin querer. Por tanto, como su autonomía es mayor, pueden ponerse en peligro físicos derivados de su movilidad y audacia. En cambio, las niñas generalmente son más pacíficas, pero, esto no impide que también reaccionen de manera agresiva como técnica de defensa.

Es importante, que ambos aprendan y concienticen el actuar y aprendan a controlar su fuerza, sabiendo que al reaccionar de manera agresiva pueden lastimar físicamente a personas de su misma edad con las cuales compartirán el resto de su educación básica, y que esto a la larga puede repercutir de manera negativa en las emociones de los estudiantes.

1.4.2. Cambios intelectuales de un niño de 7 a 9 años

Intelectualmente estos cambios permanecen en un momento óptimo: si se han adaptado bien a la escuela son años de alto rendimiento escolar. Esto significa que, tienen afán por saber, aunque su aprendizaje sigue ligado a lo concreto. Presentan dificultades para entender los grandes periodos temporales a las medidas de espacio y capacidad, no así las de longitud. Ordinariamente han asentado bien la lectura y algunos comienzan a destacar como grandes lectores.

Quizá no suceda en todos los niños de estas edades, habrá uno que otro que no se integre de manera correcta, pero hay cierta efectividad de que si ocurra. Esto dependerá de cada uno de ellos, considerando sus capacidades, habilidades e intereses. Ya que, como bien sabemos, no todos los estudiantes aprenden al mismo tiempo ni de la misma manera.

1.4.3. Estabilidad emocional de un niño de 7 a 9 años.

Los estudiantes con edades de 7 a 9 años emocionalmente siguen en un periodo de estabilidad y son capaces de expresar con claridad sus sentimientos. Es decir, tienen la capacidad de aceptar bien las manifestaciones de cariño de parientes, aunque no es extraño que comiencen a rechazar un exceso de efusividad. Las chicas suelen ser más responsables que los chicos y, a veces, tratan de hacer el papel de madres con sus hermanos pequeños.

Esta es la etapa donde empieza a ver ciertos cambios de conducta, y efectivamente habrá algunas niñas que toman el papel de la mamá, debido a que, en sus casas se les da la responsabilidad de cuidar a los hermanitos. Lo cual no debería suceder puesto que, aún son infantes y deben disfrutar una niñez respetuosa. Las mamás como responsables de sus hijos deben aprender que la responsabilidad de cuidar de sus hijos no es de las niñas más grandes, sino, de ellas.

Por lo tanto, las niñas deben estudiar sin preocupación y ocupación para obtener nuevos conocimientos y estar preparadas en el futuro. En efecto, eso de asignar responsabilidades a temprana edad, genera problemas en la parte emocional de cada una de ellas, puesto que se sienten responsables de sus hermanos. Lo cual no debería suceder, ya que, ellas aún son unas niñas y como tal deben disfrutar de su infancia.

1.4.4. Cambios sociales de un niño de 7 a 9 años

En el caso de los niños, ellos son muy sociables a esta edad. Cuando los chicos se desarrollan socialmente su personalidad le va a garantizar la ayuda necesaria para conocer personas, construir amistades regularmente de su mismo sexo y aprenderá a controlar sus emociones. La empatía en estudiantes de estas edades los vuelve más conscientes de los sentimientos de los demás, y se vuelven más sensibles de estos. En ocasiones vencen algunos miedos que tenían cuando eran pequeños, pero en algunas ocasiones aún puede aterrorizarles lo desconocido,

suelen jugar en grupos grandes, pero en ocasiones también necesitan tiempo a solas

Para ellos, es más difícil asignar responsabilidades. En muchos casos se da un rechazo entre los sexos como manifestación de refuerzo en su identidad sexual, solo desde esa identidad sexual serán capaces de llegar a la futura complementariedad con personas del otro sexo.

Es importante identificar este tipo de situaciones en los niños de estas edades ya que, a partir de ahí surgen cambios donde muestran más las actitudes negativas que las positivas. Es necesario estar atentos ante esta situación, saber identificar los cambios que van surgiendo en ellos conforme a su edad, interrogar su sentir y orientarles ante cualquier duda que tuviesen sobre los cambios por los que están pasando. Para así, poder evitar situaciones desagradables en las que se vean afectadas terceras personas.

1.5. Participación de la familia en el desarrollo de la socioafectividad

La participación de la familia en el desarrollo de la socioafectividad, dentro de la escuela tiene una gran repercusión ya que, materializa proyectos de colaboración y hace posible integrar a las diversas clases sociales de la comunidad escolar modelando su manera de pensar, la toma de decisiones, la manera de comportarse, y su perspectiva de vida.

Se considera que el entorno familiar constituye una base primordial, es decir, la familia es considerada la principal responsable del cuidado del niño y su protección. A su vez, desempeña un papel insustituible en esta etapa de su vida". La secretaria de educación pública (SEP. 2020). Dice que la educación es el principal componente del tejido social y el mejor instrumento para garantizar equidad y acceso a una mejor calidad de vida para todos.

La participación de las familias en el ámbito educativo no es solo interés de que sus hijos aprendan, sino que, saben que deben permitir que sus hijos socialicen y desarrollen su identidad, además de que comprenden que es una responsabilidad

compartida con los docentes que imparten en las aulas. Es decir, el principal factor que influye en las relaciones de la familia y hacia los docentes es la gratitud

Las madres con mejor nivel académico son las que más se involucran en la educación de sus hijos. Son quienes tienen más información sobre la escuela y las que más actúan para resolver los problemas de sus niños en el sistema escolar. Además, de que generan estrategias más amplias y complejas para apoyar la educación de sus hijos. En comparación con las madres con menos preparación, suelen relacionarse algunas pero no todas, ya que, por la falta de aprendizajes se les complica apoyar a sus hijos.

Según los autores Stevenson y Baker (1987), los padres parecen desconectarse de las actividades de la escuela una vez que sus hijos están en el carril correcto o parece ser que los padres se sienten más competentes ayudando a sus hijos más pequeños que a los mayores (p. 1356).

Siendo que la familia conforma un agente esencial en la formación moral y ético social de los niños, los fines de la educación presuponen, por una parte, el deber de estimular la convergencia de las influencias educativas de la escuela y la familia, y, por otra parte, mantener canales de comunicación que enriquezcan las relaciones. Uno de los actores que influyen en los desempeños educativos son los que se presentan de la siguiente forma:

- La relación y apoyo que prestan al estudiante.
- La participación e involucramiento en la escuela.
- Las expectativas positivas que sostienen ante la escuela y profesores.

La familia es parte fundamental y primordial del cuidado y protección del niño, como se menciona anteriormente, es la principal responsable. Ya que, desempeñan un papel insustituible y de ésta dependerá el actuar y las conductas de cada niño.

1.6. La labor del docente en el desarrollo de la socioafectividad dentro del aula.

Los docentes son individuos que cumplen con una función, el enseñar o realizar acciones relacionadas a la enseñanza. Los autores Roman y Murillo (2008) dicen que “los docentes son actores claves y relevantes para la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje” (p. 2) es decir, desenvuelven esta labor mediante la interacción de personas y actividades, que contempla tres elementos; el docente, sus estudiantes y un objetivo en general que es la enseñanza para el aprendizaje.

La labor que desempeña es fundamental dentro del desarrollo del niño, es decir, él será el encargado de brindar las herramientas que le permitan al alumno el logro la parte socioafectiva dentro del aula. Es importante, destacar que el aspecto socioafectivo es de suma importancia en el desarrollo del niño, la construcción de su personalidad, social, moral, sexual y sobre todo intelectual.

Según Piaget (1973) el docente debe ser un guía y orientador del proceso de enseñanza y aprendizaje, él por su formación y experiencia conoce que habilidades requerirles a los estudiantes según el nivel en que se desempeña, para ello deben plantearles distintas situaciones problemáticas que los perturben y desequilibren. Es decir, es importante que estén activos, que aprendan a ser investigadores, contemplando los medios con los que cuentan, que comprendan que el descubrimiento por ellos mismos les será muy enriquecedor.

Como personas sociales debemos aprender a convivir y relacionarnos convenientemente con los distintos roles a partir de una etapa temprana, con bases firmes que favorezcan el aprendizaje de los elementos básicos e imprescindibles que hagan del alumno una persona capaz de vincularse con las demás personas, no solo a través de actividades intelectuales sino, con simpatía, intereses en común e incluso conflictos particulares. Es decir, todo lo que incluye las competencias emocionales. Así pues, el aula se convierte en un espacio adecuado para fortalecer la afectividad de los niños en un círculo que abarca más adentro de lo académico, explorando nuevas oportunidades comunicativas, emocionales y socioculturales.

Por otro lado, conforme interactúan con las personas de su medio, van construyendo el aprendizaje individual y autónomo, debido a que se encuentra sumergido en el desarrollo social del niño y esto a su vez es parte fundamental de su formación.

En pocas palabras es aquí donde los docentes y la institución donde laboran juegan un papel importante, ya que, en medida en la que al niño se le permita observar y comprender su yo interno, se identifique a si mismo a través del autoconocimiento y su autonomía, va a ser posible que se le facilite desarrollar estrategias y competencias de autoafirmación, motivación, comunicación, resolución de conflictos y de autonomía intelectual. Además, de que logre resolver sus propios conflictos y adquiera autoconfianza para aceptar y, alcanzar sus metas y objetivos.

Considerando lo importante que es la preparación con la que cuentan los docentes y de la organización que ofrece el servicio educativo, el desarrollo y la optimización de las competencias educativas proporcionan un sólido fundamento teórico, operativo y compromiso ético-social que sustente una educación de calidad.

Como tal, la educación en la actualidad es de suma importancia para que refuerce las competencias emocionales y sociales que permitirá que el niño establezca vínculos firmes positivos que a su vez se vean reflejados en la deserción escolar y un sin número de elementos negativos por el cual se vean afectados.

La educación tiene como misión primordial la formación de profesionales altamente capacitados, que actúen como ciudadanos responsables, competentes y comprometidos con el desarrollo social, esto implica que el proceso de formación de los docentes de cualquier nivel educativo esté lleno de conocimientos y habilidades integrales, que permita cumplir con las funciones que requiere su profesión.

Por este motivo, las estrategias didácticas son parte fundamental dentro de la socioafectividad, puesto que, permiten al docente buscar técnicas que le permitirán

solucionar conflictos de manera correcta y adecuada, obteniendo mejores conocimientos y desarrollarán sus habilidades.

TEMA II. ESTRATEGIA DIDACTICA SOCIOEMOCIONAL MINDFULNESS

En este tema, se explica el interés de las diferentes estrategias socioemocionales tomando como prioridad el mindfulness, que a la par con otras técnicas se consideran los ámbitos educativos, se analizan y explican a fondo sus beneficios obtenidos por la ciencia, en qué consisten centrándose en la atención plena y tomando como prioridad a los estudiante y a su vez al docente.

La estrategia didáctica socioemocional mindfulness es necesaria para perfeccionar el proceso formativo y el desarrollo moral de los estudiantes. De igual manera, es una herramienta para los docentes. Kabat, Z. (1978).

De acuerdo con la investigación de Raziel y Javier (2017), contemplaron la implementación del mindfulness en México, consideran de suma importancia integrar los programas basados en esta técnica para así reducir los porcentajes de enfermedades crónicas como lo son: la depresión, ansiedad, obesidad, hipertensión, fibromialgia e incluso el estrés laboral. Es decir, la estrategia didáctica mindfulness que fue la seleccionada, cuenta con estudios científicos que han comprobado que las personas que practican usualmente la atención plena tienen más control neuronal, mayor bienestar, son eficientes en sus labores y son menos propensos a sufrir depresión o ansiedad. Como tal, se desmenuza todo lo relacionado sobre esta estrategia didáctica mencionando sus componentes como lo son: su definición, los elementos que lo conforman, sus métodos y los beneficios a obtener. Al igual que los resultados que se han obtenido en los países donde ya fue aplicada.

2.1. Definición del Mindfulness

El mindfulness como estrategia didáctica, está compuesta por un conjunto de acciones pedagógicas, que consta en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de opinar, con entera apertura y aprobación. La cual será la pieza clave para lograr que los estudiantes se relacionen con sus compañeros, facilitando el trabajo del docente dentro del aula.

El término "mindfulness" en inglés tiene su origen en los textos budistas escritos en pali, siendo la traducción al inglés de la palabra "sati" que puede ser entendida como "consciencia, atención y recuerdo" (Manso, 2018, p. 13 Citado por Fernández, I. 2019. P.7). En el idioma español, es traducido como "atención plena".

Según Kabat-Zinn (1994) define el mindfulness como "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar." (p. 4). Este autor menciona lo importante de prestar atención justo en el momento en el que se está, considerando el presente y el ahora, sin reprender y sobre todo sin juzgar o criticar a nadie; es decir, se trata de observar, reflexionar y no decir nada.

El Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la sede de diversas corrientes de meditación, proveniente de la tradición budista y que verdaderamente se han agregado a distintos modelos de tratamiento en psicoterapia. Así pues, el mindfulness o atención plena, ha conseguido suscitar hipótesis acerca de su utilidad o beneficio, tanto, para aprender y memorizar mejor, como para enseñar mejor e incluso, realizar entrenamientos programados que permitan mejorar déficits en la atención que interfieran con el aprendizaje de los niños en el aula.

Según la autora Schoeberlein. D. (2015), con más de veinte años de experiencia en el ámbito educativo, define el mindfulness como "un proceso reflexivo, intencionado, de comprender qué está pasando en nuestro interior y a nuestro alrededor. Así mismo, se alientan distintas aptitudes que benefician el contrapeso emocional, la enseñanza de la atención plena en las aulas. Y a su vez, nos recuerda

que fomenta una comunidad pedagógica en la que los estudiantes brotan en lo académico, en lo emocional y lo social, y los docentes progresan como profesionales y como personas.

Diversos investigadores recogidos por Turanzas (2012), distribuyen y respaldan la eficacia de la práctica de la atención plena en las aulas, y el valor que podría alcanzar en el sistema educativo. Donde se encuentran los estudiantes, docentes y familiares. Remarcando que, con la práctica del mindfulness, aparecen los siguientes aspectos:

- Se disminuyen los niveles de estrés.
- Se aumenta la concentración, y con ello aumenta la atención y memoria de trabajo. De este modo, el alumno presenta una menor distracción hacia los incentivos exterior e interior.
- Aminorara el nivel de ansiedad, y esto trasciende en una mejora del rendimiento académico.

Como se redacta anteriormente, el mindfulness es una estrategia didáctica empleada a través de técnicas de meditación, relacionadas con la realidad y la atención plena para que los estudiantes practiquen su memorización, reduzcan sus niveles de estrés y con ello mejoren su rendimiento académico.

2.2. Elementos del mindfulness

Los elementos del mindfulness están enfocados a lo que es la atención, es decir, se centra en los procesos del pensamiento, según Beltrán, J. (2018) para comprender mejor los mecanismos que se ponen en marcha con el mindfulness se sugiere ver los elementos principales que rigen su práctica, desglosados a continuación:

2.2.1. La atención al momento presente.

La atención al momento presente se refiere al centrarse en el ahora en lugar de estar pendiente del pasado o del futuro. Es decir, mientras se reflexiona se puede reparar a los propios procesos internos y, en la vida diaria, enfocarse en la tarea que se está realizando en el ahora, no distraerse ante cualquier situación. La intención.

2.2.2. La intención.

La intención, es lo que cada persona persigue cuando práctica mindfulness. Esto podría sonar contradictorio con unas de las actitudes del mindfulness que es, el no esforzarse por conseguir ningún propósito. Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo. Quiere decir, tener un propósito, y un objetivo personal para movernos hacia esa finalidad. Para poder lograr lo propuesto y no quedarse estancados con lo planteado.

2.2.3 La aceptación

La aceptación, es experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son. También, el no poner oposición al fluir de la vida. Es decir, las personas caen en conductas des adaptivas en un intento de evitar experiencias apáticas. En medida que puedan aceptar que esas costumbres son ocasiones escasas en el tiempo, y no necesitaran recurrir a tales conductas.

Los elementos del mindfulness nos muestran un enfoque más claro hacia lo que es la atención plena, centrada en el ahora, la experiencia de las propias creencias, la aceptación del comportamiento, el dejar pensar o desprenderse de algo que ya no es, todo esto a través de la estrategia didáctica mindfulness.

2.3. Método de selección para el Mindfulness

Es importante, conocer el método para trabajar con el mindfulness, saber un poco más sobre esta estrategia didáctica poder llevarla a la práctica y obtener y lograr el propósito planteado con los estudiantes. En un estudio realizado por Jaime Bristow (2020) sugiere cuatro pautas básicas, donde dice que el mindfulness no es fácil, depende mucho de las personas para las cuales sea aplicada esta técnica. Y, de acuerdo a las características que poseen los estudiantes serán presentados los resultados. Las pautas mencionadas anteriormente se describen a continuación para poder llevarlo a cabo:

1. Diferencia; mindfulness y concentración: su objetivo es lograr que tanto el estudiante como el docente cuenten con la capacidad de desarrollar actitud constante, conciencia y curiosidad.
2. Formación del profesorado: esto se refiere a conocer a fondo el tema, no todas las personas pueden poner en práctica este tema, y el docente para poder llevarlo a cabo debe estar preparado e integrarlo en su día a día.
3. Sin imposiciones: esta práctica debe ser empleada de manera voluntaria, si no hay compromiso real por parte de los docentes los objetivos no se llevaran a cabo.
4. Implicación de toda la comunidad educativa: para tener éxito es esta práctica el apoyo de la comunidad educativa es imprescindible, al lograr el trabajo colaborativo entre maestros, estudiantes y padres de familia se obtendrán mejores resultados.

Este método fue investigado y al llevar a la práctica esta técnica se obtendrán mejores beneficios y los resultados serán favorables. Todo esto, con el fin de brindar a los docentes la ayuda necesaria para el uso y la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness dentro de sus aulas.

2.4. Inducción del mindfulness en el proceso de enseñanza - aprendizaje en nivel primaria.

Al paso de los años los docentes han podido notar el aumento de las dificultades de niños en el manejo de las emociones y pensamientos, hecho que repercute claramente en su salud integral (física, mental, emocional y relacional).

Según Rodríguez, C. (2019) el aprendizaje inductivo, " se acerca a la forma natural y espontanea de aprender, donde de forma inconsciente la persona busca la explicación y trata de aprender"

Para poder proporcionar una educación de calidad es irremplazable que a partir de los centros educativos se observe más allá de los contenidos curriculares, donde se incorporen propuestas innovadoras con las cuales se obtenga una educación integral. La estrategia didáctica mindfulness puede ser una de ellas, que además aportara una multitud de ventajas que pueden ser aprovechadas por los docentes en favor de los estudiantes.

En Inglaterra, muchas de las escuelas se están preparando para extender el currículum tradicional e incorporar el mindfulness, como parte de un esfuerzo del gobierno de aquel país, en mejora a la salud de los jóvenes. Todo esto surgió después de que se realizara una encuesta elaborada por el Servicio Nacional de Salud (ENSANUT. 2017). Donde se descubrió que uno de cada ocho niños en Inglaterra entre las edades de 5 y 19 años padecía al menos un trastorno mental. En otros países como lo son: Estados Unidos, Australia y Canadá también se está introduciendo el *mindfulness* en los planes de estudio de sus escuelas. Todo esto con la finalidad de lograr en los estudiantes el manejo y control de las emociones para su bien propio, tanto físico como mental.

Según varios autores como Barnes, Bauza y Treiber, (2003); Fisher, 2006; Mendelson y Cols, (2010). Los niños y adolescentes están experimentando estrés a niveles sin precedentes, este aumento de estrés puede resultar en ira, ansiedad, depresión y externalización de comportamientos desadaptivos. Como lo son:

trastornos de conducta. Así como "baja autoestima y falta de confianza en uno mismo". Es decir, que presentan comportamientos inadecuadas, donde se alteran debido al estrés y la baja autoestima lo cual repercute en su desempeño académico y en la forma de relacionarse con sus compañeros e incluso con la misma familia.

Esta investigación sugiere que la ansiedad, la depresión y la baja autoestima pueden influir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes interrumpiendo su pensamiento y obstaculizando su aprendizaje (Barnes & Cols, 2003; & Fisher, 2006; Mendelson & Cols, 2010). Quiere decir que, al atender este tipo de conductas se puede desprender una confianza en sí mismos y, que mejor que esto sea a través de la estrategia didáctica mindfulness.

Por tanto, al introducir el mindfulness como estrategia didáctica en el aula, implicara incluir un programa integral en el plan de estudios, que aborde lecciones tanto teóricas como prácticas. Además de que, los docentes y directivos de las escuelas que lo lleven a la práctica deberán avalar que cuentan con las herramientas necesarias para enseñarlo y lograr que toda la comunidad escolar esté comprometida y motivada para participar en este programa y para su aplicación.

2.4.1. Mindfulness en México

Mindfulness en México es un proyecto que aborda las prácticas de educación básica y media superior, diseñada para proponer, difundir e investigar en ellas la implementación de las metodologías de base científica de Mindfulness mejor conocida como la atención plena.

El gobierno de México es de vanguardia, y reconoce en el Mindfulness un cimiento para sus programas de educación socioemocional para los niveles de preescolar, primaria, secundaria y bachillerato mencionados anteriormente. La manera de implementación del Mindfulness en educación es variada y contestan a las características y necesidades de los centros educativos, de los integrantes docentes, y de sus grupos de estudiantes.

Estas metodologías pueden residir en programas de formación y entrenamiento de directores de centros escolares, de profesores y padres de familia, así como la integración de programas curriculares de Mindfulness ajustado a las escuelas y centros de formación y capacitación.

Según Esgar, O. (2019) la práctica de Mindfulness en la educación contribuye a:

1. Reducir el estrés propio de la función docente y directiva.
2. Desarrolla competencias socioemocionales.
3. Mejora las funciones ejecutivas y el bienestar de los estudiantes.
4. Transformar el clima de aprendizaje y el ambiente escolar.
5. Cultiva los valores éticos seculares (sin afiliación religiosa).
6. Entrena las habilidades de pensamiento crítico.

El marco de referencia del Proyecto MeE que quiere decir (a lo largo de) es la aplicación e investigación científica de Mindfulness en el campo clínico, iniciada por Jon Kabat Zinn, la cual ha sido transferida a programas de salud física y mental.

Dentro del contexto educativo la aplicación de Mindfulness ha ido avanzando por importantes instituciones tanto públicas como privadas, en países europeos y de América del Norte. La investigación del Mindfulness en cuestión de educación continua y en desarrollo apoya la eficiencia de esta práctica.

Todo esto, con el fin de apoyar de manera favorable la educación, contemplando los niveles de básica y media superior, tomando como prioridad a los niños y jóvenes; empleando la información de las escuelas donde ya fue aplicado el mindfulness.

2.5. Beneficios del mindfulness en niños

Los beneficios que presenta el mindfulness en los niños, generan un gran provecho para el tratamiento en favor de la reducción del estrés y la atención plena mediante una técnica donde se les invita a conectarse con ellos mismos. En los últimos años se ha constatado que el mindfulness para los educandos facilita un sin fin de beneficios.

Según la autora Del Amo, E. (2021) dice que el mindfulness, entre otros beneficios, enseña a fijar la atención, aumenta la creatividad e incentiva las habilidades sociales. Dicho de otro modo, ayuda a los niños a sentirse en calma y seguros, y les permite un mejor desarrollo cognitivo. Además, hace que el niño sea más receptivo, al tiempo que aumenta su autoestima y potencia su autonomía.

Siendo esta, la etapa ideal y el mejor momento para los estudiantes, contribuirá a tener una infancia preparada para entablar la vida adulta de forma plena, consciente, serena y feliz. Además, que, ayudara a dominar el estrés y la ansiedad que conduce a un estado de serenidad mermando los niveles de estrés, la utilidad que se obtiene del mindfulness se describe a continuación:

- **Desarrolla la atención y la concentración**, concibe la inclinación excelente para el aprendizaje.
- **Fomenta la autorreflexión**, para obtener un pensamiento activo. Es decir, más deliberación y más realidad.
- **Regula las emociones**, para conocerlas y distinguir las, discernir y coordinarlas. Es decir, al lograr el control de sus emociones podrá actuar de manera favorable.
- **Desarrolla la conciencia corporal**: cuerpo, mente y respiración. Quiere decir que, los estudiantes serán competentes y estarán más en unión con su cuerpo, su conciencia y el medio que les rodea.

- **Fomenta la aceptación.** es decir, que no ocasiona fracaso y retroceso de la posición que no se puede transformar.
- **Incrementa la resiliencia,** es decir, para afrontar los problemas y el infortunio desde una posición diferente, logrando disminuir su martirio y siendo más real.
- **Desarrolla la compasión y la amabilidad,** es decir, aprende a ser pasivo y amable tanto con sigo mismo como con los demás.
- **Aumenta la creatividad.** es decir, se les otorga una preciada herramienta para desplegar y desenvolver una personalidad más dócil.
- **Mejora las habilidades sociales,** quiere decir, que gracias a que se ejercita la simpatía se reafirma el sentido de rectitud y la sensatez.

Todo esto dicho anteriormente, va a generar en el niño un cambio de conducta, tanto con sus compañeros como consigo mismo y le va a permitir relacionarse favorablemente con el mundo que le rodea.

2.6. Países y resultados obtenidos donde se aplicó mindfulness

En 2017 Tovar G. y García Campaño, realizaron una investigación acerca del impacto del mindfulness en el mundo, donde obtuvieron los siguientes resultados.

- **El 30 % de las escuelas de Medicina de Estados Unidos ya incluyen mindfulness en sus planes de estudio,** según información del profesor de la Universidad de Harvard, Schumann-Olivier, en el Congreso Internacional de Mindfulness, que se realizó en Zaragoza los días 11 y 14 de junio en el 2014. (Barnes, Hattan, Black, & Schuman-Oliver, 2016, citado por Tovar y García 2017).
- **En Reino Unido en el año 2000 era considerado como uno de los países donde se practica el mindfulness de forma sistemática en diversos ámbitos de la sociedad,** (Teasdale 2000, citado por Tovar y García 2017)

principalmente en las escuelas, como porción de una política suscitada a partir de la publicación del informe *Mindful Nación UK*. También es una habilidad fundada en el propio Parlamento Británico.

- **En el año 2014**, a través de un reporte del instituto nacional de estadística y geografía (INEGI) con un total de 3.3 horas durante la semana las personas se dedicaban a realizar una serie de actividades como descansar, rezar y meditar (INEGI 2015, citado por Tovar y García 2017). Sin embargo, en término reales no se sabe que tiempo le dedicaban a la meditación.
- En el mismo año en Nuevo León, implementaron un programa de meditación de dos años en el penal de Apodaca, siendo participes 720 internos de los cuales el 75% eran custodios y el 50% eran personal administrativo. (El universal 2016, citado por Tovar y García 2017).
- En el año 2017 en el mes de febrero, el Instituto Tecnológico y de estudios medio superiores de Monterrey (ITESM), fundo un espacio con el nombre de Punto blanco, este era un lugar tranquilo donde los estudiantes podían practicar meditación (ITESM, 2017, citado por Tovar y García 2017)

Como podemos ver, a lo largo de esta investigación los resultados que se han obtenido al aplicar la estrategia didáctica mindfulness son favorables y presentan buenos resultados trabajando la parte socioafectiva, la parte emocional y la atención plena. Por lo que, se puede notar que sí es factible y que puede contraer muy buenos resultados en favor de los docentes y sobre todo de los estudiantes de tercero de primaria.

TEMA III. EL MINDFULNESS Y SU APLICACIÓN EN EL AULA.

En este tema, se hablara del mindfulness y su aplicación dentro del aula, tomando como referente el perfil de los aprendizajes, se comentan las limitaciones y los retos que dentro de la educación harán frente, relacionados a la investigación e implementación de programas basados en la atención, dentro del contexto educativo.

Es primordial describir el mindfulness como estrategia didáctica y su aplicación dentro del aula para el desarrollo de la socioafectividad. Del mismo modo, apoyar al alumno en la expresión de sus emociones, y en la parte educativa para un mejor rendimiento académico. Como tal, se presentan los puntos clave para la implementación y aplicación de esta estrategia, de igual forma se presentan las competencias y habilidades de los docentes para enseñar mindfulness, los programas de desarrollo para profesores, la relación que existe entre el Nueva Escuela Mexica y la estrategia didáctica, las actividades, los ejercicios, las sugerencias, las recomendaciones y, los beneficios y resultados que se obtendrán de la puesta en práctica de la estrategia didáctica mindfulness.

3.1. Puntos clave para implementar la estrategia didáctica mindfulness en las aulas

Es importante conocer los puntos clave para poder implementar la estrategia didáctica mindfulness dentro del salón de clases, pues de ello dependerán los resultados que se obtendrán, primordialmente logrando el desarrollo de la socioafectividad en los estudiantes de tercer grado de primaria.

Por tanto, el autor Greenland, S. (2010) expone siete principios para implementar mindfulness en las aulas:

1. Motivación: es importante que los docentes o instructores de mindfulness entiendan por qué están enseñando mindfulness en las aulas, y que tengan claro cuáles son sus objetivos. Es decir, la motivación ayudará a los docentes para la

aplicación e implementación del mindfulness ya que, facilitará la planeación y tendrá claro el objetivo, tal como se plantea.

2. Perspectiva: a pesar de que mindfulness tenga su principio en tradiciones contemplativas, debe efectuarse una enseñanza secular de mindfulness. Quiere decir, que antes de llevarse a cabo, deberá realizarse una enseñanza y tener clara la idea de lo que se realizará.

3. Sencillez: las prácticas tienen que estar guiadas con un lenguaje simple y claro y, en caso de ser necesario, deben adaptarse de acuerdo con la edad de quien será aplicado. Por tanto, el lenguaje para la aplicación de este método debe ser cristalino y coherente para todas las edades.

4. Juego y diversión: si se trabaja con niños, es fundamental ejecutar mindfulness mediante el canto, el baile, la risa o los juegos, para que estos se sientan atraídos. Es recomendable, considerar actividades que sean divertidas para los niños, que llamen su atención y los motive a realizarlas.

5. Integración: es importante fomentar la integración de mindfulness en actividades cotidianas. Es decir, una vez logrando que los estudiantes se incorporen, será más práctico realizar cualquier tipo de actividades planteadas.

6. Colaboración: es esencial la integración entre estudiantes, padres y docentes. Sobre todo, si se colabora de manera grupal con relación a un mismo tema, en este caso el mindfulness será más fácil plantearlo ya que, surgirá gran diversidad de ideas brindando las herramientas necesarias para los docentes.

7. Estrategia: es importante proteger el progreso de una estrategia global de investigación e implementación de mindfulness, pudiendo ser recomendable y aplicada en instituciones públicas. El inicio y progreso de esta estrategia es con el fin de que esta a su vez pueda ser aplicada dentro de las instituciones escolares en mejora de los estudiantes.

Es importante, llevar a cabo los puntos como se sugieren anteriormente para el uso y aplicación del mindfulness, ya que, son la introducción de una nueva estrategia y por tanto podría afrontar el rechazo. Si se quiere obtener buenos resultados lo ideal sería seguirla al pie de la letra como se indica.

3.1.1. Aspectos clave para implementar mindfulness en las escuelas.

Conociendo los beneficios del mindfulness y con la finalidad de implementarlo como estrategia didáctica, podemos preguntarnos cómo aplicarlo en clase. Para ello tenemos cuatro aspectos clave para conseguirlo recomendados por Bristow, J. (2015), director de Mindfulness Initiative, parte de, una iniciativa británica dedicada a la investigación y aplicación de la atención plena en la sociedad como política pública, que es promovida por el Parlamento de Reino Unido, de la cual se presentan los siguientes aspectos:

- 1. Entender la diferencia entre concentración y mindfulness;** El mindfulness se deslinda de la relajación y la concentración porque incluye que los estudiantes y profesores desarrollen una disposición permanente de conciencia, calma, apertura y curiosidad, así como un encuadre hacia lo que sucede en el ahora. Quiere decir, que al aplicar el mindfulness dentro de la escuela de manera correcta habrá que saber diferenciar este hábito de la concentración y la calma.
- 2. Que el profesorado se forme y practique el mindfulness.** puede ser de manera sistemática, siendo clave para poder ceder a los niños esta práctica de forma resistente y correcta. Por tal razón, Bristow sugiere ofrecer una formación extensa a los docentes por parte de un profesional especializado en mindfulness. Para esto, se solicita un mínimo de 8 semanas de formación, seis meses de habilidad personal, comprometida y, si tal situación no es posible, entonces la preparación en el aula debe asentar en contenidos de audio y vídeo de alta calidad. Es decir, que los profesores y los estudiantes puedan perseguir juntos estas prácticas de manera sistemática, pero sobre todo de manera correcta.

3. **Que su implementación no se imponga**, que las personas relacionadas lo lleven a cabo de manera voluntaria, con ello contribuirán a obtener mayores resultados. Es decir, no forzar a nadie, quien guste lo puede realizar, siendo de manera voluntaria se obtendrán mejores resultados.
4. **Conseguir la implicación de la comunidad educativa.** Para poder implementar una estrategia como el mindfulness, es necesario tomar en cuenta a padres, estudiantes y docentes. Así pues, es crucial el desenlace de la atención plena en la institución, pues se pueden indagar guías o docentes que estén preparados para empezar y precisar sus objetivos.

Considerando estos puntos clave, podemos notar que la estrategia del mindfulness no puede ser impuesta y que debe existir un interés por parte de los docentes y de todas las partes relacionadas, como se menciona. Es muy efectiva y al proporcionar estos consejos se puede realizar fácilmente.

3.2. Competencias y habilidades de los docentes para la enseñanza de mindfulness.

La formación en mindfulness, como hemos visto, es fundamental. Pero también es indispensable que las partes relacionadas del mindfulness y en este sentido los docentes, presenten y se preparen en otras competencias y habilidades para perfeccionar la enseñanza de mindfulness a sus niños.

El autor Kabat-Zinn (2011) hace referencia al desarrollo de una serie de habilidades en el trabajo con clases y grupos que son necesarias para una enseñanza de mindfulness eficaz, esta serie de habilidades son las que se presentan de la siguiente manera:

- La capacidad para escuchar profundamente, observar y sentir compasión hacia los participantes; es la cualidad intelectual con la que cuenta cada una de las personas que le permite desarrollar o llevar a la realización algo.

- El empleo de un lenguaje sensible para guiar las prácticas meditativas y dirigir las dinámicas de la clase; es decir, el no apresurarse y emplear un buen léxico, esto es importante para que exista una buena comprensión sobre lo explicado.
- La habilidad para dialogar e indagar juntos; dicho de otra manera, prestar atención para enriquecer las relaciones personales, ya que son capacidades que posee cada individuo y que, además, puede ir las desarrollando a lo largo de su vida.
- La habilidad para crear y mantener un contenedor seguro para el aprendizaje y la exploración, de cara al estrés, al dolor, a la enfermedad y al sufrimiento. Mejor dicho, es la solución a un problema, de cómo lograr que se realice de manera confiable y segura.

Y por su parte, Crane. R. (2012) considera que, además del proceso experiencial, se requiere una serie de competencias que incluyen:

- Las habilidades relacionales; son aquellas competencias profesionales y personales fundadas para obtener una relación saludable entre personas o con su mundo exterior.
- La capacidad de orientar las prácticas de mindfulness; es la habilidad para prestar atención ya que, es una facultad que se puede desarrollar a la larga.
- La capacidad de transmitir y la capacidad de mantener el contexto de la enseñanza en grupo; en otras palabras, se trata de tomar el lugar de la otra persona para asumir los cambios.
- La capacidad para enseñar mediante las cualidades específicas de mindfulness: el enfoque intencional de la atención, la curiosidad, el compromiso, la ecuanimidad y la compasión. Dicho de otra manera, es

desarrollar la capacidad al estar presente, esto ayudará a evitar la ansiedad, el estrés y la depresión.

Al contar los docentes con este nivel de competencia y habilidad, será más productiva la enseñanza del mindfulness en los estudiantes. Además, de ser indispensables tendrá más posibilidades de llevarlas a cabo, y así se obtendrán mejores resultados.

3.3. Programas de desarrollo de mindfulness para profesores

Es una serie de programas que se desarrollaron para profesores, con el fin de obtener los beneficios mencionados anteriormente relacionados con los estudiantes. Particularmente, son planeados para los docentes y estos a su vez aprenderán a trabajar y a enseñar el *mindfulness*. De igual forma, las capacidades y habilidades junto con los inicios de los estudiantes son inevitables para poder llevar a cabo los programas dentro del aula.

Aunada a la rápida ampliación de mindfulness, en diferentes entornos ha habido y existe una leve preocupación de que los maestros no disponen de una apta formación mucho menos competencias o principios precisos para desempeñar esta labor, lo cual, es muy valioso resaltar sabiendo que existen métodos como los que se presentan en el siguiente apartado:

3.3.1. Consciencia Establecida del Bienestar y la Educaciones (MBWE)

Es un programa que consiste en ocho semanas de duración, que dispone como referencia el modelo MBSR se refiere a un programa estandarizado de meditación budista.

Según Kabat-Zinn (1990) es un programa que está dirigido a la promoción de la salud y al bienestar a través de herramientas basadas en mindfulness. Los componentes principales de este programa son:

1) Identidad personal y profesional. Esta se sitúa entre lo que es la identidad social y la personal.

2) Práctica contemplativa. Son prácticas radicales y transformadoras que a su vez desarrollan capacidades en favor de la concentración.

3) Visión holística de la enseñanza. Se define como un paradigma educativo que propone una visión creativa, integral y multidisciplinaria.

4) Competencias emocionales y sociales. Es un proceso eficaz donde los niños y los adultos adquieren y aplican lo que son los conocimientos básicos como lo son las actitudes y las habilidades.

5) Compromiso en la educación como profesor. Es el compromiso donde se afirma que el docente actúa como sostén de profesionalidad, adquiriendo una rotación radical en la ejecución sobre las políticas educativas.

En definitiva, para lograr todo esto se desglosan tres objetivos como los siguientes:

- Mejorar la capacidad de respuesta de los profesores ante situaciones de estrés.
- Explorar la comprensión y la experiencia de varios aspectos del bienestar.
- Aprender estrategias de enseñanza para traer la atención y el bienestar en las aulas.

Dicho de otro modo, para la obtención de estos objetivos, se debe enseñar a los docentes lo fundamental de las prácticas formales e informales que se emplean en el MBSR. Es decir, se trabaja y se realiza de manera grupal y, que comprende siete dimensiones de bienestar como lo es; el físico, emocional, social, mental, ecológico, vocacional y espiritual y se realizan discusiones sobre la enseñanza de mindfulness en las aulas.

3.3.2. *Estrés Administración y Relajación de Técnicas en Educación (SMART)*

Es un programa desarrollado que consiste en 9 sesiones de dos horas y media de actividades didácticas y de grupos de discusión. Este programa está basado en el programa de reducción del estrés en mindfulness (MBSR) y desarrollado por Kabat-Zinn (1990). Los componentes de este programa son:

1) Concentración, atención y mindfulness; es una técnica basada y fundamentada en la atención plena, la conciencia plena o mejor dicho mente centrada. Que a su vez son utilizadas por muchos estudiantes con el fin de terminar con esos días estresantes.

2) Consciencia y comprensión de las emociones, es la capacidad con la que cuenta cada persona para percibir sus propias emociones y el autoconocimiento de lo que sentimos. Para ello, es importante reconocer y saber controlar las emociones para así llevar una vida más satisfactoria.

3) Entrenamiento en la empatía y compasión, es un programa de ocho semanas que está diseñado para desarrollar las propiedades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno propio y hacia los demás.

Además, tiene una serie de componentes que lo respaldan como la teoría sobre la regulación emocional, el perdón, la bondad, la compasión, y la aplicación de mindfulness en la crianza y la enseñanza. Es decir, esta práctica incorpora ejercicios específicos de preparación mental, como la centralización en los pensamientos o la respiración.

Todo esto con el fin de lograr en los estudiantes la integración, la regulación de las emociones y una buena relación afectiva.

3.3.3. *Cultivando Conciencia y Resiliencia en Educación (CARE)*

Este programa consta de 30 horas intensivas presentado en cuatro sesiones de un día de duración, desarrollado principalmente para mejorar las competencias y el bienestar de los profesores. Los componentes principales son:

1) Entrenamiento en habilidades emocionales, es un estudio de caso con un alumno con Trastornos en el Aspecto Autista (TEA), que es una discapacidad del desarrollo causada por el desarrollo del cerebro. Es decir, regula las emociones y lo conduce a mejorar los resultados tanto en su medio escolar como en el emocional.

2) Prácticas para la reducción del estrés basadas en mindfulness, es un enfoque flexible y personalizable para la reducción de estrés. Es decir, esto permitirá que los estudiantes reduzcan el estrés y se centren en el momento presente.

3) Prácticas de escucha consciente y de compasión. Esto es, practicar la comunicación consciente y llevar a la práctica la meditación al diálogo. Es decir, valorar y recibir a las demás personas con empatía y compasión cultivando el amor.

Los objetivos que persigue son los siguientes: ayudar a los profesores a reconocer y regular sus emociones, a ser más conscientes, estar más presentes, comprometidos e involucrados. Mejor dicho, ayudarlos a optimizar oportunidades para el contacto emocional saludable y la comprensión con los demás.

Estos programas como se menciona anteriormente son muy concretos ya que, cumplen con una sola finalidad como la salud física y mental de los niños al igual que su bienestar. De este modo, contemplan las expectativas del docente y brindan el apoyo requerido por ambas partes en beneficio y a favor de los estudiantes.

3.4. Relación entre el Modelo Educativo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y la estrategia didáctica Mindfulness.

El Nuevo Modelo Educativo 2022 bajo el Marco Curricular de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), está basado en la comunidad, anteriormente el sistema educativo se centraba en el alumno y ahora evoluciona transformándose del yo a todos,

incluyendo a docentes, estudiantes y padres de familia, recibiendo el nombre de comunidades de aprendizaje. La reforma educativa presenta sus orígenes de acuerdo con las tendencias educativas internacionales manteniendo las asignaturas que ya son y reconociendo que fragmentan los conocimientos.

Es importante reconocer que la educación anterior estaba basada en la tecnología, que, desde una perspectiva positiva, era muy práctica, además, tenía bases sólidas que estaban guiadas en el constructivismo. Esta educación pretendía tener estándares muy marcados por la eficiencia con competencias y un nivel muy alto, donde la idea era lograr que todos los estudiantes leyeran, pero como tal las competencias sólo eran cuestión de comprenderlas, y una vez de haberlo logrado transportarlas.

Las reformas que se han presentado en los últimos años han ido mejorando de la siguiente manera;

En el 2011, se trabajaba con las competencias y los estándares, es decir el alumno tendría que ser autónomo.

En el 2017, a través de la formación integral y los aprendizajes claves, ya que se hablaba de las cuestiones socioemocionales de los estudiantes.

En el 2022, con las comunidades de aprendizaje, donde se trabajaba la espiritualidad de los niños de manera laica.

Dentro de este proceso y con la nueva reforma el rol del docente cambia de ser un facilitador a un guía comunitario, integrando a la comunidad en procesos de aprendizaje, donde se incluye a docentes, directores, asistentes técnicos de profesores (ATP) y supervisores; todo esto con la visión de unión como formadores de la educación. El aprendizaje dentro de este modelo educativo 2022, es un proceso histórico y cultural, donde es importante rescatar la parte histórica y cultural contemplando el pensamiento crítico para lograr el aprendizaje que será básico para la vida. Las fases de la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana que,

anteriormente eran llamados ciclos y que ahora reciben el nombre de fases, ahora son sustituidas en los ciclos escolares.

Dentro de todo lo mencionado, se encuentra como prioridad el diálogo como elemento nuclear para generar dichos aprendizajes, a través, de una pedagogía crítica y una educación comunitaria. Es decir, para que la comunidad tenga un mejor entendimiento es preferible conocer e irse familiarizando con algunos conceptos importantes como lo son: comunidad-territorio, saberes, interculturalidad, los derechos, el diálogo, justicia social, las capacidades con la comunidad, respeto a otras ideas, la interacción con los distintos contextos, pensamiento crítico, la trascendencia de lo individual, aprender de todas y todos y los proyectos, para trabajar siempre y cuando sea en mejora de la educación.

Los rasgos globales del perfil de egreso ofrecen una visión integral de los aprendizajes, donde los estudiantes ya los habrán desarrollado a lo largo de esta educación básica. A continuación, se presenta el desglose de los siete rasgos del perfil de egreso y como funciona cada uno.

Perfil 1. Se articulan las capacidades de cada estudiante y valores que se expresan, a través, de los ejes articulados con los conocimientos, actitudes, valores, habilidades, y saberes aprendidos por medio de una gradualidad dividida en ciertos campos formativos.

Perfil 2. Reconoce que todo ser humano tiene diferentes rasgos y a su vez derechos, como a la identidad personal y colectiva al vincularse de manera positiva con la comunidad en un todo, ya que, se deben formar niños, niñas y adolescentes que vean el mundo de manera plural, además de que crean y compartan espacios comunes.

Perfil 3. Es todo lo plural, para reconocer que poseen una identidad étnica, nacional, cultura de paz, con una diversidad, conciencia, un actuar personal y colectivo, con responsabilidad social y derechos humanos.

Perfil 4. Valoran, sus potencialidades cognitivas, físicas y emocionales, para mejorar sus capacidades personales y de la comunidad, deben desarrollar el pensamiento crítico para así fomentar una toma de decisiones libre de manera consciente y responsable, conforme a sus derechos, la alimentación saludable, la actividad física, su salud sexual y reproductiva, la interacción en contextos afectivos, lúdicos, artísticos, recreativos y deportivos. Todo esto como parte de un proyecto de vida tanto saludable como libre de adicciones y violencia.

Perfil 5. Participan en el cuidado del medio ambiente, de manera activa, solidaria y resiliente ante el cambio climático. Es decir, que los estudiantes identifiquen los problemas sociales y tengan la relevancia de emprender acciones para buscar soluciones de manera colaborativa que ayuden a nuestro planeta.

Perfil 6. Fomentar el intercambio de cosmovisiones y perspectivas mediante distintos lenguajes, con el fin de establecer acuerdos donde se respeten las ideas propias y valoren las de los demás. Es decir, que desarrollen habilidades en distintos lenguajes, aprovechando los recursos tecnológicos y los medios de comunicación que se encuentren a su alcance de manera responsable.

Perfil 7. Busca que se consoliden saberes comunitarios a través de la explicación, es decir, que relaten todo lo que viven, que interactúen, y que trabajen de manera cooperativa. Los estudiantes son capaces de aprender a su ritmo y respetar el de los demás, adquiriendo nuevas capacidades, construyendo nuevas relaciones y asumiendo sus roles, a través de procesos constantes para emprender proyectos de vida personales.

Los ejes articuladores, son los que integran los campos formativos y los diálogos, como lo son; la inclusión, el pensamiento crítico, la interculturalidad crítica, la igualdad de género, la vida saludable, el fomento a la lectura y la escritura, y por último la educación estética. Estos siete ejes son los que nos ayudarán a entender las clases, los diálogos y las planeaciones que en su momento nos tocará realizar.

Todo lo mencionado anteriormente, y con esta transformación curricular del perfil de egreso se define el ideal de los estudiantes que requiere México, que serán los integrantes de una sociedad del siglo XXI, donde el horizonte que la escuela ofrece a la población estudiantil incluye la transformación de un espacio en el que se construye desde la parte individual hasta la parte colectiva, en la que se generan comunidades de manera que da sentido, un significado y el uso de los saberes que han sido adquiridos.

Para tal situación, es necesario aportar a los estudiantes, fortalezas y alternativas para poder enfrentar los cambios e incertidumbres para su desarrollo pleno, afianzando su autonomía y que aprendan a valorarse a sí mismos y a los demás que los rodean, reconociendo el concepto de comunidad.

Como podemos observar, los aprendizajes y habilidades que se esperan son de suma importancia y es imprescindible que los mismos las desarrollen, el mindfulness como estrategia didáctica, tiene mucha relación con la NEM ya que, va de la mano con la parte socioemocional de los estudiantes y de no existir no se podría llevar a cabo esta propuesta.

3.5. Actividades mindfulness para aplicar en el aula.

A continuación, la autora López, N. (2018) propone una serie de actividades del mindfulness, para hacer uso de ellas dentro del aula para ser aplicadas y trabajadas dentro del aula y con los estudiantes, en mejora de la atención plena, la concentración y la relajación. Es decir, todo lo aplicado ayudara a que el niño mejorare lo parte socioafectiva. Dichas actividades se desglosan de la siguiente manera:

1. Pasar el globo. A través de esta actividad se puede introducir y explicar a los niños todo lo relacionado al mindfulness. De este modo, tal actividad consiste en sentar a los niños en círculo y hacer que se pasen un globo entre pares uno al otro lo más rápido posible. Una vez de haber terminado, se les pide que lo hagan del mismo modo, pero ahora lentamente. Al acabar, les pedimos que nos describan la

mayor cantidad posible y los detalles que pudieron observar cuando se pasaron el globo despacio y qué fue lo que no pudieron ver al pasarlo rápido. Además, de reflexionar con el apoyo del docente que al pasarlo rápido lo hacen de manera aceptable, pero que despacio se pueden apreciar cosas que de lo contrario pasan desapercibidas.

2. ¡Soy un superhéroe o una súper heroína! Al realizar esta actividad, los niños tienen que ponerse en una postura de "poder", como si fuesen superhéroes. Es decir, de pie, con la espalda recta, los brazos en jarras y con los ojos cerrados. Dicho de otra manera, al convertirse en superhéroes tienen que ser capaces de crecer en sus sentidos al máximo y para obtenerlo tienen que estar en absoluto silencio y estar atentos a todos los sonidos que hay a su alrededor durante 5 minutos.

3. La campana y el sonido del silencio. En la realización de esta actividad los niños tienen que permanecer sentados y cerrando los ojos mientras el docente toca una campana. Se recomienda que el instrumento tenga una gran vibración ya sea, los cuencos tibetanos o alguno otro con estas características. Los estudiantes deberán escuchar atentamente el sonido y tienen que levantar la mano cuando no escuchen nada, es decir, cuando el sonido haya desaparecido por completo. Esta actividad se realiza para que presten atención y aprendan a reconocer los sonidos exteriores.

4. Somos extraterrestres! Esta actividad se basa en jugar y hacer creer que todos los integrantes son extraterrestres que acabamos de descender en un planeta desconocido. El docente se encarga de ofrecer a cada niño una pieza de fruta u otro alimento y le pide que la retrate, pero con los cinco sentidos, ya que, es algo que no han visto nunca: para esta actividad se pueden considerar los siguientes aspectos: cómo es, de qué color es, cómo huele, a qué sabe, como es su textura, su peso, si hace sonido al masticarlo, entre otros. Todo esto con la finalidad de que aprendan a reconocer sin ver, utilizando los sentidos.

5. Observamos como espías. En este caso, se pretende desarrollar la concentración a través de la tranquilidad y el silencio, pero con los ojos abiertos.

Se les explica a los estudiantes que somos espías y que tenemos que ver todos los detalles que se puedan, incluso los más pequeños de un objeto en movimiento. Es decir, para llevar a la realización esta actividad se pueden utilizar los siguientes objetos: lámparas que cambian de color, relojes de arena o de agua, velas o botellas de la calma. Una vez terminada la actividad se puede dar a la realización de las siguientes interrogantes: ¿Qué observó tu mente al estar atenta? ¿Qué has descubierto como detective? Etc. Esto ayuda a que desarrollen lo que es la concentración en un espacio en silencio y con tranquilidad y a su vez observando a su alrededor.

6. ¡Qué no suene! Este juego es muy divertido. Consta en colocar a los niños en círculo, de preferencia sentados en el suelo y prestar a uno de los niños un cascabel. La actividad consiste en pasarla al compañero/a de su derecha y así constantemente, evitando que el cascabel suene, o sea, que se tiene que realizar con mucho cuidado y poniendo mucha atención. Una variación a esta actividad también puede ser hacer lo mismo, pero ahora en lugar del cascabel con un vaso lleno de agua y evitar que se derrame. Esto ayudará a que el alumno realice la actividad cuidadosamente y con toda tranquilidad, permitiéndole tomar su tiempo y estar atento a lo que está realizando.

7. El parte meteorológico. Se sienta a los niños cómodamente y se les pide que cierren los ojos y que se observen por dentro, es decir su parte interior para descubrir cómo se sienten. La frase que se sugiere usar es; ¿qué tiempo está haciendo por dentro? y cada uno de los niños debe responder a ella. Se les puede apoyar estableciendo comparaciones como las siguientes: " fíjate si brilla el sol, te sientes bien, tranquilo, o también, si hay nubes, está a punto de llover o de caer una tormenta,". Es una buena técnica para que los estudiantes aprendan a conocerse ellos mismos, tanto externa como internamente.

8. Somos ranas. En esta actividad trabajamos la respiración diafragmática. Se les pide que actúen como ranas y que, como tales, tienen que respirar de una forma especial, cuando respiren el aire, tienen que inflar mucho la barriga y cuando

saquen el aire la tienen que hundir. Esta actividad está enfocada en la respiración, ya que es importante que sepan que al respirar correctamente pueden controlar.

9. ¡Somos detectives! ¿Qué falta? Al realizar este juego desarrollamos la observación y la memoria. Trata de colocar en una caja 10 objetos de uso cotidiano y mostrárselos a los estudiantes, dándoles un par de segundos para que los observen todos. Después se les tapan los ojos con un paliacate y se retira uno o dos de los objetos de la caja, después les pedimos que se retiren el paliacate de los ojos, que observen la caja y pretendan adivinar cuál objeto falta. Con este juego, desarrollan más la observación en conjunto con la ejercitación de la memoria.

10. Veo veo... Te veo. En esta dinámica, los niños se tienen que sentar por parejas uno frente al otro y tienen que verse a los ojos durante unos minutos. De este modo, durante la actividad se desarrolla lo que es la empatía y se favorece el desarrollo de lazos afectivos.

Del mismo modo, la autora Menéndez, M. (2020) dice que existe una técnica de meditación vipasana, adaptada y utilizada como técnica psicológica. Que consta en ejercicios de meditación suaves. Pero en este caso ella sugiere 5 ejemplos reales de actividades para trabajar el mindfulness durante la infancia. Los que a continuación describo:

1. Respiración de la abeja: consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos y exhalar el aire mientras se pronuncia la letra m. En la realización de esta actividad se les ayuda a concentrarse, mantener la atención en el momento presente.

2. Juego del silencio: se trata de sentarse con los compañeros, es decir, todos los estudiantes en un círculo, pedirles que cierren los ojos y que estén tranquilos hasta que pase un tiempo concreto. Se tiene que utilizar un reloj para destinar el tiempo que dura la actividad y este tiene que tener un sonido agradable para los niños. Es una técnica de relajación y tranquilidad.

3. Cantar mantras: los mantras son sonidos que tienen poder psicológico y espiritual. Les ayuda a transmitir mensajes positivos a la mente de los niños. Además, favorecen la parte de la concentración.

4. Juego de tocar: se pone a los niños en parejas. Se le entrega un objeto a uno de ellos y el que lo tiene debe explicar lo que tiene en las manos. Se realiza el mismo proceso, pero con la otra persona. Esto les ayudara a focalizar su atención en su experiencia y en la de los demás.

5. Observar el lenguaje no verbal: es una actividad de mindfulness que es realizada en pareja. Una persona debe platicarle a la otra, alguna experiencia que le haya sucedido recientemente. Al realizarlo, el otro deberá observar lo que transmiten sus gestos, su mirada o su postura. En esta actividad, los niños aprenden a percibir lo que sienten los demás a través de un análisis del lenguaje no verbal.

La realización de estas actividades de ambas autoras en relación con el mindfulness, están enfocadas en el trabajo grupal, en pares y de manera individual, donde trabajaran la concentración, la relajación, y el autocontrol de sus emociones. Todo esto, con el fin de integrar a los estudiantes de manera social y afectiva en mejora del trabajo dentro del aula.

3.6. Ejercicios y actividades de mindfulness para niños

En el siguiente apartado se presentan 10 ejercicios de mindfulness, sugeridos por Menéndez, M. (2020) como se sabe el mindfulness es una técnica basada en la meditación, como tal, estos ejercicios están focalizados en los niños que les permitirá corregir y mejorar sus conductas. Que se describen a continuación:

1. Paseos conscientes: caminar y prestar atención a todo lo que ocurre alrededor. Es decir, caminar al aire libre y conectarse con la naturaleza para aclarar las ideas.
2. Quieto y quieta como una rana: ayuda a centrarse en el momento presente y a no dejarse llevar por lo que pasa por la cabeza. Esto es, prestar atención y estar atento.

3. Comer consciente: estar vigilante a como se relaciona con la comida y que sensaciones le producen los alimentos ingeridos en ese momento. Es decir, poner atención a los pensamientos a las conductas que presentan antes, durante y después de comer.

4. Aceptar las emociones: reconocer las emociones que vienen en cada momento. No negarlas ni evitarlas. O sea, algunas emociones tienen sensaciones en el cuerpo, no hay emociones buenas ni malas todas forman parte de lo mismo.

5. Ser agradecido o agradecida: ser agradecido o agradecida en lo que se tiene y no pensar tanto en lo que se desea. Dicho de otra manera, agradecer lo que somos, vivir en armonía y con nuestro entorno.

6. Respirar profundamente: ayuda a ser consciente de nuestra respiración y a vivir el aquí y el ahora. Mejor dicho, utilizar correctamente el diafragma, para aspirar más aire y se respira hacia abajo.

7. Compañero de respiración: ayuda a los niños a controlar y ser conscientes de su respiración. Es decir, esto les ayuda a sentir su respiración abdominal.

8. Escuchar música: escuchar canciones que no han escuchado nunca mejora la fluidez de ideas. En otras palabras, beneficia el bienestar y ayuda a regular las emociones.

9. Mirarse a los ojos: desarrolla la atención y despierta la empatía. O sea, son buenas para comunicarse y pensar en cómo la otra persona percibe el mundo.

10. Dibujar lo que sienten en el momento: hacer garabatos ayuda a mejorar la atención. Dicho de otra manera, si estás enojado o angustiado dibuja líneas o haz un dibujo, la mayoría de los niños han realizado un dibujo en algún momento de su vida.

Todos estos ejercicios son eficaces y recomendados por mindfulness, ya que te relajan y ayudan a mantener el autocontrol. Beneficiando y logrando el control total de sí mismos.

3.6.1. Ejercicios con música

Es importante para los cuidadores y educadores proporcionar prácticas de mindfulness apropiadas para la edad. En un estudio realizado en el 2015 por Flook se manifiesta una actividad denominada “Belly buddies” en la cual los niños escuchaban música en tanto se les pedía que observaran la sensación de un pequeño tono en sus estómagos que subía y bajaba mientras respiraban. Estas actividades simples pueden tener beneficios duraderos para el desarrollo cuando se practican de forma regular (Flook 2015 citado por, Menéndez, M. 2020). Es decir, las actividades simples como estas pueden tener rendimiento duradero para el progreso de dicha actividad, siempre y cuando se practica de forma regular.

Ahora bien, se describen tres actividades en relación con lo antes escrito:

1. *“Posando con la mente en alto”*

Una manera fácil para conseguir que los niños presten atención es a través del método de las posturas corporales. Como se ha dicho, para que su hijo se interese, dile que al construir poses divertidas puede ayudarlo a sentirse fuerte, valiente y feliz. Es decir, indícale que vaya a un lugar tranquilo y familiar, donde se sienta seguro, y luego pídele que intente hacer una de las posturas que se mencionan a continuación:

“Superman”: esta pose se realiza parándose con los pies más anchos que las caderas, los puños apretados y los brazos extendidos, estirando el cuerpo lo más posible.

“Wonder Woman”: esta pose también se realiza con las piernas más abiertas que el ancho de las caderas separadas y las manos o los puños colocados en las caderas.

2. Safari

Este ejercicio es otra forma divertida de ayudar a los niños a aprender mindfulness. Esta actividad consiste en dar un paseo diario por el exterior en busca de una nueva y emocionante aventura.

Menciónale a su hijo que se irán de paseo al safari y que la meta es anotar la mayor cantidad de pájaros, insectos, bichos y cualquier otro animal que se pueda ver. Toda clase de objeto que camine o gatee, nade o vuele es de nuestro interés y que necesitará enfocar los cinco sentidos para encontrarlos, principalmente los más pequeños.

Esta es la variante a lo que en adultos se le llama caminata de atención plena. Este tipo de ejercicio provoca la misma respuesta en los niños que la caminata en los adultos, ya que, trata de alcanzar un estado de conciencia que nos ayuda a vivir en el ahora.

3. Araña

Para introducir a un niño a prestar atención al presente, se puede emplear este ejercicio. Enseña a tu niño para que active sus “sentidos de araña”. Dicho de otra manera, los sentidos como lo es; el olfato, la vista, el oído, el gusto y el tacto, el super héroe Spiderman emplea para controlar el mundo que le rodea. Esto lo animará a hacer un intervalo y focalizar su atención en la actualidad, principiando su conciencia a la información que sus sentidos añaden.

Este tipo de ejercicios clásicos de mindfulness para niños, son muy divertidos y fáciles de realizar ya que, moldea de forma divertida, práctica y facilita la realización para los niños, lo que la hace ideal y también puede ser aplicada desde casa.

3.7. Cuentos para la aplicación mindfulness para niños.

Hay otras maneras de trabajar el mindfulness durante la infancia. Los cuentos de mindfulness para niños son una buena manera de practicar este tipo de disciplina con ellos. (Menéndez, M. 2020). A continuación, vamos a ver ejemplos de cuentos

de mindfulness que se sugieren para niños, y que son apropiados para la mejora de la socioafectividad. Mencionados a continuación.

1. Cierra los ojos, Ona. Por, Raquel Piñero: relata como Ona, la rana, aprende a superar sus miedos. Dicho de otra manera, introduce a los estudiantes al mundo del yoga, aprendiendo esta hermosa técnica de relajación.

2. Tranquilos y atentos como una rana. Por, Elein Stein: guía para ayudar a los pequeños y pequeñas a calmarse y relajarse. Es decir, ayuda a los niños con la parte de la meditación, donde lo único que necesitan es prestar atención.

3. ¿Cómo te sientes hoy? Por, Molly Potter: Es un cuento donde se exploran 12 emociones comunes mientras les ayuda a identificar su estado de ánimo. Esto es, la capacidad de entender, tomar conciencia y aprender a manejar las emociones.

4. Meditación para niños. Por, Luis López: Descubre los beneficios de la meditación para niños. Con el cómo les ayuda a desarrollar la memoria, la creatividad y la imaginación. Mejor dicho, una vez que practican la meditación son menos impulsivos.

5. Laberinto del alma. Por Ana Llenas: diccionario de las emociones que ayuda a los infantes a reflexionar sobre las mismas. Este libro invita a reencontrarse con cada uno de nosotros.

6. Cosquillas para el corazón. Por, Llorens, Ester Soler, Jaume Conangle y María Mercé: enseña a encontrar la felicidad en los detalles del día a día y a cómo hacer felices a los demás. Es decir, las cosquillas son capaces de alegrar los corazones y a su vez, los llenan de luz.

7. Imaginario. Por, Jorge Luis Borges: ayuda a los niños a desarrollar su habilidad para leer y comprender el significado de las historias que leen. Es todo aquello que es creado en nuestra mente a partir de imágenes que no corresponden a la realidad.

Esta serie de cuentos es una selección que fue implementada en el mindfulness de varias temáticas y que resultan favorables para usarse en la enseñanza dentro del aula. Además, de que ayuda a que los estudiantes, regulen su nivel de estrés y sus emociones internas y se comuniquen entre si transmitiendo lo aprendido.

3.8. Recomendaciones para enseñar mindfulness a los niños

Reconociendo que cuando se intenta enseñar a los estudiantes acerca de la estrategia didáctica mindfulness, y como nos va a beneficiar su aplicación, es necesario iniciar como se debe, como todo caso es importante contemplar un instructivo o guía sobre la realización de algo para lograr el objetivo que se pretende sobre este algo, que en este caso sería el mindfulness en los niños.

Según Buan-Basit, D. (2022) recomienda empezar siguiendo unos pasos de la mano de ejercicios que son cruciales ya que, en ocasiones son los únicos con los que se controlan los niños. Esos pasos y ejercicios se describen de la siguiente manera:

- Explica qué es el mindfulness y qué no es. Propicia ejemplos de cosas que son semejantes al mindfulness, y cuales realmente no lo son.
- Emplea palabras apropiadas a su edad que puedan atender, es importante tener cuidado y que no parezca que se les está hablando con subestimación.
- Ofrécete a practicar mindfulness con ellos. Es necesario, que algunas veces cuenten con un modelo al cual seguir, esto marca la diferencia.
- Por último, pero no menos importante termina la práctica dejándolos hacer algo que gocen para consolidar de que tengan una experiencia real.

Estos consejos son meramente informativos, no soy psicóloga para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Solo te invito para que conozcas más sobre el mindfulness y lo puedan llevar a la práctica dentro de un salón de clase.

3.9. Beneficios y resultados de la puesta en práctica de la estrategia didáctica mindfulness.

En este apartado se presentan algunos de los beneficios y los resultados obtenidos de la puesta en práctica en los países donde se aplicó este método en favor de la estrategia didáctica mindfulness.

Según el autor Joyce. A. (2010) Observó que los profesores experimentaban ciertas dificultades en la puesta en marcha del programa de mindfulness. El mayor obstáculo fue la falta de tiempo para la implementación del programa. Mejor dicho, algunos docentes sentían incapacidad para encarar a sus estudiantes que no tomaban las lecciones en serio, no permanecían comprometidos y no colaboraban de modo apropiado en el programa.

Otro de los inconvenientes que se les expuso a los docentes fue, tener conciencia y estar entrenados para desafiar situaciones en las que la atención plena contribuya a resurgir en los estudiantes una vivencia emocional dolorosa.

Según Lantieri y Nambiar (2012) "proponen que la creación de un rincón de la paz en el aula puede ser útil para que, tanto los estudiantes como los profesores puedan utilizarlo cada vez que necesiten calma, con el fin de recuperar su equilibrio interior. Así pues, como en todos los casos, se encuentran dificultades y, de igual manera beneficios que pueden servir y en este caso no será la excepción. Es decir, los beneficios que se obtengan a través de la estrategia didáctica mindfulness serán favorables, en beneficio de los estudiantes y docentes

Del mismo modo, García, J. (2015) opina que la práctica regular del mindfulness dota a los maestros de herramientas que les permiten afrontar situaciones problemáticas y ayudan a mejorar su calidad de vida y su bienestar. Como tal, esto repercute en el desempeño y la relación que exista entre maestro alumno. Por tanto, genera un entorno óptimo en favor del aprendizaje.

Dado que el mindfulness se enfoca en el entrenamiento de la conciencia y la atención plena, de esta manera puede dirigirse de forma voluntaria ante estos

procesos mentales, y su práctica resulta eficaz para lograr el aumento, la capacidad de atención y la concentración. Este acto ha guiado a expertos a recomendar esta práctica como una terapia complementaria en los trastornos relacionados con el déficit de atención.

Aunado a que el estrés puede dañar negativamente al cerebro a la hora de aprender, la intervención del mindfulness ayuda a reducirlo, ya que puede auxiliar a que el alumnado tenga mejores resultados en su rendimiento académico, es decir, ayuda a moldear estudiantes resilientes, creativos y positivos.

Establecer estas técnicas de mindfulness dentro de la escuela desde las primeras etapas, facilita a que desarrollen habilidades para poder usar las dificultades y construir relaciones sociales constructivas. Esto es, quienes practican mindfulness pueden desarrollar una sensación de equilibrio, densidad y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión.

Es importante contemplar los beneficios que se obtendrán al aplicar mindfulness en las aulas, ya que, al brindar al docente las herramientas necesarias sabrá como actuar en caso de que se le presente una situación como esta y al alumno lo ayudara a tener autocontrol de sí mismo.

3.9.1. Beneficios del mindfulness en favor de los docentes.

Los beneficios que obtendrán los docentes al aplicar la estrategia didáctica mindfulness, según García, J. (2015) que considera importantes, se presentan a continuación:

- Mejora el enfoque atencional y la conciencia
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los estudiantes
- Fomenta el equilibrio emocional
- Apoya la gestión y la reducción de estrés

- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo
- Mejora el clima del aula y fomenta un entorno óptimo para el aprendizaje

Es importante saber los beneficios que obtendrá el docente ya que, lo ayudará a mejorar su receptividad ante las necesidades de sus estudiantes, protege su salud y promueve un ambiente sano para el logro del aprendizaje.

3.9.2. Beneficios del mindfulness en favor de los estudiantes.

En un estudio de meta análisis realizado en el 2011 por Joseph Durlak donde participaron estudiantes de todas las etapas, concluyo que al realizar programas de educación socioemocional en nivel primaria obtuvieron una mejora en sus resultados académicos. Logrando la regulación emocional.

Así pues, el autor García, J. (2015) menciona una serie de beneficios como lo son:

- La mejora del rendimiento académico
- La mejora del auto concepto
- Reduce la agresividad y la violencia, la atención plena produce cambios en el cerebro.
- Aumenta la creatividad
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos
- Potencia la memoria
- Mejora la concentración y la atención
- Reduce la ansiedad ante los exámenes
- Favorece la disposición de aprender

- Fomenta la autorreflexión y el autososiego
- Potenciar la empatía y la comprensión hacia los demás
- Fomenta conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas
- Mejora el aprendizaje social y emocional
- Mejorar de forma general la salud

Como tal, cuanto más conocimiento tengan de sí mismos, mayor será su capacidad para resolver problemas y desarrollarse como adultos sanos y felices. Esto es, lo que vendría siendo el saber que una persona adquiere, sobre sí misma. Como tal, los beneficios que se obtienen del mindfulness en cuestión académica ayudan a que los estudiantes mejoren sus habilidades para la retención de los conocimientos deliberando poner atención a la experiencia de manera descrita.

Todo esto, va a permitir que los niños rescaten la parte socioafectiva y a su vez, un mejor rendimiento académico. Basado en la atención plena y la parte emocional de los niños, esto les va a permitir tener más confianza y autocontrol de sí mismos. Los resultados académicos a alcanzar mediante esta investigación son los siguientes:

3.9.3. Resultados del rendimiento académico.

La atención en el aprendizaje y el rendimiento escolar son consideradas como un predictor del éxito en el ambiente escolar, existen varias investigaciones donde señalan que, la atención mantiene una amplia relación con el rendimiento.

Según los autores Beauchemin, Hutchins y Patterson (2008) estudiaron las actitudes hacia uno mismo y el rendimiento académico por medio de una intervención de meditación MF de 5 semanas administrada a 34 adolescentes diagnosticados con dificultades de aprendizaje. Quiere decir, que es una dificultad inesperada, que persiste para la adquisición de un aprendizaje y de ser así el niño tendrá un retraso para aprender, ya que no ira a la par de sus compañeros.

El supuesto de los autores es que la meditación aminora la inquietud y las opiniones negativas sobre uno mismo. En otras palabras, suscita las técnicas sociales y los efectos escolares.

Del mismo modo, el autor Sugiura (2004) observó que un entrenamiento en mindfulness (MF) en estudiantes de bachillerato conllevaba una reducción de la ansiedad, la hiperactividad y un incremento del rendimiento académico. Es decir, al aplicar el mindfulness se obtuvieron buenos resultados y disminuyó la ansiedad, la hiperactividad y se logró un aumento para beneficio de la educación

De lo expuesto por los autores y, por lo que podemos observar el mindfulness como estrategia didáctica para mejorar la socioafectividad dentro del ámbito educativo, ha propiciado cambios dentro de los estándares de tratamientos habituales dentro de la rama de la psicología y la medicina contemporánea. Como tal, es importante concientizar que antes de llevarla a la práctica, primero debe nacer el interés por nosotros los docentes y posteriormente preparar a los estudiantes, puesto que es un método que si no se tiene de su conocimiento en total será complicado llevarlo a su práctica. Esta técnica incluye la expresión de las emociones, siendo esto algo difícil y principalmente en la escuela primaria Josefa Ortiz de Domínguez. Sin embargo, al lograr introducir esta estrategia, poco a poco los niños se irán adaptando y con ello mejorarán su atención y su rendimiento académico.

CONCLUSIONES

Después de realizar la monografía, se observa que se ha logrado cumplir con el objetivo principal por el cual surgió la redacción de este documento, describiendo el mindfulness como estrategia didáctica para el desarrollo de la socioafectividad y el logro de los aprendizajes en los estudiantes del tercer grado de primaria.

Por otro lado, las estrategias didácticas que apoyan en el desarrollo de la socioafectividad permiten aportar las diferentes maneras de mejorar la educación y determinar que el mindfulness funciona como estrategia didáctica para desarrollar la socioafectividad, el cuál ayuda a prevenir y resolver las situaciones que se presentan por la falta de control de las emociones, la atención plena y la socioafectividad.

Determine la conceptualización de lo que son las estrategias didácticas. Por otro lado, analicé la estrategia didáctica mindfulness, con respecto a su beneficio y aplicación general. Donde se describe un marco acerca de la atención plena, la cual trasciende en el control de las emociones. Esto es, imprescindible para lograr un ambiente de trabajo sano, especialmente dentro de un salón de clases donde el objetivo principal es lograr aprendizajes en la interacción de los estudiantes.

Logre desarrollar un marco sólido a partir del cual se argumenta que, sin lugar a duda, la atención plena tiene mucho que aportar en cuestión a la educación y que tanto los docentes, como los mismos estudiantes pueden beneficiarse de ella. Considerando las aportaciones que se han realizado en otros países, la relevancia que han tenido en ellas, así como los diferentes descubrimientos de la ciencia moderna, en la que nos dice, que el mindfulness puede obtener una auténtica revolución en los cambios de conducta de los estudiantes.

La estrategia didáctica mindfulness facilita a los docentes las actividades académicas y el desarrollo de la socioafectividad en los estudiantes. Sin embargo,

para esto, es importante prepararse en el tema y captar la atención de los estudiantes.

Con este proyecto me doy cuenta de que la parte emocional es mucho más importante de lo que creía, siendo este el cimiento para el buen desarrollo de los niños, la relación con la familia, con el docente y en el medio en que se desenvuelven los estudiantes, que marcará su futuro como persona dentro de una sociedad.

El análisis de la información vertida en esta monografía me lleva a determinar que el mindfulness como estrategia didáctica, es recomendable para el docente de educación básica pueda apoyar el desarrollo socioafectivo infantil en beneficio del logro de aprendizajes.

La aventura de esta investigación me llevo a entender que los estudiantes no son máquinas de repetir conocimiento, sino, personas compuestas por: emociones, sentimientos, con actitudes y aptitudes, que actúan de forma integral y que el mindfulness como estrategia didáctica permite el desarrollo de una inteligencia emocional que tanta falta hace en las escuelas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, K. (2 de Agosto de 2017). *Mindomo*. Obtenido de Mindomo: <https://www.mindomo.com/nn/mindmap/teorias-que-sustentan-el-desarrollo-socio-afectivo-en-la-infancia-948f1c8fa00c4e02abd1baeed7af1254>
- Aguilar, K. (02 de Agosto de 2017). *Mindomo*. Obtenido de Mindomo: <https://www.mindomo.com/nn/mindmap/teorias-que-sustentan-el-desarrollo-socio-afectivo-en-la-infancia-948f1c8fa00c4e02abd1baeed7af1254>
- Aguilar, K. (02 de Agosto de 2017). *Mindomo*. Obtenido de Mindomo: <https://www.mindomo.com/nn/mindmap/teorias-que-sustentan-el-desarrollo-socio-afectivo-en-la-infancia-948f1c8fa00c4e02abd1baeed7af1254>
- Aula, C. a. (25 de Marzo de 2020). *Unir. La Universidad en Inter*. Obtenido de Unir. La Universidad en Inter: <https://www.unir.net/educacion/revista/mindfulness-en-el-aula/>
- Aula, E. m. (06 de Noviembre de 2018). *Educaweb*. Obtenido de Educaweb: <https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/>
- Aula., E. m. (08 de 11 de 2018). *Educaweb*. Obtenido de Educaweb: <https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/>
- Aula, C. a. (25 de Marzo de 2020). *Unir. La Universidad en inter*. Obtenido de Unir. La Universidad en inter: <https://www.unir.net/educacion/revista/mindfulness-en-el-aula/>

- Beltran, J. (17 de Mayo de 2018). *Deusto salud*. Obtenido de Deusto salud:
<https://www.deustosalud.com/blog/mente-sana/elementos-que-intervienen-mindfulness>
- Braslavsky, C. (Diciembre de 2005). La Historia de la educación y el desafío contemporáneo de una educación de calidad para todos. *UNESCO OFICINA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN*, XXXV(4), 7-100. Obtenido de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000146413_spa
- Bristow, J. (25 de 03 de 2020). Como aplicar el mindfulness en el aula . *UNIR*, S/N. Obtenido de <https://www.unir.net/educacion/revista/mindfulness-en-el-aula/>
- Cajal, A. (27 de Noviembre de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder:
<https://www.lifeder.com/autogestion-aprendizaje/#>:
- Campillo, A. M. (10 de Abril de 2021). *ALEPH*. Obtenido de ALEPH:
<https://aleph.org.mx/cual-es-el-rol-del-docente-segun-piaget>
- Del Amo, E. (13 de abril de 2021). *Magazine. Caser, Grupo Helvetia*. Obtenido de Magazine. Caser, Grupo Helvetia: <https://magazine.caser.es/en-casa/mindfulness-para-ninos/>
- Docente, G. d. (27 de septiembre de 2019). *Guía del Docente MX*. Obtenido de Guía del Docente MX: <https://guiadeldocente.mx/5-estrategias-para-incorporar-el-aprendizaje-socioemocional-en-tu-aula/>
- Educativo, B. d. (21 de marzo de 2018). *Universidad internacional de Valencia*. Obtenido de Universidad internacional de Valencia:
<https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/beneficios-del-mindfulness-atencion-plena-en-el-ambito-educativo>
- Educrea. (por "sin fecha" de s.f de 1999). *Educrea*. Obtenido de Educrea:
<https://educrea.cl/14-estrategias-estimular-la-inteligencia-emocional-aula/>

- Elisenda, D. C. (2016). El mindfulness y su origen. *Mindfulness*, 1. Obtenido de <https://www.mindfulness.cat/es/origenes-e-historia/>
- Estrada, G. A. (abril de 2019). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/332528829_Estilos_de_aprendizaje_y_rendimiento_academico
- Flook, & c. (19 de noviembre de 2020). *Psicología-Online*. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/mindfulness-para-ninos-ejercicios-y-actividades-4130.html>
- García, R. &. (30 de Septiembre de 2017). *Mente Serena. El impacto del mindfulness en el mundo*, 2-8. Obtenido de *Mente Serena*: <https://javiergarciacampayo.s3.eu-west-3.amazonaws.com/2017/10/el-impacto-de-mindfulness-en-el-mundo>.
- García-allen, J. (23 de septiembre de 2015). *Psicología y Mente*. Obtenido de *Psicología y Mente*: <https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-escuela-profesores-estudiantes>
- Gonzalo, R. (07 de Junio de 2016). *Hendere, atrapando sueños*. Obtenido de *Hendere, atrapando sueños*: <https://aprenderaaprenderweb.wordpress.com/author/renegonzalo/>
- Greendlan, S. K. (13 de Abril de 2018). *Magdalena Morgades*. Obtenido de *Magdalena Morgades*: <https://magdamorgades.wordpress.com/2018/04/13/principios-para-implementar-mindfulness-en-las-aulas/>
- Gurrero, H. J. (22 de enero de 2019). *Docentes al día*. Obtenido de *Docentes al día*: <https://docentesaldia.com/2019/01/22/estrategias-didacticas-que-promueven-el-aprendizaje-significativo/>
- Gutierrez, J. (Agosto de 2018). Estrategias didácticas de Enseñanza y aprendizaje desde una perspectiva interactiva. *Escuela Normal de Santa Ana*

- Zicatecoyan, 1-15. Obtenido de <https://www.conisen.mx/memorias2018/memorias/2/P845>
- Kabat-Zinn, J. (s.f de s.f de 2020). *Vida mindful*. Obtenido de Vida mindful: <https://www.vidamindful.org/que-es-mindfulness>
- López, N. (12 de Junio de 2018). *CEAC*. Obtenido de CEAC: <https://www.ceac.es/blog/10-actividades-de-mindfulness-para-el-aula-de-educacion-infantil>
- Menéndez, M. (19 de noviembre de 2020). *Psicología-Online*. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/mindfulness-para-ninos-ejercicios-y-actividades-4130.html>
- Morales, P. &. (2004). Aprendizaje Basado en Problemas . *Redalyc.org*, 13(1), 2-14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29901314>
- Orellana, C. (02 de Diciembre de 2016). La estrategia didáctica y su uso dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje en el contexto de las bibliotecas. *Redalyc.org*. U.A.E.M, 7(1), 134-154. doi:<https://doi.org/10.15517/eci.v7i1.27241>
- Parra, M. &. (12 de Diciembre de 2012). Conociendo Mindfulness, Knowing Mindfulness. *Revista de la facultad de de educación de albacete*(27), 1-18. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742>
- Pope, J. &. (03 de Agosto de 2022). *Kaiser Permanente*. Obtenido de Kaiser Permanente: <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.etapas-del-desarrollo-para-ni%C3%B1os-de-9-a%C3%B1os.ue5721>
- Pública, S. d. (21 de Enero de 2020). *Gobierno de México*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/vision-y-mision-de-la-sep>
- Razeto, A. (Diciembre de 2016). El involucramiento de las familias en la educación de los niños. Cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y

escuelas. *Pagina de educación. Scielo, uruguay*, 9(2). Obtenido de http://scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-74682016000200007

Raziel, T. &. (Octubre de 2017). El impacto del mindfulness en el mundo. *ResearchGate*, 2-9. doi::10.13140/RG.2.2.14932.09602

Rodríguez, C. (s.f. de s.f de 2019). *Educa y Aprende* . Obtenido de Educa y Aprende : <https://educayaprende.com/el-aprendizaje-inductivo-por-descubrimiento/>

SUSTENTABLE, C. D. (21 de Octubre de 2015). *Pagina.mx*. Obtenido de Pagina.mx: http://ciencias.mex.tl/frameset.php?url=/blog_diez-pasos-para-aplicar-el-aprendizaje-basado-en-proyectos.html

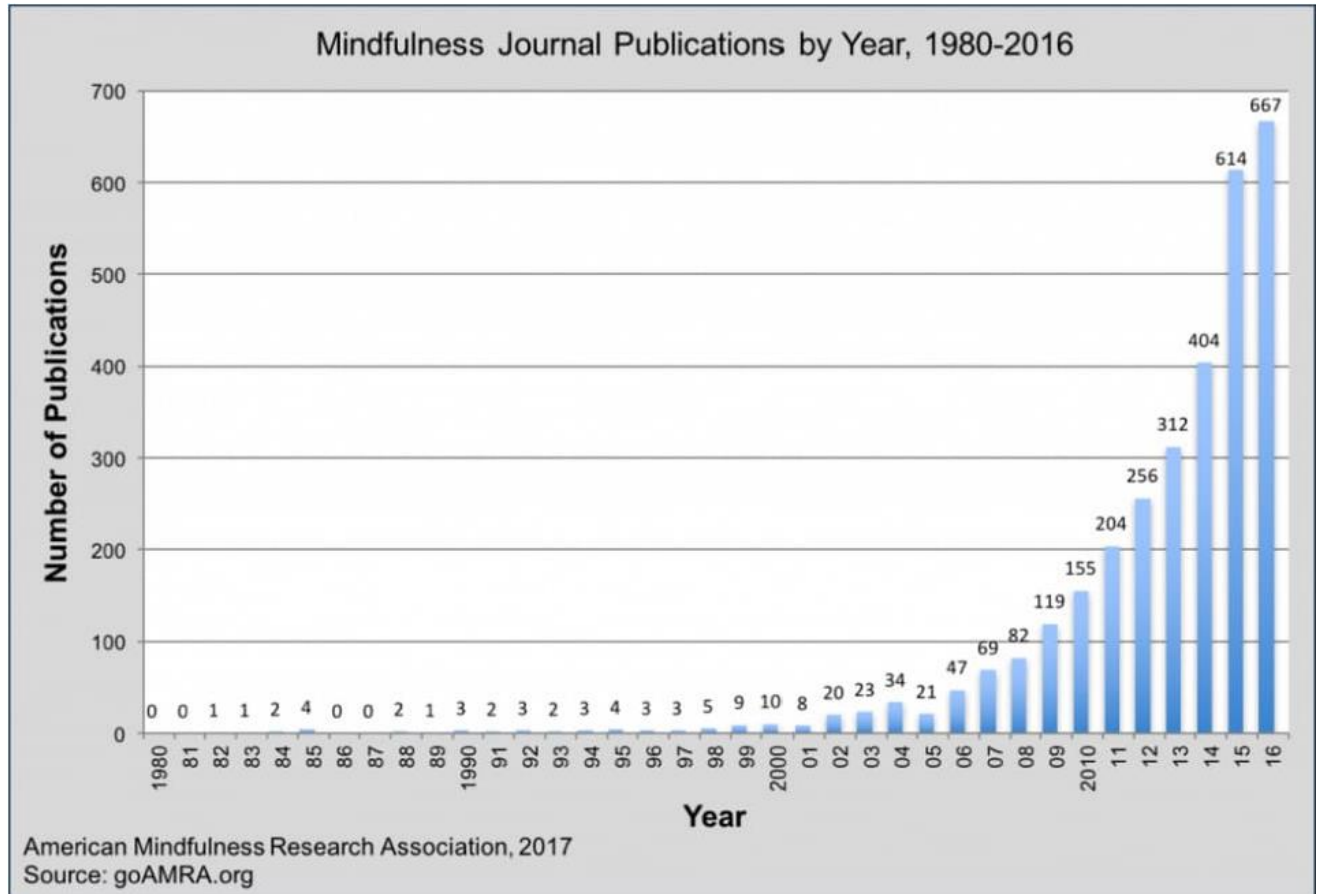
Tovar, G. R. (Octubre de 2017). El impacto del mindfulness en el mundo. *ResearchGate*, 3. Obtenido de <http://menteserena.mx/el-impacto-de-mindfulness-en-el-mundo/>

Turanzas, J. (12 de Junio de 2019). *Psicología- Online*. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/mindfulness-y-sus-beneficios-en-el-ambito-educativo-2689.html>

UNESCO. (09 de Marzo de 2020). El aprendizaje socioemocional como factor fundamental para la educación. *UNESCO*, s/p. Obtenido de <https://www.unesco.org/es/articles/el-aprendizaje-socioemocional-como-factor-fundamental-para-la-educacion>

ANEXOS

Anexo 1. Análisis de resultados sobre el mindfulness.



Nota: Grafica de resultados de la aplicación del mindfulness en los últimos 22 años. Tomado de: *El impacto del mindfulness en el mundo* (P. 3). Por: Tovar, R & García, C. (2017) Recuperado de: <http://menteserena.mx/el-impacto-de-mindfulness-en-el-mundo/>



IMPRESIONES Y PUBLICIDAD

SUR 15 No. 563 ENTRE
OTE. 10 Y 12 ORIZABA. VER.
CEL. 272 233 27 98 / 272 122 34 31
TEL. 272 724 18 23
leoimpresiones69@hotmail.com

*ENCUADERNADO
Y
EMPASTADO*