



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)**

**“LA MEDITACIÓN COMO TÉCNICA PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES EN LA
ETAPA INFANTIL”**

**LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN**

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

**PRESENTA:
KARINA SOLIS VILLAR**

**ASESOR:
DRA. ANA MARÍA DE LOS ÁNGELES ORNELAS HUITRÓN**

CIUDAD DE MÉXICO, MARZO 2023

AGRADECIMIENTOS

A mi hijo Joshua Palomo Solis, por ser mi inspiración y el responsable de impulsarme a enfrentarme a la vida, por entender que, durante el desarrollo de esta tesis fue necesario sacrificar situaciones y momentos de nuestra vida como familia, gracias por entender el significado de sacrificio, gracias por estar presente, por estar a mi lado y nunca juzgarme; gracias por darle sentido a mi vida y por permitirme ser cada día mejor madre para ti.

A mi hijo Edwin Yael Palomo Solis, por ser la fuente de mi esfuerzo, por ser el motor de mi vida, por estar siempre dispuesto a escucharme, a entenderme, a ser paciente y a tus ocurrencias, pues me hacías reír aún en momentos de enojo, estrés y presión; gracias por ser mi hijo.

Agradezco cada una de sus sonrisas y muestras de amor hacia mí, pues todos mis esfuerzos han valido la pena, ya que de otra manera esta tesis no hubiera culminado con el mismo éxito. De no haber sido por el apoyo de ustedes, su estímulo e inquebrantable confianza en mí, jamás habría llegado a la cima, por eso con gratitud permanente, con emoción y respeto, hoy les digo he cumplido e inicio un nuevo camino.

Quiero agradecer a la Profesora Ana María de los Ángeles Ornelas Huitrón por todo el apoyo que me brindo durante mi tesis, ya que creyó en mí y en mi proyecto, por alentarme en todo momento para lograr mi meta. No tengo palabras para agradecerle por sus enseñanzas para desarrollarme profesionalmente y por haberme compartido todos sus conocimientos, por estar atenta a mis dudas, por su disposición y sobre todo por su apoyo constante.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I ANTECEDENTES	9
CAPÍTULO II ENFOQUE METODOLÓGICO	13
CAPÍTULO III DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	15
3.1. Espacios internos y externos	29
3.2. Sujetos	30
3.3. Necesidades identificadas	30
CAPÍTULO IV IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	32
4.1. Construcción del problema	32
4.2. Planteamiento del problema	36
4.3. Justificación	38
4.4. Objetivos	39
CAPÍTULO V MARCO TEÓRICO	41
5.1. Meditación	41
5.1.1. ¿Por qué meditar?	51
5.1.2. La meditación en el contexto escolar	59
5.2. Emociones	61
5.2.1. Las emociones en la etapa infantil	72
5.2.2. Meditación y mente	75
5.3. Respiración	77
5.4. Musicoterapia	78
5.5. Autoconocimiento	79
5.6. Introspección	83
CAPÍTULO VI PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PROPUESTA	88

6.1.	Estrategias y acciones para la solución del problema_____	89
6.2.	Diseño de la propuesta_____	90
6.3.	Procedimiento de la implementación _____	93
6.4.	Resultados _____	95
CAPÍTULO VII IMPLEMENTACIÓN SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN_____		98
7.1.	Implementación_____	98
7.2.	Seguimiento y evaluación_____	108
7.3.	Instrumentos de evaluación_____	108
7.4.	Resultados de seguimiento_____	110
7.5.	Resultados de evaluación_____	110
CONCLUSIÓN _____		122
REFERENCIAS _____		125
ANEXOS		
Anexo 1. Instrumentos de evaluación_____		130
Anexo 2. Sesiones_____		136
Anexo 3. Actividades_____		144
Anexo 4. Hojas de trabajo_____		147
FIGURAS		
Figura 1. Los cuatro pilares de la educación_____		34
Figura 2. Flujograma de árbol_____		37
Figura 3. Las capacidades emocionales_____		73
Figura 4. Introspección_____		84
Figura 5. Categorías de análisis acorde al taller de meditación para niños_____		107
TABLAS		
Tabla 1. Formato de diario de campo 1_____		19
Tabla 2. Formato de diario de campo 2_____		21

Tabla 3. Escala de actitudes 1_____	24
Tabla 4. Escala de actitudes 2_____	25
Tabla 5. Categorías de análisis_____	27
Tabla 6. Programa del taller de meditación para niños_____	93
Tabla 7. Cronograma de actividades_____	94
Tabla 8. Evaluación de las acciones_____	99
Tabla 9. Cuestionario de evaluación inicial_____	113
Tabla 10. Cuestionario de evaluación inicial para docentes _____	115
Tabla 11. Cuestionario 1; valoración de los contenidos de aprendizaje_____	119

INTRODUCCIÓN

El presente documento ofrece el informe del proyecto de investigación e intervención educativa sobre “la meditación como técnica para gestionar las emociones en la etapa infantil”, sintetizando las acciones priorizadas que se manifestaron a lo largo de su realización.

El problema principal del que partimos son los efectos que causa la creciente complejidad de la sociedad actual, cada vez más enfocada en el mundo digital, virtual, material y menos atenta a los vínculos humanos personalizados de antaño, complejidad reflejada en la escuela a través de los problemas de conducta y desempeño escolar de los alumnos. Cuando hay un desequilibrio en el medio ambiente que les rodea, el desempeño y potencial de aprendizaje disminuye porque se afecta su concentración y atención, produciéndose un efecto en cadena en el desarrollo social y personal y eventualmente, en la salud mental de los infantes, pues están sometidos a un acelerado ritmo que no les corresponde, casi siempre estresados por cumplir todas las exigencias de la vida diaria, a menudo en “piloto automático”.

Habitualmente distraídos, ausentes de lo que están haciendo y sintiendo, desinteresados por aprender lo que el profesor enseña, en su mayoría con escaso apoyo de la familia y los padres, los alumnos muestran rebeldía y apatía. El objetivo de estudio de esta investigación aborda esta problemática, explorando alternativas que atiendan los problemas de concentración y gestión de emociones de infantes estresados, considerando que la mayoría de las veces, sus mentes están perdidas en algún lugar diferente al del salón de clases sin ser conscientes de ello.

Ciertamente, las múltiples ocupaciones de los padres y profesores hoy en día dificultan la crianza y la educación de los niños y adolescentes. Los niños nacen libres, es su naturaleza, pero conforme van creciendo, van adquiriendo hábitos de los adultos y se

saturan con las cosas por hacer; como la escuela, las clases extraescolares, cursos, deberes, entre otros, mucha información para procesar y con un ritmo vertiginoso para cumplir. En consecuencia, los niños se estresan, les cuesta relajarse, concentrarse, motivarse, estar tranquilos, además puede que tengan dificultades como déficit atencional, arranques de ira, hiperactividad, poca tolerancia, dificultad para dormir, aburrimiento, actitud negativa, dificultad en el procesamiento de la información y proceso de enseñanza-aprendizaje.

El propósito que motivó esta investigación fue brindar a los niños herramientas para enfrentar y manejar los efectos perniciosos del acelerado ritmo de vida, buscando contribuir en su bienestar físico, mental y emocional a través de actividades físicas y técnicas de introspección; esto con el fin de conseguir que sean autosuficientes, resilientes y felices.

La situación actual de la educación requiere cambios, nuevos enfoques y una atención más integral del ser humano. Más allá de los contenidos intelectuales o de las normas de convivencia, hay otras dimensiones personales que necesitan la guía y acompañamiento de profesores y padres de familia. Ofrecer herramientas para que nuestros niños puedan tener un mejor desempeño escolar, elevando su potencial de concentración, es, sin lugar a duda, una de las mejores alternativas que podemos llevar a cabo en las próximas generaciones: vivir con atención plena y crecer con conciencia.

Este proyecto se guio por los lineamientos establecidos del enfoque de la Investigación Acción Participativa IAP, el cual consiste en un proceso crítico y constructivo de transformación social que integra de manera organizada los saberes científicos y el saber popular mediante el diálogo y la participación colectiva para dar solución a problemáticas específicas de una comunidad. (Calderón, J. y López, D. 2013)

Desde su propuesta, este proyecto se elaboró con base en la situación actual sobre la educación, esto con el fin de dar herramientas sencillas y didácticas para ejercitarlo con los niños; en el primer capítulo se plantearon algunos antecedentes de investigaciones

afines a este proyecto; en el capítulo dos se explica el enfoque metodológico en el que se basó esta investigación.

En los capítulos tres y cuatro se diseñaron los instrumentos para la recolección de datos y se identificaron las necesidades de los infantes para obtener un diagnóstico que permitiera construir el problema central.

El capítulo cinco se dedicó a explicar los orígenes y beneficios de la meditación, además de elementos en que se apoya la meditación.

En el capítulo seis se desarrolló la planificación y diseño de la propuesta de intervención, se basa en una metodología activa, lúdica y participativa: "Taller de meditación para niños. Conectando con nuestro mundo interno para aumentar nuestra felicidad y paz"; contempla siete ejes estratégicos; 1) la respiración; 2) cuerpo y sensaciones; 3) los cinco sentidos; 4) pensamientos y emociones; 5) atención, concentración y memoria; 6) amabilidad y gratitud; 7) felicidad y paz; con la finalidad de llevar a cabo acciones emblemáticas para el mejoramiento de los aprendizajes en las aulas.

Este proceso de planificación se ha nutrido del apoyo y generosidad de la directora María Teresa Aburto Aburto, del Colegio Nenet Calli Montessori, a quien reconocemos y agradecemos su colaboración, así como de las observaciones realizadas, el resultado de las encuestas y experiencia propia durante el proceso del diagnóstico, que le da la consistencia requerida para edificarse en una herramienta de transformación de la educación conforme a las necesidades de cada uno de los niños.

Finalmente, en el capítulo siete, se llevó a cabo la evaluación de cada una de las sesiones analizando y comprobando la validez del programa, de esta forma se evidencian los efectos y resultados conforme a la implementación del taller de meditación para niños.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

En este apartado presento algunas aportaciones que se han elaborado sobre el tema que se aborda en este proyecto de intervención educativa de nivel licenciatura.

Anjannette Canales (2021), realizó la tesis Anapana Sati como técnica de meditación para la autorregulación de emociones en niños de quinto grado del nivel primaria en la institución educativa N° 1045 Nuestra Señora de Fátima, El Agustino, para optar por el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Psicología Educativa, en la escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de la Educación.

En este documento la autora afirma que la meditación ayuda a regular y controlar las emociones, permitiendo que el niño desarrolle una noción de los límites, reconozca las consecuencias de su comportamiento y sobre todo que aprenda de los errores que comete. En cierta forma, esta técnica los prepara para la vida que tendrán que afrontar, formando una nueva generación de niños con un entrenamiento mental positivo que puedan enfrentarse a cualquier contexto que les toque vivir.

Esta investigación acentúa que es necesario conocer el nivel escolar del estudiante en el aula; los problemas de aprendizaje, la falta de atención, los miedos que enfrenta, ansiedad, estrés, entre otros. Todo ello provoca emociones negativas como ira, tristeza, miedo, ansiedad, etc. Y en muchas ocasiones se vuelven un conflicto en el aula.

El estudio fue realizado desde un enfoque cuantitativo, utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la meditación numérica y el análisis estadístico. En esta investigación se usó el diseño de cuasi experimental, donde se consideró un grupo experimental, un grupo de control y la aplicación de un pre-test y un post-test. Por otro lado, el método empírico que se aplicó fue la observación.

Como resultado de esta investigación se puede concluir que la técnica de meditación influye significativamente en la mejora de la autorregulación de emociones en niños de quinto grado del nivel primaria en la institución educativa N° 1045 Nuestra Señora de Fátima, el Agustino.

La segunda tesis que se analizó referente al tema de este proyecto fue realizada por Daniela Freire & Fanny Morejón (2018), titulada “Una propuesta didáctica basada en el juego y la meditación para niños de 9 a 11 años”, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Ciencias de la Educación. En este documento las autoras destacan la importancia de dos grandes aspectos; el juego y la meditación, esto con el fin de desarrollar la persona individual de los niños, sus destrezas, sus distintos tipos de inteligencias, sus debilidades, fortalezas y sus etapas de desarrollo cognitivo y emocional, ya que hoy en día se han olvidado del juego poniendo hincapié en la memorización y la técnica.

Sus objetivos se basan en diseñar una guía basada en el juego y la meditación para mejorar el manejo de las emociones, desarrollar la creatividad, la sociabilidad, la expresividad y la personalidad.

La propuesta fue realizada en la primaria Humberto Mata Martínez de la ciudad de Quito, por medio de la investigación proyectiva y se fundamenta en un proceso sistemático, de indagación, descripción y análisis; como instrumento de recolección de información se utilizó la observación científica, lista de cotejo y entrevista; programada, temática, de investigación y cara a cara.

Como resultado de esta investigación, el juego y la meditación dentro del contexto educativo es relevante para el desarrollo de la creatividad de los niños en todas las actividades dentro y fuera del aula, además de mejorar en un porcentaje significativo su rendimiento académico y conductual.

Camila Martínez (2020), realizó una tesis sobre “la meditación como herramienta pedagógica para potenciar la concentración y el bienestar en niños”, en la Universidad Andrés Bello, en la facultad de Educación. En esta investigación la autora afirma que la meditación es una herramienta eficaz que acompañará y ayudará a la gestión del pedagogo, esto con el fin de promover acciones que trasciendan en la vida de los niños, otorgando espacios para el desarrollo personal en término de autoconocimiento y espiritualidad, apoyando también la gestión de los profesores. En este sentido, la meditación se vuelve una estrategia potente de transformación dentro del aula que fomenta el conocimiento de sí mismo y las mejoras personales de cada individuo, otorgando sensación de calma y bienestar para promover la felicidad en cada una.

El objetivo general de esta investigación fue analizar el conocimiento y experiencia de meditación en un grupo etario de entre ocho y once años, en cursos de tercero a quinto año de educación básica.

La investigación realizada se impartió en el colegio Internacional SEK Pacífico de la comuna de Concón en la ciudad de Viña del Mar, Chile. El proceso de recolección de datos y análisis de información es de tipo cuantitativa, ya que recogió, procesó y analizó datos cuantitativos o numéricos sobre variables previamente determinadas.

Se realizaron observaciones durante el periodo académico y se encontró la inquietud y conversación excesiva durante las clases, además de conductas que denotan falta de concentración para focalizar las tareas y quehaceres, relativas al desarrollo de habilidades cognitivas como el análisis, la síntesis, comprensión, etc. Esto se observó en acciones que dificultan el desarrollo de las clases y finalmente los estudiantes se observan aburridos, cansados y estresados de la bulla que hay dentro del aula.

Como resultado de esta investigación se puede decir con certeza que la meditación puede conseguir logros en los niños, no solo a nivel académico, sino también a nivel personal. Por lo que podemos afirmar que en este trabajo se cumplen los objetivos

planteados, posicionando la meditación como una estrategia efectiva y eficaz para lograr mejor atención, mejor rendimiento académico y bienestar desde lo personal de cada estudiante. Sin embargo, cabe mencionar que existe un porcentaje pequeño de niños encuestados que manifiestan no ver beneficios de la meditación.

CAPÍTULO II

ENFOQUE METODOLÓGICO

La investigación que aquí se presenta se guiará con el enfoque de la Investigación Acción Participativa (IAP), el cual consiste en centrar un espacio de indagación que resulta problemático. Es decir, lo importante es centrar la atención en situaciones que expresan una disonancia entre lo que pretendemos y lo que la realidad refleja, lo que se quiere cambiar o mejorar. Latorre (2003).

En definitiva, la IAP requiere planificar, actuar, observar y reflexionar más sistemáticamente de lo que se suele hacer en la vida cotidiana y se relacionan distintos procesos, tanto de mejora como de conocimiento. La cual se constituye en una tarea que permite mirar de manera reflexiva, el trabajo que se ha realizado, con el propósito de aprender los elementos más significativos que permitan profundizar o modificar. Del mismo modo, debe ser entendido como un momento de reflexión crítica, sobre las prácticas realizadas y su proyección futura en un espacio de aprendizaje sobre las propias habilidades y sus efectos transformadores.

En este caso, “la meditación como técnica para gestionar las emociones en la etapa infantil”, primeramente, el proceso inicial de la investigación acción consistirá en ir dando forma al problema de modo que podamos entender cuáles son sus términos, qué situaciones concretas refleja y cuáles son las intenciones de cambio o mejora.

Esta investigación considera la situación desde el punto de vista de los participantes, describe y explica “lo que sucede” con las categorías interpretativas y con el mismo lenguaje utilizado por ellos, es decir, con el lenguaje de las representaciones cotidianas que la gente usa para describir y explicar las acciones y situaciones en la vida cotidiana.

La finalidad última de esta investigación ha sido contribuir a la transformación de la realidad social educativa en beneficio de las personas afectadas, desde el abordaje de la experiencia de los actores involucrados, es decir, en su particularidad la investigación es de carácter cualitativo, ya que produce datos descriptivos, desde las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable, esto con el fin de percibir el escenario de los individuos de forma holística, al igual que su comportamiento dentro del salón de clases.

La investigación cualitativa nos ayudó a describir y analizar la cultura y el comportamiento del sujeto, examinando su interacción con el entorno al cual pertenece, tomando en cuenta la complejidad de sus relaciones sociales.

Determinando las técnicas de indagación de este proyecto, con el fin de obtener información de distintas fuentes y perspectivas, se seleccionaron diferentes instrumentos de recogida de datos tanto cualitativos como cuantitativos. Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos en donde se registró toda la información de medios tangibles que examinó, observó y plasmó todo lo investigado son:

- La encuesta (por medio de preguntas abiertas).
- Observación sistemática y asistemática (se registra en guía de observación y diario de campo).
- Escala de actitudes (herramienta de investigación educativa y psicológica), cuyo propósito es que los niños respondan en la necesidad de estudiar actitudes, aptitudes, habilidades y sentimientos.

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

Esta investigación elaboró un diagnóstico en donde se evaluaron las necesidades y los procesos de enseñanza-aprendizaje en la etapa infantil, el cual nos ayudó a determinar qué es lo que está pasando y como solucionar, mejorar o corregir dicha problemática. Por otra parte, requerimos de la investigación acción participativa para llevar a cabo el programa de “meditación como técnica para gestionar las emociones en la etapa infantil”, en otras palabras, un proyecto de intervención psicoeducativo con enfoque inclusivo dirigida a niños en etapa infantil.

A través del diagnóstico logramos determinar las causas del problema, para implementar estrategias de intervención, adaptando técnicas y herramientas según las necesidades del alumnado. De esta forma, promover estrategias innovadoras que beneficien la atención, la concentración, desempeño escolar, estado de ánimo y personalidad.

Con base en las observaciones realizadas, se recogió información sobre las conductas problemáticas que se suscitan en el aula, por ejemplo:

- ✓ La metodología empleada por parte del docente.
- ✓ Las relaciones con sus compañeros.
- ✓ El desinterés respecto a las tareas o actividades escolares.
- ✓ La inestabilidad del infante en el medio ambiente que lo rodea.
- ✓ La hiperactividad de algunos niños dentro del salón de clases.
- ✓ El trabajo psicopedagógico del profesor con el niño.

❖ Encuestas a docentes

De acuerdo con las encuestas realizadas a docentes, obtuvimos información del grupo de personas relacionadas con el problema de estudio, mediante un análisis cualitativo.

En donde el 50% de las personas encuestadas dice que algunos niños no saben seguir instrucciones por falta de reglas en casa, por otro lado, el 50% restante dice que es por falta de atención y dificultad de comprensión.

Con relación a retener información el 60% dice que es por falta de concentración y atención, además de cansancio; el 30% dice que es por causa de distracciones en el salón de clase o por parte de algún compañero; finalmente, el 10% señala que probablemente es por algún trastorno neurológico.

En el caso de los niños que se levantan constantemente de su lugar el 60% dice que es por falta de interés del alumno y constantemente busca distracciones para realizar otra cosa; el 30% dice que es porque el profesor presenta el tema de forma aburrida y el 10% por algún problema neurológico.

En cuanto a niños que presentan baja energía o no están motivados para realizar actividades escolares el 60% dice que puede ser por conflictos en su contexto familiar, el 20% dice que es por una mala alimentación y el 20% restante es porque necesita apoyo para realizar las actividades.

Respecto a la posibilidad de modificar su estado fisiológico por medio de la meditación el 70% indica que puede ser una alternativa sobre todo porque los niños aprenderán a enfocar su atención, a mantener la calma y controlar sus emociones, además favorece el estado físico y emocional; en cuanto al 30% restante de los encuestados dice que depende el nivel académico en el que se encuentra el niño, pues en la edad de preescolar es más difícil que los niños puedan centrar su atención.

Con relación a si la meditación favorece el rendimiento académico, fortalece la calma y la atención de los niños, el 80% de los docentes encuestados piensan que al realizar ejercicios de meditación y después de cierto tiempo o después de actividades cognoscitivas que conserva la mente, mejora su atención y es una herramienta que les permite relajarse y concentrarse por periodos prolongados favoreciendo la adquisición o potencialización de los aprendizajes; el 20% dice que se debe realizar actividades de meditación alternando con el juego para mejorar las relaciones interpersonales y potencia la imaginación de los niños.

❖ **Registro de observación**

Gracias a las guías de observación y diarios de campos realizados en diferentes contextos, se observa que cada vez más niños presentan comportamientos de mala conducta, poca tolerancia, arranques de ira, berrinches, miedo, frustración y estrés en diferentes áreas de su vida; hubo algunos casos de niños que han tenido buen comportamiento durante sus primeros años de desarrollo o escolares y cambiaron radicalmente, tomándose como irrespetuosos y de mal comportamiento.

Con base en las observaciones realizadas en diferentes escuelas y con niños de entre 8 y 11 años, se encontró una correlación con las encuestas realizadas a docentes y las escalas de actitudes ejecutadas a los niños. En el salón de clases de 4°, 5° y 6° grado, hay niños que presentan problemas de conducta, el cual es un problema de gran impacto social y actual, por lo que, son detectados principalmente en la escuela, ya que se manifiestan características de conductas negativas, las cuales afectan principalmente en el funcionamiento del salón de clases.

Para algunos niños es difícil comprender instrucciones y pareciera que no están interesados en hacer bien sus tareas, esto se exterioriza con mayor frecuencia en niños de

8 y 9 años, ya que suelen confundirse con la noción del tiempo, pues los niños aún no se adaptan a su nuevo entorno, nuevas reglas y horarios, pues en esta etapa en donde llevan un orden y una rutina de tareas y responsabilidades de mayor compromiso.

En cuanto a la metodología del docente se encontró que al relacionar los contenidos con actividades lúdicas hace que sean significativos y perdurables por lo que los niños participan con agrado. No obstante, se encontró que hay actividades que no son de su agrado o les parece un tanto aburridas, debido a que el profesor presenta el tema con demasiada teoría.

Se observó que cuando se trabaja en equipo la mayoría de los niños participa, incrementa su motivación, su creatividad y favorece sus habilidades sociales de cada uno, además de que facilita su aprendizaje.

-Por otro lado, hay algunos niños que no participan como es el caso de Kala, Mateo, Leonardo y Tadeo, se distraen con facilidad y no logran concentrarse en la actividad, además de que siempre están juntos. La profesora les habla constantemente diciéndoles que regresen a su lugar y cumplan con sus actividades, pero ellos simplemente no lo hacen y terminan a destiempo, ocasionando que se atrase el resto del grupo en las actividades y finalmente realizan la actividad con poco interés y no participan con el resto del grupo. -

Igualmente se observó que después del recreo los niños regresan al salón de clases muy acelerados y con mucha energía, algunos no regresaron al salón por estar jugando en el patio y se les dificulta volver a integrarse a las actividades escolares, a diferencia con la llegada del colegio por la mañana algunos niños llegan emocionados y con muchas energías para comenzar a trabajar, no obstante, algunos infantes llegan con sueño y sin ganas al colegio.

Diario de campo No. 1

Fecha:	24 de noviembre de 2021	Contexto:	5° grado (después del recreo)
Colegio:	NENET CALLI MONTESSORI	Localidad:	Col. Del Valle
Elaborado por:	Karina Solis Villar	Objetivo:	Conocer la situación que se vive en el salón de clases y descubrir las características que afectan el buen funcionamiento. Por otro lado, se observará al docente para conocer cuáles son los factores que inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
Hora	Descripción	Interpretación	Hallazgos
10:40 A 11:20	Al finalizar el recreo los estudiantes llegaron al aula, excepto Kala, Mateo, Tadeo y Leonardo, la profesora pregunto a sus alumnos y le dijeron que estaban jugando en el patio a las atrapadas. La maestra fue al patio para decirles que el recreo ya había terminado y era hora de seguir con las actividades en el aula y los niños ingresaron al salón, les recordó que cuando escucharan el sonido del timbre deben regresar al salón de clases.	En esta etapa es difícil comprender la idea del tiempo en la mente de los niños, pues va evolucionando paulatinamente. Las actividades de juego hacen que los niños participen con agrado, al relacionar los	Observe que los niños suelen confundirse con la noción del tiempo, es normal que ocurra, puesto que vive únicamente en un tiempo verbal: presente.

<p>Se retoma la clase comenzando con una actividad en donde se trabajó en equipo; la profesora dividió a los alumnos en grupos de cuatro integrantes, mientras ellos se acomodaban la maestra explicaba la actividad y las reglas del juego. Se eligió a un niño que representara a su equipo, el cual escribió y mostró resultados a los demás equipos; la profesora repartió una hoja por equipo en donde colocaron el resultado al Sabltizar las tarjetas. El tema era Subitizar. La actividad consistía en mostrar una tarjeta con puntos e imágenes en diferentes posiciones y cada equipo escribía su respuesta.</p> <p>En general todos los niños participaron, excepto Kala, Mateo, Tadeo y Leonardo, pues ellos se distraen con facilidad y no lograron concentrarse en la actividad; la profesora les hablo constantemente diciéndoles que regresen a su lugar.</p>	<p>contenidos con actividades lúdicas hace que sean significativos y perdurables.</p> <p>El trabajo en equipo facilita el cumplimiento de objetivos, incrementa la motivación y la creatividad, y favorece las habilidades sociales de cada uno.</p> <p>El profesor debe averiguar si solo en la escuela tiene problemas de actitud ante las actividades académicas o si en casa si trabaja bien.</p>	<p>Estas actividades refuerzan el tema, reconocen cantidades pequeñas de forma rápida y sin errores. Además, se trabaja el razonamiento matemático en situaciones diversas que demanden utilizar el conteo y los primeros números. Trabajar en equipo favorece la integración en las personas y facilita el aprendizaje, ya que en el grupo existen personas con diferentes destrezas, conocimientos y habilidades y se obtiene un mejor resultado.</p>
---	---	---

	Ellos realizaron la actividad con poco interés y no participaron con los compañeros de su equipo, además de que distraían a sus compañeros.		Observe que para algunos niños es difícil comprender instrucciones, pues parece que no están interesados en hacer las cosas bien y cuando el maestro intenta que se centre, se muestra desmotivado.
--	---	--	---

Tabla 1. Formato de diario de campo 1. Fuente: Elaboración propia.

Diario de campo No. 2			
Fecha:	2 de diciembre de 2021	Conte xto:	3° grado (entrando a la escuela)
Colegio:	Centro Escolar Huixquilucan	Localidad:	Huixquilucan Estado de México
Elaborado por:	Karina Solís Villar		
Objetivo:	Conocer la situación que se vive en el salón de clases y descubrir las características que afectan el buen funcionamiento. Por otro lado, se observará al docente para conocer cuáles son los factores que inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje.		
Hora	Descripción	Interpretación	Hallazgos
08:00 A	La primera en llegar al salón de clases fue la profesora, colocho sus cosas en su	La actividad de inicio que realizo la	Considero que la actividad que realizo la

<p>9:00</p>	<p>escritorio y saco unas tarjetas con dibujos muy coloridos y hojas en donde venía una imagen y un cuadro, tenían que escribir una la letra, después escribió en el pizarrón “Veo-Veo”. Comenzaron a llegar los niños algunos emocionados saludando a la maestra, otros no tanto. Natalia llego brincando y saludando a la maestra con mucha simpatía, coloco sus cosas en su asiento y fue a saludar a su compañera Frida, desde ahí Lucia le pregunto ansiosa a la profesora que había escrito en el pizarrón - ¿qué vamos a hacer Miss? - y la maestra le respondió -no seas curiosa, espera-. Antes de iniciar la actividad la profesora les puso una canción que les agrada a los niños porque de inmediato comenzaron a cantar, por lo que Natalia comenzó a bailar y a mover las manos, al finalizar la canción la maestra les dijo que comenzarían con un juego que se llama “Veo-Veo”, les pidió a los niños mencionar el nombre del objeto que la</p>	<p>maestra con los niños estimula la inteligencia, la creatividad, además ayuda a promover el aprendizaje significativo. La música, concebida como juego, estimula los sentidos de los niños, su psicomotricidad y motiva a realizar actividades académicas.</p> <p>En la actividad “Veo-Veo” los niños desarrollaron habilidades de tipo cognitivo como son: lenguaje, abstracción,</p>	<p>maestra me pareció muy linda, pues motiva a los niños al realizar las actividades y origina que los alumnos inicien el día de manera positiva y con muchas energías.</p> <p>Observe que en general la metodología que utiliza la profesora es muy buena, pues, en la actividad “Veo-Veo” desarrolla diferentes habilidades y además el aprendizaje es significativo, sin embargo, hay niños inquietos en el grupo, considero que la actividad de inicio hace que no puedan parar</p>
--------------------	--	--	---

<p>maestra les mostro, preguntando - ¿Quién sabe el nombre de la imagen?- 🌻 enseguida preguntó -¿con que letra empieza?-, a lo que los niños contestaron con el nombre del objeto, se mostraron muy motivados con esta actividad y todos participaron a excepción de Josué, pues no participo y no comprendía nada porque llego 15 minutos tarde.</p> <table border="1" data-bbox="316 867 565 961"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="316 1003 565 1098"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>R</td> <td>E</td> <td>S</td> <td>A</td> </tr> </table> <p>Esta actividad estaba programada por 40 minutos, pero se extendió a una hora debido al interés que mostraron los alumnos.</p>																F	R	E	S	A	<p>atención y memoria. Identificando la decodificación, tanto fonológica como visual, también desarrollaron habilidades a nivel sonoro, silábico y de unidades de palabra; segmentar y formar palabras compuestas.</p> <p>También es importante hablarles sobre la puntualidad y lo significativo que es llegar a tiempo a cualquier lugar.</p>	<p>de moverse y despierta aún más su inquietud.</p> <p>Me parece que la profesora debe realizar alguna actividad en donde se toque el tema de la puntualidad y a su vez, los niños lo compartirán con sus padres, de modo que se convierta en un hábito.</p>
																						
																						
F	R	E	S	A																		

Tabla 2. Formato de diario de campo 2. Fuente: Elaboración propia.

❖ Escala de actitudes a niños de entre 8 y 11 años

Se llevó a cabo una escala de actitudes a niños de entre 8 y 11 años acondicionada a su edad, con el fin de establecer una relación terapéutica con el niño y recoger información

sobre su conducta en el salón de clases, sus valores, sus relaciones sociales, así como, su motivación para realizar actividades escolares.

Sin embargo, tuve que realizar dos escalas de actitudes a cada niño debido a que la primera vez se les dejó de tarea y lo respondieron con sus padres o familiares, en donde la mayoría de las respuestas eran positivas, lo cual me pareció extraño, así que, decidí ejecutar otra escala de actitudes de manera individual a cada uno de los infantes y estas fueron sus respuestas:

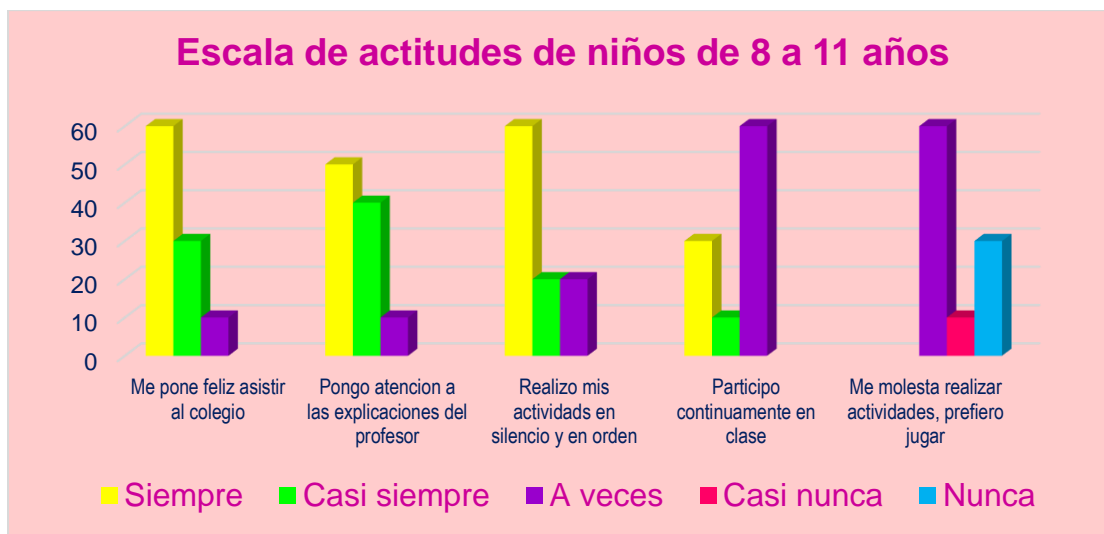


Tabla 3. Escala de actitudes 1. Fuente: Elaboración propia

Por lo que, se encontró que el 60% de los niños observados le agrada asistir a la escuela, el 30% casi siempre se pone feliz al asistir a la escuela, pero hay un 10% al cual sólo a veces le agrada asistir al colegio.

El 50% de los niños pone atención en clase, el 40% casi siempre pone atención y el 10% a veces pone atención a lo que el profesor está explicando en clase. Por otro lado, el 60 % de los infantes realiza actividades de manera ordenada y en silencio, mientras que el 20 % casi siempre lo hace y finalmente el 20% restante a veces realiza las actividades en silencio y en orden.

Por otra parte, el 60% de los niños no participa en clase, lo cual es preocupante, pues es ahí en donde se origina el problema, ya que influyen diversos factores, ya sea internos o externos. Otro aspecto importante es que el 60% de los alumnos a veces les molesta realizar actividades, el 30% prefieren jugar y no trabajar en el salón de clases y esto origina una inquietud por parte del docente y padres de familia.

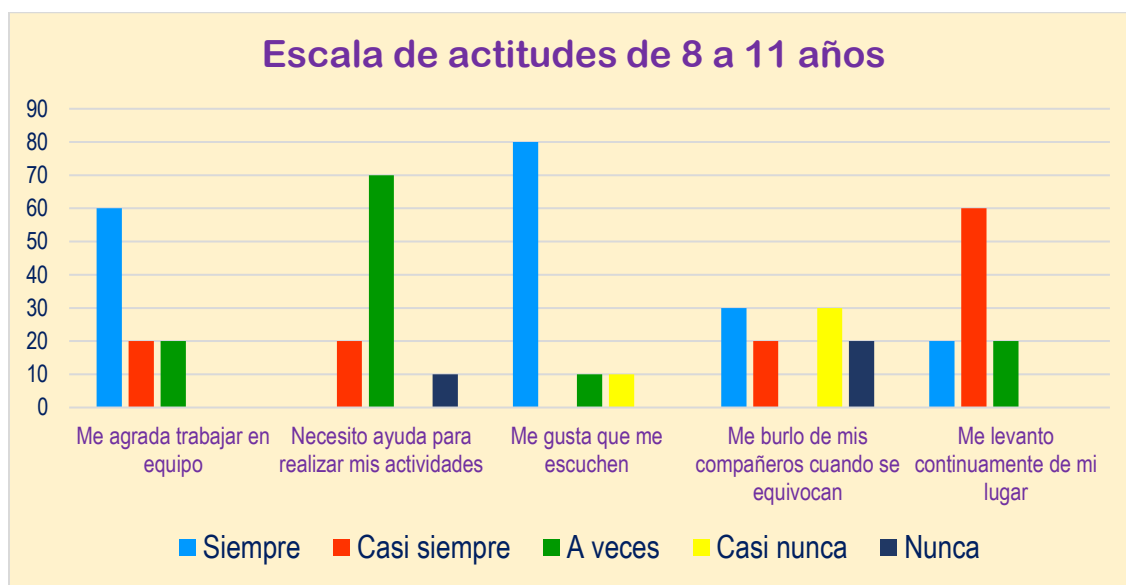


Tabla 4. Escala de actitudes 2. Fuente: Elaboración propia

En cuanto a trabajar en equipo el 60% de los niños le agrada realizar actividades de manera colaborativa, el 20% casi siempre y el 20% dijo que a veces le gusta trabajar en equipo y a veces prefiere trabajar solo. Por otro lado, el 70% de los infantes a veces necesita ayuda para realizar actividades, el 20 % casi siempre necesita ayuda y el 10% no requiere de ayuda para realizar sus actividades.

Al 80% de los niños les agrada que los escuchen y tomen en cuenta su opinión, al 10% a veces quisieran que los escuchen y el 10% restante casi nunca quieren ser escuchados.

El 30% de los niños se burla de sus compañeros cuando se equivocan y esto ocasiona bulla en el salón de clase, el 20% casi siempre, el 30% casi nunca y el 20% restante nunca se burla de sus compañeros cuando se equivoca.

El 60% de los niños indicó que casi siempre se levanta de su lugar sin ninguna razón, mientras que el 20% a veces se levanta de su asiento y un dato importante y preocupante es que el 20% de los alumnos siempre está fuera de su lugar.

Por otro lado, gracias a los instrumentos de recolección de datos pude elaborar un diagnóstico en donde se evaluaron las necesidades y los procesos de enseñanza-aprendizaje, lo cual me ayudó a determinar las causas del problema conforme a las observaciones realizadas y los diarios de campo, en consecuencia, pude verificar si debo elaborar más categorías, lo cual no es necesario, pues estoy tomando en cuenta las más importantes debido a que estas van ligadas a los sentimientos y emociones. A continuación, se presenta un cuadro de categorías de análisis.

Categorías de análisis					
Actividad	Propósito de la actividad	¿Quiénes participaron?	Tipo de producción derivadas de la actividad	Datos que aportan	Definición de la categoría
Presentación del proyecto a directivos y docentes.	Mostrar en que consiste el taller, sus objetivos, su metodología y sus características	<ul style="list-style-type: none"> • Asesora: Karina Solís Villar. • Profesores • Directivos 	Observar y comprobar los conocimientos previos que poseen los maestros y directivos sobre la meditación.	Tomar conciencia sobre lo importante que es tener un perfecto bienestar físico, mental y emocional a través de actividades físicas y técnicas de introspección.	Tomar en cuenta el interés por parte de los docentes respecto a la propuesta de intervención.
Observación previa respecto al comportamiento de los niños.	Determinar el comportamiento de los niños dentro del salón de clases.	<ul style="list-style-type: none"> • Asesora: Karina Solís Villar. • Niños de 4°, 5° y 6° grado de primaria. 	Examinar la conducta de los alumnos en el aula, como interactúan	Un análisis más detallado en cuanto a los hechos y realidades que viven los niños y	Ejecutar guías de observación y diarios de campo para un

			entre ellos, su desempeño escolar, la atención y concentración de cada uno, su estado de ánimo y su personalidad.	el profesor dentro del aula.	óptimo análisis.
Implementación de la propuesta	Efectuar las sesiones del taller de meditación para niños de manera positiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Asesora: Karina Solís Villar. • Niños de 4°, 5° y 6° grado de primaria. 	Nos enseña a que debemos aceptar nuestro clima interno, tal como es, con la certeza de que todo lo que pase dentro de nosotros pronto cambiara.	Tomar conciencia de los pensamientos y aprender a parar haciendo una pausa, además de estimular la imaginación, la memoria y la atención.	Analizar y evaluar si el taller de meditación es viable.
Categorías de análisis			Conducta del niño dentro del salón de clases: 1) Desempeño escolar		

	<ul style="list-style-type: none"> 2) Atención 3) Concentración 4) Estado de ánimo 5) Personalidad
--	--

Tabla 5. Categorías de análisis. Fuente: Elaboración propia.

Examinado las categorías de análisis se lograron establecer las distorsiones y problemas de dicha realidad social, los medios disponibles, los actores, las causas y las potencialidades latentes, así como el grado de viabilidad y factibilidad para implementar acciones correctivas, consiguiendo establecer estrategias de intervención que se implementarán, adaptando técnicas y herramientas según las necesidades del alumnado; por otra parte.

3.1. Espacios internos y externos

La institución en la cual se realizó la investigación es de carácter privado, se llama Nenet Calli Montessori y se ubica en la Colonia Del Valle, en la calle Torres Adalid # 626; Alcaldía Benito Juárez, 03100, CDMX. El colegio abarca las etapas preescolar y primaria.

Las familias que integran el colegio se caracterizan por un nivel socioeconómico alto, formado por padres que llevan a sus hijos a dicha institución por cercanía al trabajo. La relación entre la institución y las familias es muy buena, ya que, a diferencia de lo que habitualmente observamos, en este colegio la mayoría de los padres se involucran en la vida escolar de sus hijos, asistiendo a talleres y actividades. Se puede decir que entre ellos se forma una gran familia en la cual cada integrante aporta un granito de arena.

La institución se caracteriza por tener un ambiente positivo y un espacio acogedor, su metodología de aprendizaje es motivarlos para realizar actividades, ya que pueden elegir

como ejecutarlas, siempre y cuando el profesor lo apruebe y la actividad lo permita, sin embargo, también depende del estado de ánimo del alumnado. La ubicación del colegio en la Ciudad de México se convierte en una situación favorable debido a que se puede acceder con facilidad a los medios de transporte, supermercados, parques y servicios públicos.

3.2. Sujetos

El proyecto de intervención fue aplicado concretamente a niños que cursan 4°, 5° y 6° grado de primaria, de entre 8 y 11 años, cuyas familias son medianas; el 60% son padres divorciados, el 90% vive con su madre y tienen de entre uno a dos hermanos, la relación con sus padres es saludable, pero hace falta comunicación y atención.

3.3. Necesidades identificadas

De acuerdo con las técnicas e instrumentos aplicados en donde se recopiló información relevante, encontramos que el 40% de los niños se levantan constantemente de su lugar, se les dificulta concentrarse al realizar una actividad, se distraen con cualquier cosa, tienen problemas para seguir instrucciones y no logran terminar tareas y trabajos escolares, les cuesta retener información, hablan demasiado, parece que no escuchan, incluso cuando se les habla directamente. De tal forma que, algunos maestros les incomoda esta situación y reaccionan con gritos y regaños constantemente.

En la gran mayoría de los niños se les complica mantener la atención durante la elaboración de tareas, escasez en la concentración, impulsividad y algunos les cuesta autorregularse emocionalmente. Por lo que estos son factores que imposibilitan el aprendizaje significativo.

Otro factor importante es que los niños tienen malos hábitos en cuanto a su alimentación, horarios y reglas, pues la mayoría no sabe comprender la idea del tiempo, esto es porque en casa no lo llevan a cabo, pues no son constantes y se les olvida. Otro punto trascendente es que algunos infantes son intolerantes y caprichosos, pues al escuchar la palabra “no” les causa frustración y enojo, esto se debe a la falta de límites.

Una de las causas que propicia el bajo rendimiento escolar puede ser internas y externas: internas; se trata de problemas intrínsecos del pequeño, por ejemplo, la dificultad de aprendizaje, inatención, situaciones emocionales cognitivas, autoestima, depresión, entre otras. Por otro lado, las causas externas responden a factores como el entorno o el ambiente escolar, técnicas de enseñanza, interacción social, contexto familiar y demás factores que pueden afectar.

La convivencia y disciplina escolar viene siendo un fenómeno que preocupa tanto a docentes como a padres de familia, estudiantes y directivos, esta inquietud surge por la frecuencia con la que suceden hechos que alteran y rompen la buena armonía y convivencia en las aulas y centros educativos y por la dificultad de encontrar soluciones idóneas y eficaces para superar el problema. Sin duda, la convivencia y el respeto a ciertas normas es absolutamente necesario para conseguir una enseñanza de calidad.

La falta de habilidades sociales y gestión de sus emociones hace que un niño no sepa enfrentar situaciones de estrés o adversas. Si estas habilidades no se potencian desde la infancia puede afectar a su desarrollo en la vida adulta. Las habilidades que incluyen aprender a gestionar sus emociones son clave para controlar la aparición de conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional. Podemos pensar que alumnos que carecen de habilidades sociales desarrollan comportamientos antisociales. Desafortunadamente, va en aumento el alumnado con problemas de conducta. Dichos problemas pueden llegar a la adolescencia y edad adulta.

CAPÍTULO IV

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

4.1. Construcción del problema

De acuerdo con la información obtenida durante el desarrollo del diagnóstico se realizó una indagatoria con los planteamientos específicos en relación con los medios que tienen los estudiantes para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo que, se encontró que el problema de investigación plantea una serie de dificultades dentro del contexto escolar, específicamente en el aula de clase; los relacionados con la conducta de los niños, alumnos apáticos, desinteresados, problemas de socialización, ya que este afecta al niño en todo su desarrollo social, intelectual y familiar.

Desafortunadamente en la escuela se presentan niños etiquetados como “disruptivos, groseros, irrespetuosos, desordenados, desobedientes, rebeldes, agresivos, mentirosos, maleducados, engreídos, egoístas, tontos, entre otros”, etiquetas dadas tanto como en el colegio, como en el hogar, lamentablemente los niños son caracterizados como “niño problema”.

Estos niños por lo general son expulsados del centro educativo o integrados a estas con la condición de mejorar su comportamiento o derivados a atención psicológica y generalmente son expuestos frente a sus compañeros. No obstante, para entender esta dificultad es necesario conocer el origen que provoca el problema de conducta, ya que está influenciado por distintos factores de la vida de los niños, como es el entorno familiar, entornos escolares y característicos individuales.

Angustiosamente, tanto padres, como docentes y especialistas manejan un conjunto de normas y manifestaciones con las que miden las conductas apropiadas o normales de los niños, en donde se describe al infante normal con todas las etapas del desarrollo y con

las conductas de debiera hacer bastante claras y marcadas respecto a su edad. Sin embargo, cuando estas etapas no se van desarrollando de manera positiva con lo que se conoce, los padres, profesores y sociedad empiezan a mirar al niño de manera diferente y se dan cuenta que el infante no puede realizar lo estipulado como “normal”. *“La conducta normal se refiere como lo que hace la mayoría. Cuanto más se parece un individuo al promedio, tanto más normal se le considera”*. (Clarizio y McCoy, 2000, p. 151)

En este sentido, recordemos que Delors, explica las líneas maestras de la comisión por él encabezada, asumiendo la educación como un instrumento necesario para el progreso de la humanidad, señalando a los niños y adolescentes como prioridad, revalorizando los aspectos éticos y culturales, marcando la idea de educación permanente para dirigirse a una sociedad cognoscitiva.

Uno de los propósitos de la investigación de Delors fue incidir en lo que llamó Los pilares de la educación. Cuando la UNESCO, tras analizar los cambios de vida del mundo contemporáneo y las tensiones que ello provoca, planteo a través de ese informe, soluciones para la educación de este siglo.

Estos pilares consideran y unen las distintas etapas de la educación en la idea de educación para toda la vida, en el sentido de ordenarlas para preparar transiciones, diversificar y valorizar trayectorias. Con ello se conseguirá minimizar el bajo rendimiento escolar, dificultades de concentración y atención, desinterés y los riesgos de exclusión.

La educación debe estructurarse en los pilares del conocimiento relativos a aprender a conocer, a hacer, a vivir juntos y aprender a ser. El tipo de aprendizaje de aprender a conocer tiende menos a la adquisición de conocimientos clasificados y codificados, que, al dominio de los instrumentos mismos del saber, es decir, a comprender el mundo que nos rodea, a desarrollar las capacidades profesionales y a comunicarse con los demás. Aprender a conocer supone aprender a aprender, ejercitando la atención, la memoria y el pensamiento. Aprender a hacer, consiste en influir en el propio entorno y hacer frente a

diversas situaciones o problemas, poniendo en práctica aquello que se ha aprendido de forma teórica. El aprender y saber a hacer está relacionado con conocimientos y competencias específicas de formación técnica, de comportamiento social, de aptitud para trabajar en equipo, de capacidad de iniciativa y de asunción de riesgos.

El aprender a vivir juntos, a convivir, es una de las principales tareas de la educación contemporánea, con una doble misión: enseñar la diversidad de la especie humana, “el descubrimiento del otro” y contribuir a una toma de conciencia de las semejanzas, tareas que deben ejecutarse desde la primera infancia. Se refiere a poseer las habilidades sociales suficientes para vivir con todo tipo de personas de forma pacífica y armoniosa, aun siendo diferentes, para lo cual, hay que pretender entender y respetar a los demás.

El aprender a ser, consiste en desarrollar todas las potencialidades individuales, adquiriendo la capacidad de autonomía, de juicio propio, crítico y de responsabilidad personal y así poder determinar por sí mismos que deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida. Por lo que, este pilar de la educación integra a los tres pilares anteriores. A continuación, se presenta un cuadro para comprender mejor estos pilares:

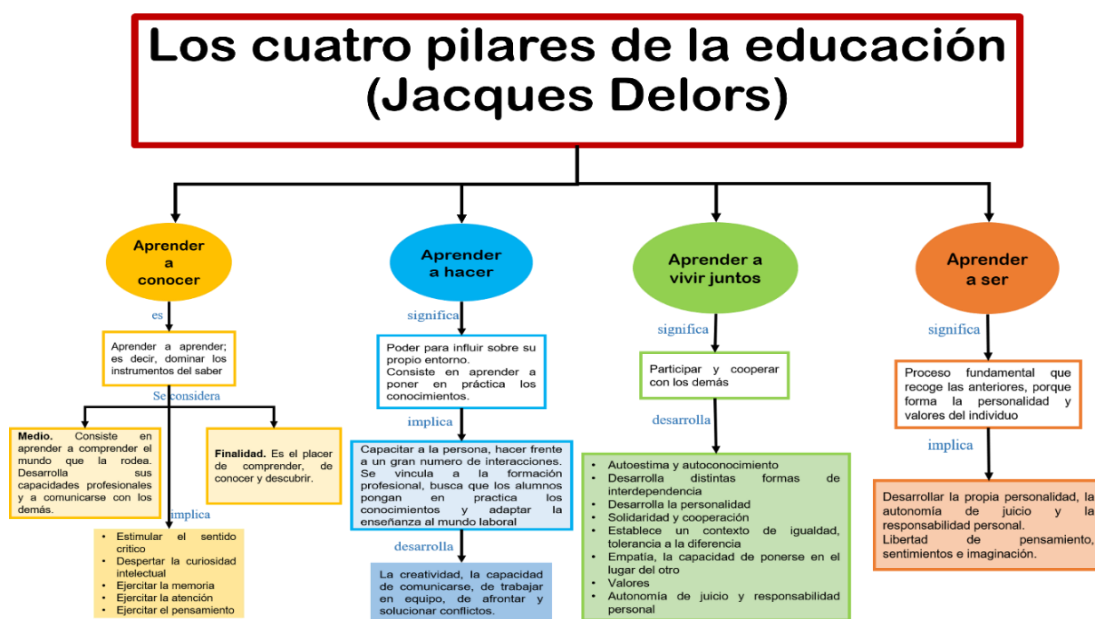


Figura 1. Los cuatro pilares de la educación. Elaboración propia.

Según Delors, “aprender a ser” se refiere al desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad e individualidad. Aprender a convivir en una sociedad multicultural, nos invita, además, a acoger y aceptar al otro, así como, a descubrir todo aquello que tenemos en común.

Desafortunadamente, en la escuela se han ocupado principalmente de los dos primeros (conocer y hacer) olvidando el “ser y convivir”, por ello propone la educación de la interioridad como respuesta a estos aspectos olvidados en las aulas. Así, Delors plantea la necesidad de una pedagogía que desarrolle la interioridad en el ámbito educativo, *“ayudando a los alumnos a aprender a ser desde sí mismo y como consecuencia, a convivir con los otros desde el respeto a las diferencias de cada uno”*. (Jacques Delors 1996, p. 14)

El reto de la pedagogía de la interioridad es un proceso personal de encontrar sentido a lo que hacemos y a lo que somos. La interioridad es una potencialidad que responde a las inteligencias múltiples de Howard Gardner: la inteligencia intrapersonal (el conocimiento de uno mismo), está arraigada a lo corporal y en lo íntimo de la persona, porque la interioridad será el espacio donde se experimente que es la libertad humana y desde donde se puede percibir como un “yo”.

Es importante llegar a conocernos y a entendernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, qué queremos y hacia dónde queremos ir. Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia adentro, pues todos tenemos un mundo interior por descubrir. Es ir más allá de lo que la razón nos muestra. Es educar para la vida que tiene que ver con aprender a estar bien con uno mismo. Para ello es necesario descubrirnos primero a nosotros mismos desde dentro del mundo que nos rodea. La etapa de educación infantil es el primer eslabón para la pedagogía de la interioridad.

En la etapa de la educación infantil la interioridad no es “domesticar” al niño por parte de los padres o docente, es hacerle consciente de lo que pasa, permitirle pensar por sí mismo, ayudarlo a ser crítico y encontrar respuestas por sí mismo con actitudes positivas

de escucha y diálogo interior. Desarrollar la capacidad de reflexionar sobre lo que van experimentando en el mundo exterior.

4.2. Planteamiento del problema

Actualmente, la cantidad de estrés que presentan los niños es cada vez más tempranamente. Se debe a la saturación de contenidos de aprendizaje que existen en los currículos del nivel básico, al igual con el descenso en la capacidad de atención de los niños frente a la sobre estimulación a la que están sometidos, situación citada cada vez más frecuente como una característica de los infantes.

Es necesario recordar que las emociones constituyen el núcleo alrededor del cual se establece la personalidad y que la motivación de las personas depende de las relaciones que tenga en su entorno familiar y social, ante el que cada persona responde en función de sus necesidades, sus capacidades, sus experiencias y su emotividad.

Por otro lado, ubicándonos en la problemática, el estilo de vida de la sociedad se caracteriza por constantes estímulos como; la aceleración, la ansiedad, el uso intensivo de dispositivos electrónicos, el estrés, la desmotivación, la depresión, rechazo por parte de sus compañeros y las vivencias que experimentan dentro de su contexto.

En donde es problema central el bajo rendimiento escolar, es decir, dificultades de aprendizaje, producida por diferentes factores, entre ellos; la inadaptación escolar, la indisciplina que manifiesta problemas de comportamiento; lagunas de conocimientos, no les resulta fácil comprender y seguir el ritmo de la clase; déficit de atención y concentración debido a la impulsividad e hiperactividad y dificultad para seguir instrucciones; desmotivación por parte del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje en relación con los contenidos de aprendizaje; dificultad para procesar la información y responder adecuadamente.

Asimismo, para comprender mejor la problemática por resolver en esta investigación se realizó un árbol de problemas, en donde se formulan las condiciones negativas percibidas de acuerdo con las observaciones realizadas, además de la causa y efecto del problema en cuestión.

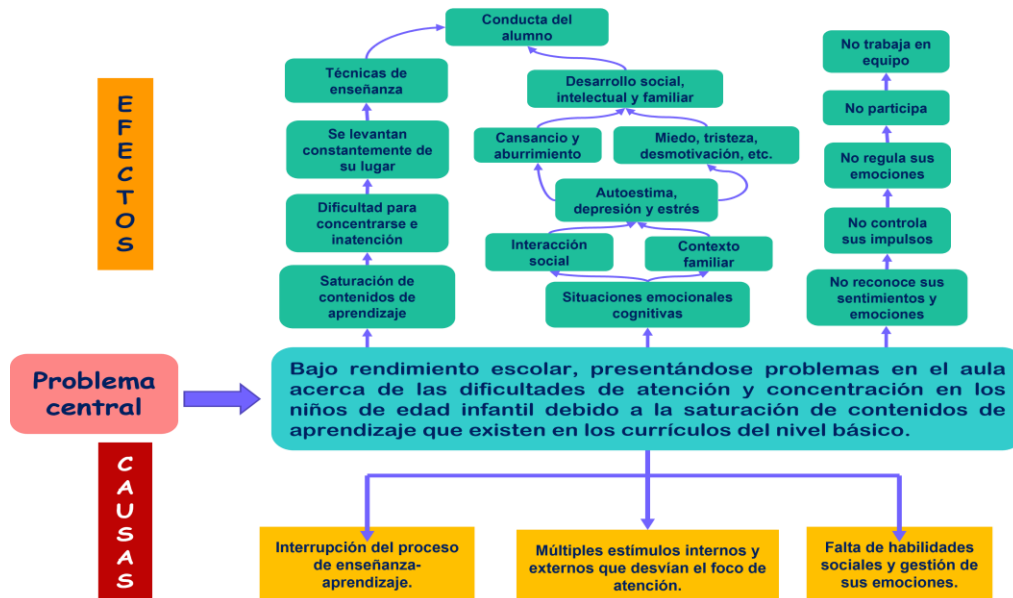


Figura 2. Flujo de árbol. Fuente: Elaboración propia.

Como consecuencia de ello, la mayoría de las personas están distraídas o viviendo bajo estrés constante, tienen poca tolerancia, desmotivación, aburrimiento y como resultado forman parte de la vida cotidiana de los niños y puede tener un impacto negativo en la población infantil, en virtud de que los infantes suelen ser receptáculo de los conflictos del mundo adulto, por lo que han surgido fuertes tendencias en la sociedad para llevar un ritmo de vida menos acelerado, buscando un bienestar físico o técnicas de introspección.

Desde otra perspectiva, se plantean interrogantes amplios y generales que debemos ir especificando y concretando de manera que el problema nos resulte accesible. O sea, lo que se busca es reducir y simplificar sus aspectos y relaciones fundamentales. Requerimos una nueva forma de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, de manera

eficiente en niños de preescolar y primaria, por lo que, las ideas y los elementos expuestos anteriormente nos llevan a perfilar una serie de preguntas que ayuden a delimitar y orientar este proyecto. Lo cual nos lleva a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿La meditación puede ser una herramienta válida y efectiva para aumentar las aptitudes perceptivas y atencionales de los niños?

¿Cómo fortalecer las emociones en los niños para lograr un aprendizaje significativo?

¿Cuál es la influencia del programa de meditación en el ámbito escolar y personal del niño?

4.3. Justificación

La idea surge a partir de la identificación de las problemáticas que se presentan en el aula de clase, acerca de las dificultades de atención y concentración en los niños, además del bajo rendimiento escolar, debido a que las instituciones manejan metodologías poco motivadoras que no capturan ampliamente la atención de los estudiantes en los procesos formativos, así mismo, se encontró una alternativa apropiada para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje “*la meditación*”, debido a sus múltiples beneficios, no solo físicos, sino también emocionales, mentales y espirituales, contribuyendo a mejorar la atención y concentración.

No debemos perder de vista que estamos sumergidos en una sociedad tecnológica global que produce, a la vez, intoxicación e hiperestimulación en todos sus miembros, la dinámica en las aulas no contribuye a ese silencio, a esa pausa, ni a esa serenidad necesaria para educarse más allá de los aprendizajes y conocimientos ordinarios. En este contexto de aceleración y exteriorización de las personalidades –del que los docentes también participan-, se recurre a generar climas de aprendizaje con elementos de control

externos: mandar callar, mantener el control del aula mediante la figura de autoridad del docente, etc. Esto causa conflicto y situaciones de tensión en el grupo y en las personas.

La conciencia de una situación puede modificar una determinada conducta, en muchas ocasiones ni los propios alumnos perciben que están en movimiento o hablando. El niño tiene estrés, conflictos, temores, incertidumbres que lo acompañan, que forman parte de él y de los que ni siquiera es consciente.

En muchas ocasiones, estas adherencias dificultan tanto su aprendizaje como su relación con los demás. Tomar conciencia de que su cuerpo está en movimiento, del miedo a equivocarse, a no conseguir los objetivos marcados, son caminos para superar las dificultades. La premisa de la que partimos en esta investigación es que la seguridad no se encuentra fuera, se encuentra en su mundo interior, en la habilidad para aquietar la mente y evitar ser presa de la angustia, el estrés y el agobiante ruido del mundo exterior que no ayuda para el aprendizaje escolar. Se busca en la interioridad un lugar seguro en donde puedan refugiarse para afrontar los retos del día a día. Por ello, es importante facilitar a los alumnos una herramienta útil que les permita desde la edad infantil acceder a ese mundo interno.

4.4. Objetivos

General

Esta investigación y proyecto de intervención tuvo como objetivo ofrecer herramientas a los niños de educación básica de preescolar y primaria, para el manejo de sus emociones, el descubrimiento de sentimientos y la gestión adecuada de los conflictos de la vida diaria de una forma más asertiva y por lo tanto más feliz. Aunando a la intención de incorporar y

promover el desarrollo de una “inteligencia emocional” más que de “inteligencia racional” en los infantes, que coadyuve a un aprendizaje formativo y significativo.

Específicos

- Se buscó que aprendieran a manejar conflictos y divergencias al interactuar en su entorno.
- Que mejorarán sus habilidades sociales para relacionarse, empatizar y convivir en armonía con los demás.
- Que fueran capaces de potenciar su aprendizaje, percepción y sensibilidad, mejorando su facultad de comunicarse efectivamente.

CAPÍTULO V

MARCO TEÓRICO

En este apartado explicaré los fundamentos teóricos de la meditación, conceptos clave para comprender el desarrollo de este proyecto de investigación. En primer lugar, analizaré el término de meditación haciendo una referencia histórica de su origen, posteriormente presentaré los elementos en los que se apoya la meditación.

5.1. Meditación.

“No hay necesidad de templos, no hay necesidad de complicadas filosofías. Nuestro cerebro, nuestro corazón es un templo. Mi filosofía es la amabilidad”.

(El Dalai Lama, 2000)

El doctor Jon Kabat-Zinn, considerado como el padre de la atención plena del occidente, define en su libro; vivir con plenitud las crisis, como “la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente sin juzgarlo”. Es la habilidad de estar atentos y presentes con lo que está ocurriendo en cada momento, la capacidad de ser conscientes de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones mientras actuamos cada día.

Tradicional y predominantemente, la meditación procede de prácticas espirituales budistas. Diversas corrientes de esta tradición han despertado el interés de múltiples profesionales occidentales que promueven la aplicación de estos métodos. Aunque en los años sesenta ya hubo varios intentos de introducir la meditación en la psicoterapia. A partir

del 2002 el estudio de la meditación empezó a cobrar relevancia, despertando el interés de múltiples investigadores y clínicos. (Pérez y Botella, 2006).

David Bohm (1988), señaló en su maravilloso libro: la totalidad y el orden implicado, las palabras “meditación” y “medicina” proceden de la misma raíz indoeuropea que significa “medir”, en el sentido platónico de que todo tiene su adecuada medida interna. La medicina consiste en la recuperación, cuando se pierde la medida o equilibrio interno correcto y la meditación consiste en la percepción directa de la medida interna correcta de todos los fenómenos, externos e internos.

La meditación radica en concentrar la atención en una serie de imágenes cuya finalidad será reprogramar ciertas actitudes mentales y determinadas emociones, es un estado de contemplación de los propios pensamientos y acciones que genera en el practicante un estado de agudeza mental, por lo que el organismo disminuye su ritmo y por consiguiente posibles estados de tensión.

La meditación no consiste en tener un tipo concreto de experiencia especial, ver cosas extrañas o lograr determinadas capacidades. La meditación, por el contrario, se asemeja más a trabajar con un par de capacidades innatas de la mente, la capacidad de concentrar la atención y la capacidad de investigar, explorar y contemplar la naturaleza de la experiencia. Estas dos capacidades son naturales y la meditación las desarrolla y se asemeja a establecer las condiciones adecuadas para que la semilla que acabamos de plantar se desarrolle y florezca. Este es el objetivo y la naturaleza de la meditación. (Davidson y Kabat-Zinn, 2013, p. 53).

Kabat-Zinn (1990), manifiesta que la meditación consiste en “llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar” (p. 61). Para este autor es “la observación ausente de juicios, de la continua

corriente de estímulos internos y externos, conforme van apareciendo”. Y lo define de la manera más minuciosa como “una forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es”.

Existen una serie de componentes subyacentes a las técnicas de la meditación provenientes del Zen que son interdependientes. Aunque no todos son expuestos de manera explícita por los distintos autores, de una forma u otra siempre hacen alusión a ellos. (Pérez y Botella, 2006).

- a) **Atención al momento presente:** hace referencia a vivir el momento actual sin anclarse en el pasado, ni centrarse en los temores, expectativas o deseos del futuro.
- b) **Apertura a la experiencia:** hace referencia a la actitud de “mirar con mente de principiante” contemplando la experiencia sin dejarse influir por el bagaje de creencias previas que ya poseemos.
- c) **Aceptación:** entendida por no juzgar los sentimientos, pensamientos y eventos que nos suceden en el día a día.
- d) **Dejar pasar:** implica no quedar atrapado ni dejarse llevar por sentimientos, sensaciones, pensamientos o deseos, ni sentir que son inherentes a uno mismo.
- e) **La intención:** es un componente que alude a lo que cada uno pretende conseguir al aplicar las técnicas de conciencia plena en su vida.

La investigación sobre los procesos y efectos de la meditación es un subcampo cada vez mayor de la investigación neurológica. Las técnicas y los instrumentos científicos modernos, como la resonancia magnética funcional y la electroencefalografía, se han utilizado para ver lo que sucede en el cuerpo de las personas cuando meditan y como sus cuerpos y cerebro cambian después de meditar con regularidad.

Estos estudios han mostrado cambios corporales importantes como consecuencia de la práctica de la meditación regular. Por ejemplo, un estudio realizado por Richard

Davidson y Jon Kabat-Zinn mostró que ocho semanas de meditación basada en la conciencia produjeron aumentos significativos en la actividad cerebral del lado izquierdo, que se asocia con estados emocionales positivos.

El Dr. Herbert Benson, fundador del Instituto Médico Mente-Cuerpo, en la Universidad de Harvard con la colaboración de varios hospitales de Boston, citado en Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencia de la comunidad de Madrid (2017) informa que la meditación induce una serie de cambios bioquímicos y físicos en el cuerpo “respuesta de relajación”, la cual incluye cambios en el metabolismo, el ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial y la química del cerebro.

Benson y su equipo han confirmado que, durante la meditación, se producen cambios regionales en el flujo sanguíneo y el metabolismo de varias zonas del cerebro. Así, algunas se vuelven más activas desde un punto de vista metabólico, como la corteza prefrontal izquierda (asociada a la felicidad y a los pensamientos positivos) y el sistema límbico (que genera las respuestas emocionales).

El cerebro establece muchas conexiones a través del sistema nervioso con el corazón y los vasos sanguíneos, por lo que no es de extrañar que la meditación tenga la capacidad de reducir el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y otros parámetros potencialmente cardiovasculares.

La facultad de medicina de Harvard indagó sobre los efectos de la meditación en el cerebro humano. Se pudo observar que la práctica de la meditación sistemática mantenida en el tiempo causaba un engrosamiento de la parte del cerebro responsable de la mayoría de los sentimientos, desde la emoción hasta la atención, el aprendizaje, la memoria y la percepción del dolor físico y emocional. El hipocampo izquierdo, imprescindible en el aprendizaje, las capacidades cognitivas, la memoria, concentración y la regulación de las emociones también había aumentado de grosor.

Davidson y Kabat-Zinn, (2013), señala que todos hemos pasado por momentos en los que parecía como si nada pudiese detener el movimiento de nuestra mente, (sabemos que la mente no deja de funcionar). La capacidad de concentrarse en la meditación tiene mucho que ver con aprender a pensar cuando decidimos pensar y aprender. En tal caso, aprendemos a ver cómo funciona la mente; sus hábitos de reacción, su huida de lo doloroso, su búsqueda de lo placentero y su aburrimiento, irritación o inquietud con lo neutro. El reconocimiento de estos hábitos y su conocimiento completo gracias a la concentración nos enseña a sustraernos de los ciclos compulsivos que lo acompañan.

Gracias al avance de las neurociencias, en buena parte producto del desarrollo de nuevas tecnologías, podemos comenzar a comprender lo que ocurre en el cerebro cuando meditamos y sus beneficios a corto, mediano y largo plazo.

De acuerdo con Paola Ponce (2018), nuestro cerebro funciona como una especie de tablero en el que, cuando se encienden ciertos botones se desactivan otros, permitiendo así un delicado equilibrio y un proceso de autorregulación que hace posible la vida, de lo contrario, si no logra autorregularse, llevaría al cuerpo a un proceso de estrés crónico, lo cual podría generar inflamación en el sistema, predisponiendo a la activación de genes que pueden desarrollar muchas enfermedades. Señala que, al practicar la meditación permite que se active el sistema parasimpático y de esta forma el cuerpo y la mente entran en profundos estados de relajación, desactivando la respuesta al estrés.

Paola Ponce (2018), menciona que investigadores de la Universidad de California de los Ángeles (UCLA) observaron que en los cerebros de los meditadores había algunas zonas agrandadas, todas las regiones asociadas a la regulación de las emociones. Explicando de esta manera, la tendencia en los meditadores a la estabilidad emocional, la serenidad, el positivismo y la baja reactividad. Registraron también, en las personas que meditaban regularmente desde hace años, un engrosamiento de la corteza cerebral, favoreciendo la comunicación entre células del sistema nervioso y su regeneración.

En la última década, hemos asistido a un considerable florecimiento del conocimiento científico sobre los muchos modos en que el estrés influye en el cerebro y el cuerpo sobre el modo en que, como resultado de las prácticas que fortalecen la atención y la conciencia el cerebro puede reorganizarse y aprender formas más adaptativas de enfrentarse al estrés y el cambio. Wolf Singer ha dedicado su carrera científica a entender el modo en que la sincronización de la organización reticular del cerebro da lugar a las funciones mentales superiores.

La organización del cerebro se halla muy distribuida y carece de centro de convergencia para la interpretación coherente de los numerosos procesos paralelos que ocurren de forma simultánea en regiones funcionalmente especializadas. Cabe preguntarse, pues, de qué manera se integran los distintos subsistemas para dar lugar a preceptos unificados. En este sentido, se propone que esa integración se logra, al menos en parte, por la sincronización de la actividad oscilatoria cerebral en el rango de las frecuencias beta y gamma (ritmos rápidos asociados a la atención, la percepción y el aprendizaje). Esta interpretación coincide con las pautas de activación neuronal registradas durante los estados de atención concentrada y meditación, poniendo de relieve que los procesos atencionales contribuyen a la intensificación de la conciencia, la vinculación de funciones y la unificación de procesos ampliamente distribuido. (Singer, 1993. p. 76).

La comunidad científica está discutiendo, hoy en día, las muchas funciones que esta sincronización puede desempeñar. (Digamos, a modo de recordatorio, que esta sincronización es la misma que las oscilaciones coherentes que han espectacularmente aumentan cuando los practicantes experimentados entran en un estado meditativo). Entre

esas posibles funciones cabe destacar el simple agrupamiento perceptual, que aglutina rasgos para obtener un percepto coherente. También, hay pruebas de que el cerebro utiliza la sincronización para centrar la atención y resaltar o aumentar la eficacia de determinados *inputs*.

También, existe evidencia de que, cuando cerramos los ojos o imaginamos algo, generamos estas pautas oscilatorias sincrónicas. Si imaginamos un objeto visual, las áreas visuales emprenden esta actividad sincrónica, que aparentemente lee la información almacenada.

El Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencia de la Comunidad de Madrid (2017), menciona que se necesita experimentar y trascender sus límites personales en interacción con los demás; estos límites se superan desde la calma y la relajación, no desde el bloqueo o la presión. El trabajo continuo en la meditación favorece una modificación en la estructura cerebral que mejora la atención y concentración de manera significativa. Los pensamientos son estructuras de un sistema psico-neuro-inmuno-endocrinológico, que puede incidir en la segregación de hormonas del estrés o de factores de protección y serenidad.

La mente puede influir sobre las funciones mecánicas del cuerpo y el equilibrio químico que aseguran buena salud. Cuando la mente está agitada o condicionada a pensar de manera negativa puede causar un desequilibrio en el cuerpo, que es lo que llamamos enfermedad (es decir, un *malestar*). Las preocupaciones, la ansiedad y el resentimiento también restringen el flujo libre de la energía vital por el cuerpo, lo que se manifiesta como síntomas físicos a no ser que se restablezca de manera efectiva el equilibrio.

Por esta razón, un foco de interés de las neurociencias consiste en prestar atención de una manera determinada, en ser capaces de observar los propios pensamientos para lograr modificarlos de forma positiva. Es decir, en detenerse en “quien piensa” o “desde

donde piensa”, teniendo en cuenta que la mente es una mente de supervivencia cuyo funcionamiento puede y debe conocerse.

Según Kabat-Zinn (2003), la meditación ha demostrado ser una herramienta eficaz para lidiar con la fuente de estas perturbaciones de la psique, las cuales se muestran inmunes a las medicinas convencionales. Se ha encontrado que la meditación es muy efectiva si se utiliza como terapia complementaria o como un auxiliar del tratamiento médico ortodoxo; ayuda a equilibrar las funciones de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, los cuales se asocian con los procesos emocionales e intelectuales, respectivamente, además de que fortalece el sistema inmunológico de modo que el cuerpo pueda sanarse a sí mismo.

La meditación es una práctica simple y se destaca por prestar atención en el momento presente desde la aceptación y sin prejuicios; la meditación nos ayuda a tranquilizarnos, a ser más amables, pacientes, empáticos, amplía nuestra capacidad de atención y concentración, nos ayuda adoptar una nueva perspectiva frente a situaciones que afrontamos día a día y a comprender con más claridad lo que sucede, ya sea dentro de nosotros mismos o del mundo exterior.

La meditación regula la presión arterial, estimula la circulación sanguínea, alivia el dolor y reduce la tensión muscular, entre otros importantes beneficios biológicos. Incluso puede aminorar la actividad hormonal, de manera que quienes la practican regularmente comienzan a lucir más sanos y están en mejor forma.

La meditación abre la mente humana al más grande misterio que tiene lugar diariamente y a cada hora, expande el corazón para que pueda sentir la eternidad del tiempo y la infinitud del espacio en cada latido; nos permite vivir en este mundo como si estuviésemos en el paraíso y todas estas proezas del espíritu tienen lugar

sin el amparo de doctrina alguna, sino simplemente mediante el simple acto de asirse a la verdad que mora en el ser interior. (Marabout, 2004. p.11).

La meditación ayuda a detectar la inquietud de la mente, que muchas veces produce una imagen distorsionada de sí mismo y dificulta la atención y concentración. Aprender bien pasa por concentrarse, por darse cuenta de que la mente viaja, de que puede alejarse y regresar al foco con la pausa, de cuando en cuando, es necesario ser capaz de parar, de detenerse, de llegar al silencio, de tomar conciencia del cuerpo y de reconocer las sensaciones y de relacionarlas con emociones, sentimientos y palabras. Esta es la base del desarrollo de las habilidades sociales.

Las dificultades para regular la impulsividad, gestionar las emociones y dirigir conscientemente la mente son muy comunes también en la edad adulta; para los niños darse cuenta de lo que hacen, dicen y piensan ocasionan dificultades para parar, silenciar y escuchar atentamente; por ejemplo, *“que pasa en nuestro interior”*.

La meditación es un sendero de largo recorrido y con muchas estaciones que nos permiten experimentar progresivamente, mayor conciencia de lo que esencialmente somos y gestionar mejor nuestra personalidad.

Esta técnica favorece actitudes y valores cuyo cultivo se entronca directamente con la mejora de la convivencia; para lograr la conciencia plena es necesario desarrollar una serie de actitudes concretamente Kabat-Zinn (2003) señala siete factores, “no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, sabiduría del no-hacer, aceptación y dejar ir”, (p, 88).

1. **No juzgar.** Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias, tanto internas como externas, para así poder salir de ellas. La meditación desarrolla la aceptación plena del otro.

2. **Paciencia.** Mostrando con ella que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, ni las cosas son como nos gustaría, ni las personas siempre reaccionan como desearíamos. Es decir, permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. La meditación desarrolla la tolerancia.
3. **Mente de principiante.** O actitud mental por la que se está dispuesto a ver las cosas como si fueran la primera vez y a mantenerse abierto a nuevas potencialidades. La meditación favorece que el practicante siempre se considere un aprendiz, por ello cultiva la humildad.
4. **Confianza.** Ganando en autoestima, auto consideración, tratando de cuidar nuestra vida, cultivando y desarrollando todo aquello que identifiquemos como bueno y saludable. La meditación desarrolla la confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos desde donde se propicia la serenidad y la no-reactividad.
5. **La sabiduría del no-hacer.** Aprendiendo a observarse, a ser testigos de nosotros mismos, como si viésemos al protagonista de una película, sin identificarse. Desmontar la cadena “pensar-sentir-actuar”, desconectar el bucle “acción-reacción”. Dejar que las situaciones, emociones y reflexiones se produzcan y se asienten. La meditación desarrolla la capacidad de reaccionar en su debido momento, con la persona adecuada y del modo más respetuosos posible.
6. **Aceptación.** Que significa ver las cosas como son en el presente, consiste en mostrarse receptivo y abierto a lo que uno siente, piense y ve, además de aceptarlo. La meditación enseña que la aceptación es el primer paso para poder cambiar la actitud y la situación.
7. **Dejar ir.** Soltar significa no apegarse, desterrar aquello que identificamos como tóxico o negativo. La meditación enseña a aceptar que la vida es cambio y fluidez.

Kabat-Zinn (1990), describió la meditación como la capacidad de llevar la atención a las experiencias del momento presente, aceptándolas y sin juzgar. Paulatinamente, se adquiere conciencia de ellas y, como consecuencia, se va reconociendo que la propia manera de ver las cosas es parcial y relativa. Ósea, que lo que se hace es interpretar, ver las situaciones bajo el prisma personal, esto es, según sus experiencias, necesidades, miedos y carencias.

Al practicar la meditación producimos cambios bioquímicos en el cerebro, asociados a emociones más positivas y a mejorar en la función inmune del organismo. También, se ha comprobado que las personas que emplean más la zona izquierda del cerebro tendrán menos tiempo en eliminar las emociones negativas y la tensión, al tiempo que se produce una reducción de emociones como la ira y la ansiedad. (Kabat-Zinn, 2004).

La meditación utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar de plena consciencia a nuestros actos. El ejercicio más elemental para iniciarse en esta tarea es la respiración consciente, que conduce a una profunda relajación física y mental y que prepara el terreno para favorecer la calma interior y el autocontrol.

5.1.1. ¿Por qué meditar?

Es un error creer que la meditación y las formas convencionales de relajación son la misma cosa. Por el contrario, la meditación es un acto pasivo, por más que lo parezca y cuando se practica regularmente tiene potencial de producir mayores beneficios que la simple relajación.

Si bien, la relajación brinda un alivio temporal de estrés, la meditación pretende alcanzar tanto relajación corporal como un estado más elevado de la conciencia. La meditación habitual logra un mayor control de los pensamientos y las emociones que nos angustian, lo que genera una sensación de bienestar. La práctica de esta herramienta tiene

un efecto acumulativo y sus beneficios se sienten casi de inmediato; un desprendimiento de las presiones diarias y una paz mental duradera.

De acuerdo con Marabout (2004), en la actualidad, tanto la comunidad médica, como el público en general reconocen que la meditación ofrece beneficios psicológicos, aunque muchos aún están renuentes a ver en ella algo más que una simple terapia complementaria. No pueden concebir que estar sentados en serena contemplación permita entender mejor el mundo, pues están condicionados a equiparar el entendimiento con la acumulación de conocimientos y creen que ambos se derivan del estudio agotador y prolongado, y que la sabiduría solo se puede alcanzar por medio de la experiencia. Sin embargo, según la filosofía oriental y la tradición esotérica de occidente, la fuente de la sabiduría y la inspiración están dentro de nosotros.

Una de las metas de la meditación es acallar el incesante parloteo del ego (la mente consciente), adiestrarlo para que se someta al “Ser superior” y nos permita alcanzar a voluntad la expansión de la consciencia. Cuando se obtiene este estado alterado de la conciencia experimentamos una comprensión suprema y la dicha de esa paz verdadera a la que se conoce como iluminación. Contrariamente a la creencia popular, la iluminación no es privilegio exclusivo de los ascetas, santos o místicos. Está al alcance de cualquiera que logre manifestar en el transcurso de su vida su “verdadera naturaleza”, puesto que, en esencia, somos seres divididos.

La meditación nos ofrece los medios para incrementar la sensibilidad a esa voz difusa dentro de nosotros y trascender nuestra percepción física para vislumbrar la “Gran Realidad” que existe más allá.

El objetivo de la meditación es crear un entorno en el que las personas puedan aprender a tomar una pausa en sus vidas, para familiarizarse con la tranquilización de su cuerpo, observar lo que sucede en él y en su mente, cultivar un cierto tipo de intimidad con el presente tal cual es. Vivimos fundamentalmente preocupados o planificando el futuro o

recordando las cosas que han sucedido en el pasado y a veces deformándolas por completo. Por ello, detenerse de este modo puede ser un acto esencial para abrir la conciencia de un acto radical de compasión y de sabiduría. A veces basta ese simple hecho para descubrir, por primera vez la capacidad de estar despierto y consciente.

Jon Kabat-Zinn menciona una analogía; “cuando enseñamos a un niño a ir en bicicleta, no le resulta fácil de aprender..., pero, una vez que aprende, lo sabe para toda la vida. A veces los niños aprenden a ir en bicicleta utilizando rueditas, que, con el paso del tiempo van aprendiendo sin necesitarlas. En cierto sentido, la meditación cotidiana se asemeja a esas rueditas que uno utiliza hasta que aprende a cultivar la atención plena”.

La meditación cada vez gana mayor aceptación dentro de la profesión médica, sobre todo en lo que se refiere al combate del estrés y el tratamiento de desórdenes psicosomáticos, adicciones como el tabaquismo y la drogadicción. Un estudio reciente publicado por la revista médica *Psychosomatic Medicine* reveló que, durante un periodo de cinco años, quienes practicaron la meditación requirieron menos tratamientos médicos que un grupo de control. Se encontró que los cerca de 2000 practicantes de la meditación necesitaron 87% menos hospitalizaciones por males cardíacos, 55% menos por tumores, 87% menos por desórdenes nerviosos y 73% menos por afecciones pulmonares, nasales y de garganta. (Marabout, 2004. p. 17).

Arguís (2010), en el programa aulas felices, expresan:

La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan; aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones, conductas, disfrutar mas del momento presente, efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico. (p, 33).

Los resultados de la práctica de la meditación se observan a largo plazo, por lo que, a pesar de no obtener beneficios a corto plazo, es necesario ser constantes y seguir el proceso de la atención plena. A medida que se va consiguiendo asentar las bases de la conciencia plena, se van adquiriendo nuevos efectos en determinadas habilidades cognitivas y de rendimiento académico como “las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente” (Mañas, 2014, p. 208).

La práctica de la meditación permite acceder a la experiencia de la conciencia pura -la base de la mente- y durante esta experiencia el cuerpo descansa profundamente y el ritmo metabólico disminuye y se establecen las condiciones para que los depósitos emocionales y fisiológicos que generan malos hábitos sean eliminados de nuestro cuerpo. Cuando salimos de la práctica sentimos que la presión de los acontecimientos es menor que antes.

La práctica regular borra las huellas de las impresiones a lo largo de nuestra vida y nos permite tener una conciencia amplia y objetiva de las situaciones en la vida diaria. Este aumento de inteligencia en la mente del meditador se irradia a su fisiología y esta empieza un proceso de auto purificación eliminando estrés y bloqueo que impide el funcionamiento correcto del cuerpo y por lo tanto de las emociones y de la mente.

El estrés no es un evento extremo, es un condicionamiento operante que reside en nuestra fisiología cerebral y nuestra mente. A través de la meditación vamos a niveles de mayor libertad y dejamos atrás gran cantidad de patrones de condicionamientos negativos que hemos aprendido por experiencias perjudiciales.

Una de las cosas más interesantes que pasa durante la práctica de la meditación, es que tanto las sensaciones corporales, como los sentimientos y las emociones acaban apareciendo de una forma espontánea. Esto ocurre porque nos escuchamos realmente, pues estamos tomando un momento de calma para atendernos y durante la meditación nos encontramos en las condiciones más idóneas para que esto ocurra.

Por otra parte, la meditación ayuda a relacionar las emociones de otro modo, logrando que no sean un impedimento, sino al contrario, que sirva de ayuda. Esta es una de las bases fundamentales para el autoconocimiento, facilita la comprensión de las emociones y las de los demás, de esta forma se adquiere la empatía.

Cada vez resulta más evidente el importante papel que desempeña la plena conciencia en el campo de la educación. No solo desarrolla la atención y la comprensión cognitiva y emocional, sino que identifica también la coordinación y la conciencia corporal, al tiempo que mejora las habilidades y la conciencia interpersonal. (Nhat, 2015, p. 11).

El monje Nhat (2015), expone que, “la meditación nos ayuda a conservar la alegría interna y a abordar mejor los retos que la vida nos depara” (p. 17). Según él, esta técnica nos aporta: mejorar la calidad de aprendizaje académico, emocional y social; aporta paz, comprensión y compasión; refuerza la atención y la comunicación. Explica que estos beneficios son tanto para los alumnos como para docentes.

Por su parte, Schoeberlein y Sheth (2012), en su libro *mindfulness para enseñar y aprender*, nos explica que la vida en la escuela a veces puede ser un poco compleja, pues los docentes y el alumnado conviven durante muchas horas a lo largo del ciclo escolar y esto hace que cada uno, de forma individual aporte al grupo “redes individuales”, es decir, sus conocimientos, sus habilidades, sus actitudes y sus conductas propias, es por ello por lo que las relaciones pueden ser un poco difíciles.

Para que el clima del aula y el aprendizaje sea más efectivo el docente tiene que actuar para sacar el máximo partido de cada uno de sus alumnos. Cuando “los profesores ponen en marcha el proceso de entretrejer entre si esas redes” es cuando se puede hablar de los siguientes beneficios. (Schoeberlein y Sheth, 2012, pp. 20-27).

1. **La concentración.** La falta de atención durante las labores escolares es uno de los problemas más comunes que experimentan los niños. Desde otra perspectiva, la meditación entrena a la mente a través de la respiración para que los chicos estén más concentrados durante sus actividades, ayuda a estirar el músculo de la atención y de este modo uno es más consciente de lo que ocurre dentro y fuera de uno mismo, de lo que desea y de lo que no desea; de lo que siente y de lo que no siente.
2. **Rendimiento académico.** Un niño que practica la meditación sabe aprovechar mejor su inteligencia y rinde mejor en sus estudios. Pues los beneficios para el desarrollo escolar son innumerables, de acuerdo con diversos estudios, los niños que meditan tienen mejor memoria.
3. **Toma de decisiones.** La meditación ayuda a los niños a manejar el estrés común del proceso de adaptación escolar, los nuevos ambientes y los desafíos diarios, pueden ayudarlos a ver con mayor claridad y a tomar decisiones más racionales y menos emocionales.
4. **Seguridad.** Por lo general, cuando los niños están creciendo experimentan miedos y fobias propias de la edad. Quedarse solos, separarse de sus padres o la obscuridad. Practicar la meditación fortalece su seguridad, confianza y autoestima, por lo que ayuda a erradicar dichos miedos.

Conforme a la autora del libro “Tranquilos y atentos como una rana”, Eline Snel (2012) *“la meditación responde a la gran necesidad existente en el que nos ha tocado vivir”* (p.18). Los niños viven en un mundo repleto de automatismos, de prisas, están sobre estimulados, reciben información de manera constante, sin embargo, no se les enseña a gestionar sus emociones, a estar tranquilos, a vivir en el presente, a controlar su cuerpo y sus emociones; al contrario de lo que puede parecer los niños tienen una gran capacidad para vivir el momento presente sin pensar en el ayer o en el mañana.

Son muchos los autores que destacan la eficacia de la meditación en los más pequeños, *“si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, capaces de controlar su vida y, en definitiva, ser felices”*. (Lyubomirsky, 2008, p. 217).

Hoy en día hay estudios que demuestran los efectos positivos que conlleva la práctica de la meditación en el ámbito educativo. Uno de los lugares donde más tiempo pasan los niños/as es en la escuela, por tanto, es aquí en donde se tiene que comenzar a trabajar. La meditación contribuye a mejorar la memoria, a incrementar la atención y a promover el autocontrol. Asimismo, favorece el incremento de los niveles de creatividad, la regulación de emociones, la modificación de conductas agresivas, la mejora de la autorregulación, del sentido del humor y de la calidad del sueño. (Parra, Montañés y Bartolomé, 2012).

La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan: aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico.

Los resultados de la práctica de la meditación se observan a largo plazo, por lo que se requiere de constancia y seguir el proceso para adquirir nuevos efectos en determinadas habilidades cognitivas y de rendimiento académico como *“las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficiente”*. (Mañas, 2014, p.28).

Según el Colegio Oficial de Doctores de la comunidad de Madrid (2017), el perfil apropiado del estudiante actual viene caracterizado por los siguientes elementos: es un aprendiz activo, atento, autónomo, estratégico, reflexivo, cooperativo y responsable. Sin duda, esto exige un gran cambio de mentalidad en la cultura dominante del alumnado que

requiere de un entrenamiento y atención especial, que puede conseguirse con la meditación.

Una de las cosas más interesantes que pasa durante la práctica de la meditación, es que tanto las sensaciones corporales, como los sentimientos y las emociones acaban apareciendo de forma espontánea. Esto ocurre porque nos escuchamos realmente, pues estamos tomando un momento de calma para atendernos y durante la meditación nos encontramos en las condiciones más idóneas para que esto ocurra.

Simón (2011), ha descrito de manera muy precisa los componentes básicos que todo practicante de meditación debe tener en cuenta; la instrucción fundamental y la actitud. La instrucción fundamental, resume el objetivo central de la atención plena: “se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo”, (p.50). se trata simplemente de hacernos conscientes de lo que está pasando en el momento presente, tanto en el mundo exterior como en nuestra mente. En cuanto al segundo aspecto, la actitud adecuada de quien practica la atención plena, este autor distingue tres ámbitos:

1. La actitud en el presente, que se caracteriza por seis aspectos:
 - Aceptación, que no equivale a “resignación”, significa reconocer la realidad que nos ofrece el momento presente, sin negarla y admitiendo su existencia tal cual es.
 - Soltar o desprenderse, implica no apegarse a las cosas, reconocer su naturaleza impermanente, saber renunciar a nuestras creencias erróneas y estar abiertos a lo que la realidad nos muestra.
 - Abstenerse de juzgar, intentando percibir la realidad tal y como es, con ecuanimidad y sin imponerle nuestros criterios, para estar plenamente abiertos y poder conocer la verdadera naturaleza de las cosas.

- Curiosidad o mente de principiante. Se trata de estar abiertos a la novedad, con curiosidad y sin estar apegados a nuestras experiencias previas, como si viviéramos cada instante por primera vez.
 - Amor. Observamos a los objetos de nuestra atención con actitud amorosa, llena de cariño, dirigido tanto a nosotros mismos como a la realidad que nos rodea.
 - Considerar el presente como un regalo, como nuestro verdadero hogar, lleno de maravillas y de misterios que se nos hacen visibles gracias a lo que vivimos de modo consciente.
2. La actitud hacia el pasado. Cultivar la atención plena no significa renunciar al pasado, pero debemos procurar no dejarnos influir por circunstancias pasadas que nos produjeron emociones dolorosas (resentimiento, odio, culpa, etc.), que a menudo se apoderan de nuestra mente y nos impiden actuar con libertad.
 3. La actitud hacia el futuro. Tampoco se trata de renunciar al futuro o dejar de hacer planes para el mañana, se trata de vivir plenamente en el presente, abandonando la tendencia frecuente de estar obsesionados por alcanzar algo en el futuro, imaginando que la felicidad vendrá en un momento lejano, cuando hayamos conseguido una serie de metas. Esa tendencia nos impide vivir plenamente en el presente y disfrutar de las maravillas que tenemos aquí y ahora.

5.1.2. La meditación en el contexto escolar

La sociedad demanda un cambio en la educación a la que se ha ido dando respuesta desde distintos ámbitos. Afortunadamente, hubo una transformación en el modelo de educación vertical donde el maestro se inclinaba en clases magistrales su saber sobre el alumno sin que a éste le quedarán más opciones que memorizar y asentir a lo que le explicarán. Aunque ya podemos percibir otras formas de educación más experimentales o vivenciales,

lo cierto es que todavía predomina el libro de texto como herramienta principal e indiscutible para la enseñanza.

Gracias a las teorías múltiples y a la educación emocional que van reclamando su espacio en la educación se han ido derribando algunas barreras que parecían inamovibles. Muchos son los sectores desde lo que se está demandando un aprendizaje que trascienda el clásico contenido curricular que vamos heredando curso tras curso.

Infosal (2018), señala que la educación en la escuela tiene que dar respuesta a las necesidades del desarrollo del niño que van más allá de la simple memorización de sucesos y datos que hoy están al alcance de todos gracias a la libre transferencia del conocimiento en nuestras sociedades modernas. Desde otra perspectiva, los centros educativos tienen que atender las necesidades del niño en todas sus dimensiones. Un individuo no puede estar preparado para su pleno desarrollo si no hemos atendido otras facetas además de las capacidades intelectuales.

Afortunadamente, la educación emocional está cada vez más presente y poco a poco habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las emociones y la empatía empiezan a trabajarse en el aula. Pero para ello necesitamos educadores conscientes. Un educador consciente que muestre paciencia, confianza, respeto y amabilidad. De esta forma podrá guiar a los niños para que desarrollen su dimensión emocional y puedan convertirse en adultos que muestren aceptación, amor propio y amor hacia los demás.

De acuerdo con el Colegio Oficial de Doctores de la comunidad de Madrid (2017), la práctica de la meditación en el aula supone un empujoncito más hacia una educación más completa, más consciente y, sin duda, más feliz. Después de más de cuarenta años de investigación hay claras evidencias de los beneficios que la meditación aporta en la educación; la cual se agrupan en tres áreas:

1. **Efectos sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico.** Se desarrolla la habilidad de concentrar la atención sobre tareas

específicas y poder procesar la información de forma más rápida y eficaz. Mejorando el rendimiento académico.

2. **Efectos sobre la salud mental y el bienestar psicológico.** Reduce los niveles de ansiedad, estrés y depresión tanto en profesores como en alumnos. También se mejora la regulación emocional y se cultivan estados psicológicos positivos.
3. **Efectos sobre el desarrollo integral y holístico de la persona.** Para una educación equilibrada se requiere el cultivo de habilidades más allá de las cognitivas. La meditación además de desarrollar la atención y concentración también despliega otras como la creatividad, las relaciones sociales positivas, la compasión y la empatía.

5.2. Emociones.

El Oxford English Dictionary define a la emoción como <<agitación o perturbación de la mente, sentimiento, pasión, cualquier estado mental vehemente o agitado>>. Daniel Goleman (1995), señala que, el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracteriza.

Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. Los investigadores aún no están de acuerdo con respecto a cuáles son las emociones que pueden considerarse primarias -el azul, el rojo y el amarillo de los sentimientos de los que se derivan todos los demás- algunas de estas emociones y los miembros de sus respectivas familias son:

- **Ira.** Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, hostilidad, odio y violencia.

- **Tristeza.** Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, depresión grave.
- **Miedo.** Ansiedad, temor, preocupación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror, fobia, pánico.
- **Alegría.** Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, diversión, dignidad, estremecimiento, satisfacción.
- **Amor.** Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento.
- **Sorpresa.** Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- **Aversión.** Desprecio, desdén, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- **Vergüenza.** Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Las emociones, vistas como mecanismos fisiológicos, ayudan a aumentar el bienestar y las probabilidades de supervivencia. Además de que pueden modificarse, al menos en parte, conforme a las experiencias y los aprendizajes acumulados en la vida. Algunas de sus funciones más relevantes, destacadas por expertos son:

- **Función adaptativa.** Cada emoción con su utilidad específica facilita que te ajustes a nuevas condiciones ambientales.
- **Función motivacional.** Las emociones potencian y dirigen conductas con el objetivo de pasar de una situación dolorosa o desagradable a una placentera o agradable.
- **Función comunicativa.** Es una fuente de información a nivel interpersonal, comunica sentimientos e intenciones en las relaciones a nivel interpersonal.

Las emociones tienen cierto poder sobre los pensamientos, en esencia, es posible que la primera lectura de una nueva situación se enfoque en las emociones, sentimientos y actitudes. Expertos afirman que las emociones pueden plantear las bases para el

pensamiento que está por venir. Esto ocurre porque las emociones aparecen antes que los pensamientos y pueden funcionar ante amenazas inminentes, simplemente existe poco tiempo para pensar. En este sentido, son importantes en la toma de decisiones, sirven como fuente de motivación para seleccionar y tomar las medidas adecuadas, ya que las emociones toman el control y desencadenan respuestas conductuales inmediatas en una fracción de segundo, generando resultados negativos o positivos.

Goleman (1995), señala que, son las emociones las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles -el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, etcétera- como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana.

En este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón. Cualquier concepción de la naturaleza humana que soslaye el poder de las emociones pecará de una lamentable miopía.

De hecho, a la luz de las recientes pruebas que nos ofrece la ciencia sobre el papel desempeñado por las emociones en nuestra vida, hasta el mismo término homo-sapiens - la especie pensante- resulta un tanto equivoco. Todos sabemos por experiencia propia que nuestras acciones dependen tanto -y a veces más- de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Hemos sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales (de todo lo que mide el coeficiente intelectual CI) para la existencia humana, pero, para bien o para mal, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se ve desbordada.

Gardner (1995), insiste en la preponderancia del pensamiento sobre el sentimiento, o en la metacognición más que en las emociones mismas, reconoció que su visión de la inteligencia se atenía al modelo cognitivo, pero añadió:

Cuando escribí por vez primera sobre las inteligencias personales, podría, en realidad, a las emociones, especialmente en lo que añade a la noción de la inteligencia intrapersonal, uno de cuyos aspectos principales es la capacidad para sintonizar con las propias emociones. Por otro lado, las señales viscerales que nos envían los sentimientos también resultan decisivas para la inteligencia interpersonal, pero a medida que ha ido desarrollándose, la teoría de la inteligencia múltiple ha evolucionado hasta centrarse más en la metacognición, es decir, en la toma de conciencia de los propios procesos mentales, que en el amplio espectro de las habilidades emocionales. (Gardner, 1995, p. 32).

Las inteligencias personales de Gardner las organiza en cinco competencias principales:

- 1. El conocimiento de las propias emociones.** El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece constituye la piedra angular de la inteligencia emocional; la capacidad de seguir momento a momento nuestros sentimientos resultan crucial para la intromisión psicológica y para la comprensión de uno mismo. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo; tener bien definido qué carrera estudiar.

- 2. La capacidad de controlar las emociones.** La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento; la capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y de las consecuencias que acarrea su ausencia. Las personas que carecen de esta habilidad batallan constantemente con las tensiones desagradables, mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.
- 3. La capacidad de motivarse a uno mismo.** El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional -capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad- constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergirnos en el estado de “flujo” estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida.
- 4. El reconocimiento de las emociones ajenas.** La empatía, el costo social de la falta de armonía emocional y las razones por las cuales la empatía puede prender la llama del altruismo. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones.
- 5. El control de las relaciones.** El arte de las relaciones se basa en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. La competencia o la incompetencia social y las habilidades concretas involucradas en esta facultad. Estas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas “estrellas” que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

Como todo aprendizaje influye la maduración y el medio, el medio en que nos desarrollamos nos estimula a sentir, comprender y manejar algunas emociones que internalizamos y forman parte de nuestra personalidad. La educación ya no se realiza solo en familia, ni en la escuela, sino a través de muchas tecnologías e interacción social. A través de ellas las futuras generaciones aprenden sus esquemas de integración emocional.

El gran poder de las emociones sobre toda la mente se ve en la evolución del cerebro; la parte más primitiva del cerebro es el tronco encefálico que regula las funciones vitales básicas, respiración o metabolismo que compartimos con todos los seres que tiene el sistema nervioso. De él han emergido en los centros emocionales y millones de años más tarde estos dieron lugar a la corteza cerebral.

El hecho de que el cerebro emocional es racional y que este sea una derivación de aquel que revela las relaciones entre sentimiento y pensamiento.

Las emociones, en muchas ocasiones, pueden catalogarse como un mecanismo de defensa que permite validar, regular y gestionar nuestros sentimientos, sean agradables o no. Entonces, las emociones atraviesan todos los momentos y situaciones de nuestra vida, siguiendo cada vez que nos relacionamos con personas o que participamos en diferentes situaciones. Por eso, es de vital importancia enseñarles a los niños como pueden gestionar sus emociones adecuadamente sin limitar lo que sienten.

Los centros de proceso del cerebro emocional son la amígdala y el hipocampo. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales de los pensamientos y también es la sede de la memoria y el aprendizaje. Esta mantiene la memoria de aquellos recuerdos que más impacto emocional dejan en nuestra vida. Constituye un depósito de la memoria emocional y también es la promotora de la reacción de lucha o escape.

La primera zona cerebral a la que pasan las señales procedentes de los sentidos de los ojos y oídos es al tálamo y luego a la amígdala. Por eso el sistema emocional puede

actuar independientemente del córtex (o sustancia gris). Así, existen reacciones e impulsos basados en recuerdos emocionales que tienen lugar sin participación cognitiva consciente.

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala, los sistemas de alerta neuroquímica de lucha o vida en el peligro establecen recuerdos emocionales en el cerebro con mucha fuerza. Esto explica porque tenemos recuerdos emocionales o estrés de mucha intensidad que no sabemos cómo evitar.

Las emociones cumplen ciertas funciones entre las cuales Palomero (2016), señala: *las interpersonales*; relacionadas con la coordinación de los sistemas de respuesta fisiológicos y conductuales y; *las extrapersonales*; permiten la comunicación entre las personas a través del control de las expresiones faciales, gestuales y comportamentales que determinan el acercamiento o el rechazo hacia los otros en función de la evaluación que se haga de ellos y de sus actuaciones.

Las emociones son construcciones sociales, que se vivencian dentro de un espacio interpersonal; en ese sentido los procesos educativos y de socialización, las normas sociales, las estructuras valorativas y las prescripciones morales conforman, procesos que tienden a unificar las respuestas emocionales de los individuos y a su vez, permiten explicar las diferencias individuales.

El manejo inadecuado de las emociones en la vida cotidiana incluye para los niños y jóvenes la escuela y el aula de clases, puede provocar perturbaciones en el estado de ánimo de suficiente intensidad como para producir efectos perjudiciales en la salud y en el bienestar general de una persona o grupo social contrariamente, el manejo adecuado de las emociones alude a un concepto amplio denominado inteligencia emocional.

Darwin (1872), describe en su libro “la expresión de las emociones en los animales y el hombre” las emociones humanas y su papel adaptativo. Las emociones, tanto las positivas como las negativas, nos ayudan adaptarnos a situaciones importantes de nuestra vida, sin embargo, cuando las emociones negativas son excesivamente intensas o

duraderas en el tiempo pueden perjudicar nuestra salud. En la emoción, el proceso cognitivo es fundamental. Ante un mismo suceso, la respuesta emocional varía de una persona a otra, siendo fundamental la valoración inicial que hagamos.

Las emociones se pueden generar como respuesta a un acontecimiento externo e interno, en este caso, podemos sentir miedo u otra emoción, pensando en algo que no ha ocurrido y que puede que no ocurra nunca, rumiando ese pensamiento una y otra vez con el perjuicio para nuestra salud que conllevan los cambios fisiológicos producidos por esa emoción en nuestro organismo. Nuestro sistema nervioso, sistema inmunológico y sistema endocrino se ven transformados, siendo también perturbada nuestra visión de la realidad.

La emoción tiene gran relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, las emociones positivas estimulan, mientras que las emociones negativas pueden interrumpir el proceso de aprendizaje. Esto a su vez requiere motivación, pues asegura que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades de manera significativa, indudablemente el que exista una motivación positiva hacia una tarea de aprendizaje aumenta la posibilidad de que los estudiantes se comprometan con su aprendizaje.

A primera vista tal vez pensemos que nuestros sentimientos son evidentes, pero una reflexión nos recordará las muchas ocasiones en las que realmente no hemos reparado -o hemos reparado demasiado tarde- en lo que sentíamos con respecto a algo.

De acuerdo con Goleman (1995), la conciencia de uno mismo es la atención continua a los propios estados internos. Esa conciencia autorreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones: esta cualidad en la que la atención admite de manera imparcial y no reactiva todo cuando discurre por la conciencia, como si se tratara de un testigo, se asemeja al tipo de atención que Freud recomendaba a quienes querían dedicarse al psicoanálisis, la llamada "atención neutro flotante".

La conciencia de uno mismo no es un tipo de atención que se ve fácilmente arrastrada por las emociones, que reacciona en demasía o que amplifica lo que percibe, por el contrario, constituye una actividad neutra que mantiene la atención sobre uno mismo aún en medio de la más turbulenta agitación emocional.

En opinión de Goleman, D. (1995), existen varios estilos diferentes de personas en cuanto a la forma de atender o tratar de sus emociones (p. 60).

- **La persona consciente de sí misma.** La persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando gozan de una vida emocional más desarrollada. Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a poseer una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.
- **Las personas atrapadas en sus emociones.** Son personas que suelen sentirse desbordadas por sus emociones y que son incapaces de escapar de ellas, como si fueran esclavos de sus estados de ánimo; son personas muy volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, y esa misma falta de perspectiva les hace sentirse abrumados y perdidos en las emociones y, en consecuencia, sienten que no pueden controlar su vida emocional y no hacen nada para escapar de los estados de ánimo negativos.
- **Las personas que aceptan resignadamente sus emociones.** Son personas que, si bien suelen percibir con claridad lo que están sintiendo, también tienden a aceptar pasivamente sus estados de ánimo, y por ello mismo, no suelen tratar de cambiarlos. Parece haber dos tipos de aceptadores, los que suelen estar de buen humor y se hallan poco motivados para cambiar su estado de ánimo y los que, a pesar de su

claridad, son proclives a los estados de ánimo negativos y los aceptan con una actitud desfavorable que los lleva a no tratar de cambiarlos a pesar de la molestia que suponen.

Llegar a dominar las emociones constituye una tarea tan ardua que requiere una dedicación completa y es por lo que la mayor parte de nosotros solo podemos tratar de controlar -en nuestro tiempo libre- el estado de ánimo que nos embarga. Todo lo que hacemos, desde leer una novela o ver televisión, hasta las actividades y los amigos que elegimos, no son más que intentos de llegar a sentirnos mejor.

El arte de calmarse a uno mismo constituye una habilidad vital fundamental, en teoría, los niños emocionalmente sanos aprenden a calmarse tratándose a sí mismos del modo en que han sido tratados por los demás y es así como se vuelven menos vulnerables a las erupciones del cerebro emocional.

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que, no todas las personas sienten y reaccionan de la misma manera.

En este sentido Bisquerra (2001), explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento interno o externo.”

Las emociones hoy en día juegan un papel muy importante en la educación, ya que a través de ellas se logra desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo y el relacionarse con los demás; todas estas capacidades permiten que los infantes puedan desarrollarse de una manera más efectiva y con mayores probabilidades de lograr metas.

Como todo aprendizaje influye la maduración y el medio, el medio en que nos desarrollamos nos estimula a sentir, comprender y manejar algunas emociones que

internalizamos y forman parte de nuestra personalidad. La educación ya no se realiza solo en la familia, ni en la escuela, sino a través de muchas tecnologías e interacción social. Por medio de ellas las futuras generaciones aprenden sus esquemas de integración emocional.

De acuerdo con Calderón (2012), el gran poder de las emociones sobre la mente se ve en la evolución del cerebro, la parte más primitiva del cerebro es el tronco encefálico que regula las funciones vitales básicas, respiración o metabolismo que compartimos con todos los seres que tiene el sistema nervioso.

Las emociones en muchas ocasiones pueden catalogarse como un mecanismo de defensa que permite validar, regular y gestionar nuestros sentimientos, sean agradables o no.

Es importante señalar que existen diversas emociones, por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que con más frecuencia experimentamos día a día. (Bisquerra, 2001).

- **Enojo.** Es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos y se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados. El enojo exige una respuesta urgente y se manifiesta de un modo automático en alguna zona de nuestro cuerpo.
- **Miedo.** Es la emoción que se experimenta ante un peligro real o inminente, el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es huir o evitar la situación peligrosa. Por otro lado, el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales.
- **Tristeza.** Es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en esta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto, esta emoción puede producir pérdida de placer e interés, por lo que la

reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

- **Felicidad.** Es la forma de valorar la vida en su conjunto, así como un estado de bienestar; la felicidad se relaciona con el gozo, la capacidad de disfrutar, estar contento y alegre.
- **Amor.** Es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, animal o cosa, hay diversos tipos de amor entre estos el material, fraterno, etc., es una respuesta de relajación, calma y satisfacción.

Entonces, las emociones atraviesan todos los momentos y situaciones de nuestra vida, son como el clima: no hay un día que sea igual al otro, hay días que son despejados y claros y otros en los que se nubla y soplan vientos fuertes.

5.2.1. Las emociones en la etapa infantil

Las emociones forman parte de nuestra vida desde que nacemos, incluso encontramos investigaciones que apuntan a que están presentes antes del nacimiento, ya que el feto en los últimos meses de gestación es capaz de “sentir” sonidos y palabras de la madre y reaccionar ante ello con movimiento. (Gascón, 2017).

Los niños empiezan a distinguir emociones como positivas o negativas desde que son bebés, mucho antes de ponerles nombre. En esta etapa el niño no entiende que es lo que sucede cuando se emociona, por lo que resulta especialmente importante trabajar las emociones y la regulación desde pequeños.

La interacción entre el niño y sus educadores durante los primeros años de la vida es un aprendizaje emocional tan poderoso que resulta difícil de comprender cuando uno es adulto. Muchas de estas reacciones emocionales inadecuadas se conocen en la psicología clínica actual como estrés emocional. Estas alteraciones se almacenan en la amígdala

desde que somos niños. Esto sustenta la idea del psicoanálisis de que las interacciones primarias del niño tienen una gran fuerza durante toda su vida. En la etapa de educación infantil, un buen desarrollo emocional será condición fundamental para que se genere un crecimiento adecuado durante la infancia. Por ello, es necesario implementar programas de educación emocional en esta etapa que faciliten el desarrollo de las capacidades y la inteligencia emocional de los niños. Por capacidades emocionales entendemos, en palabras de López-Cássá (2011), “el desarrollo emocional que presenta el niño para construir conocimientos, habilidades y actitudes que le ayuden a ir tomando conciencia de sus emociones, aprender a expresarlas y regularlas con la ayuda del adulto”. Y diferenciamos cinco tipos:



Figura 3. Las capacidades emocionales. Fuente: Elaboración propia.

Estas capacidades se trabajan a través de la educación emocional para conseguir un desarrollo integral del alumno, utilizando como herramienta la meditación. Cabe destacar que necesitamos de herramientas que ayuden a regular la inteligencia intrapersonal e interpersonal para gestionar las emociones y la meditación es una de ellas, es un método que ayuda a encontrar la paz y la serenidad en todas las facetas de la vida.

De acuerdo con INFOSAL (2018), las emociones son una pieza vital, nos guían, nos dan información y nos ayudan a tomar decisiones y nos permite tomar conciencia de ellas. De esta forma, nos ayudan a relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Instruye al niño a reconocer sus emociones al enseñarle a ser su mejor amigo, a escucharse, a adentrarse, a comprenderse y amarse.

Solemos temer la expresión de las emociones displacenteras o consideradas negativas. Pero exteriorizar el enojo o la tristeza nos sirve para reconocer nuestro poder personal, poner límites y contactar con nuestras necesidades internas. Y por supuesto facilitan la transición hacia otro estado emocional. Por ejemplo: las rabietas en los niños pequeños. Es su forma de explorar límites, separarse de la figura de apego y adentrarse en la independencia. Su represión frena este desarrollo además de acumular frustración e ira que descargarán en otro momento.

Los niños viven intensamente las emociones, los efectos son espontáneos y nuestra tarea es ayudarles a mantenerse en contacto con su sentir y canalizarlo de forma segura para ellos y para los demás. Al final, las emociones si no son atravesadas y liberadas terminarán encontrando sus propias vías de escape, pueden ser en forma de comportamientos, miedos o bien, dolencias somáticas. En la meditación hay un acrónimo que se utiliza para ayudar a procesar las emociones:

RAIN (lluvia, nos dejamos mojar por la lluvia). Se aplica de la siguiente forma:

- **Reconocer.** Ayuda al niño a reconocer lo que sucede, que emoción está surgiendo en ese momento: “estoy enfadado, triste, asustado, nervioso, etc.”
- **Aceptamos.** Está bien aceptar lo que está pasando sin rechazarlo o negarlo.
- **Investigar.** Se identifica en donde está alojada la emoción en el cuerpo. Para esto se le pide cerrar los ojos e investiguen que parte del cuerpo les está hablando, si les duele el estómago o la cabeza, si tiene dolor, etc.

- **No apegarse.** Los niños le pueden poner color a la emoción o visualizarla, esto les ayuda a no identificarse con ella. La emoción ya ha tenido su espacio, ha dado su mensaje y ahora la dejamos ir. Seguimos respirando y observamos cómo se va diluyendo.

En este estado elevado de la conciencia, el cuerpo se encuentra relajado y dejamos de lado el yo y el ego para concentrarnos en nuestra “verdadera naturaleza”. Una vez alcanzando este estado de dicha, tenemos la oportunidad de utilizar la meditación para examinar la psique. Esto implica explorar el inconsciente y experimentar las dimensiones interna y externa del espíritu, de lo cual podremos derivar discernimiento, guía y una comprensión más profunda de la naturaleza de la existencia y del papel que hemos elegido desempeñar en su manifestación.

Todos meditamos de una u otra forma cada vez que nos abandonamos a una labor rutinaria; por ejemplo, a la música o al cine, o cuando quedamos absortos ante la belleza de la naturaleza. No obstante, esos momentos son poco usuales y efímeros. Ya sea mediante la contemplación pasiva o la concentración activa, la meditación puede ayudarnos a aprovechar la capacidad de desapego para aprender a apaciguar nuestros pensamientos dispersos y concentrar la mente.

5.2.2. Meditación y mente

La meditación nos permite tomar conciencia de lo que sentimos. Si logramos ser conscientes de lo que sentimos, en lugar de tratar de esconder y reprimir nuestras emociones, podremos entender sobre lo que nos está sucediendo internamente (Eliot, 2018), esto es fundamental para que seamos capaces de prestar atención a la emoción sentida en cada momento para poder decidir lo que es más conveniente y actuar en consecuencia, actuando de forma diferente. (Gascón, 2017).

En este sentido son muchos los autores que apuntan que meditar es una forma de tomar conciencia de las emociones y de su intensidad (Puddicombe, 2017). También, la respiración es una buena manera de prestar atención a nuestro estado emocional, ya que su conexión con el sistema nervioso hace que se relacione con nuestra mente y nuestra parte emocional. Por ejemplo; cuando estamos muy nerviosos, respiramos agitadamente y sentimos desasosiego.

No existe una definición para describir el concepto de regulación emocional; para Simón (s.f.), la regulación emocional representa un diálogo entre la emoción y la razón, y lo que pretende es que “seamos capaces de tomar decisiones sensatas y favorables para nosotros y para nuestros semejantes”. El psiquiatra y catedrático de psicología Vicente Simón, dice que practicar la meditación favorece el desarrollo de zonas del cerebro que se encuentran íntimamente relacionadas con la regulación emocional. (Simón, s.f.). En donde distingue cuatro micro competencias que configuran la regulación emocional:

- La capacidad de expresar emociones de manera adecuada, comprendiendo que el estado interno no siempre corresponde con la expresión externa que se hace de él. (López-Cássá, 2011).
- Aceptar que las emociones y los sentimientos deben regularse. (López-Cássá, 2011).
- Habilidad para afrontar las emociones que afloran cuando nos exponemos a situaciones complicadas en las que se generan conflictos o tenemos que enfrentarnos a retos. (López-Cássá, 2011).
- Capacidad para “autogenerar” emociones positivas, siendo consciente de las mismas, buscando el bienestar emocional y la mejora de la calidad de vida. (López-Cássá, 2011).

5.3. Respiración

La respiración es un proceso biológico propio de los seres vivos, cuyo objetivo es mantener activo su organismo (por lo tanto, vivo) a través del intercambio de dióxido de carbono por oxígeno.

La respiración comprende dos fases. La primera es la fase de inspiración; la inspiración permite que el aire fluya hacia los pulmones. La segunda fase es la expiración; esta consiste en la expulsión de gases de los pulmones.

Durante la inspiración, los músculos intercostales y el diafragma se contraen, permitiendo que el aire penetre en los pulmones. Durante la expiración, los músculos utilizados para la inspiración se relajan haciendo que los gases sean expulsados de los pulmones (Biblioteca Nacional de Medicina, 2021).

La meditación tiene un instrumento muy valioso que nos va a dar información sobre nuestro estado de ánimo, nos ayuda a ser más conscientes del movimiento que experimenta nuestro cuerpo y así controlamos y regulamos nuestras emociones. Utilizamos la respiración como un ancla o un lugar neutro y familiar al que siempre podemos regresar cuando la mente se distrae, ya que está disponible en todo momento y es de fácil acceso.

El psicólogo Kevin Yackle, investigador en Stanford University pudo comprobar que existe un grupo de neuronas en el cerebro que se activan o desactivan de acuerdo con el ritmo respiratorio que estamos teniendo. Según el estudio publicado en la revista Science, la responsabilidad de esto son un grupo de 350 neuronas situadas en el tronco del encéfalo, entre el cerebro y la médula espinal (Antonini, 2019).

Respirar lentamente aumenta las conductas de calma y disminuye el tiempo en los estados ansiosos o de excitación. De esa forma una respiración lenta y calmada activa menos neuronas y produce una tranquilidad mental.

“La meditación y la respiración son la vía más rápida para lograr rápidamente un equilibrio emocional”, reafirma Antonini (2019). “las emociones van acompañadas de ritmos respiratorios determinados, si cambiamos la respiración, cambiamos la emoción. La respiración es el mejor y más efectivo medicamento y no tiene efectos secundarios”.

Aunque la respiración es generalmente considerada como un comportamiento autónomo, las funciones cerebrales de orden superior (nuestro pensamiento) pueden ejercer un control sobre la respiración. Es decir, si estamos atentos y concentrados en la respiración, podemos modificar la frecuencia y el ritmo respiratorio. A su vez, si dejamos que el centro respiratorio funcione sin nuestra intervención, tendrá una influencia directa y poderosa en nuestras emociones y por ende en nuestra forma de pensar y de sentir.

5.4. Musicoterapia

Atendiendo el significado etimológico del término, se puede dividir esta palabra en dos partes: música y terapia; en donde el adjetivo “música” precede del sustantivo “terapia”, es decir, definido de manera muy sencilla, la musicoterapia sería la terapia a través de la música. No obstante, aporta ciertas ideas intuitivas.

La musicoterapia se puede definir haciendo alusión a los conceptos mencionados; música y terapia. Por un lado, la música es: “la ciencia o el arte de reunir o ejecutar combinaciones intangibles de sonidos en forma organizada y estructurada como una gama de infinita variedad de expresión”. A su vez, la terapia es: “el modo en el que puede ser utilizada la música para provocar cambios en las personas que la escuchan o ejecutan”. (Schawrcz, 2002).

Schawrcz (2002), define a la musicoterapia como “el uso dosificado de la música en el tratamiento, la rehabilitación, la educación y la disciplina de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales y emocionales”.

La musicoterapia es el uso de la música en la consecución de objetos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y la garantía de la salud tanto física como mental; es también la aplicación científica de la música en un contexto terapéutico para adquirir cambios en el comportamiento, esto facilita a la persona comprenderse mejor así mismo y a su mundo exterior para poder integrarse mejor y más adecuadamente a la sociedad.

La musicoterapia consiste en usar las respuestas y conexiones de una persona con la música para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar general de una persona muy rápidamente y puede ayudarle a experimentar y a procesar una amplia variedad de emociones, desde la felicidad hasta entusiasmo, al igual que tristeza, tranquilidad y contemplación, ya que la música tiene efectos poderosos sobre la mente.

5.5. Autoconocimiento

Una de las inscripciones atribuidas a los conocidos como Siete Sabios de Grecia, grabadas en el frontón o en las paredes del templo de Delfos, dedicado a Apolo, es el famoso aforismo de “*conócete a ti mismo*”. Con él, hace más de dos mil quinientos años, recordaban a sus conciudadanos las máximas principales de la conducta y la moral griegas.

Conócete a ti mismo, invitaba a todos a tener conciencia de sus propios límites ante los dioses, evitando posibles desmesuras o soberbia.

La invitación al propio conocimiento o a la introspección, se convierte así en Sócrates (470-399), como atestigua Platón (428-347) junto al mandamiento divino de “sé sabio”, en el punto de partida de cualquier aprendizaje: el del reconocimiento de la propia ignorancia, no solo en el sentido de falta de conocimiento, sino en el de una incapacidad aún mayor, la falta de conciencia de que nuestros saberes están llenos de limitaciones y sujetos a error, la parcialidad de nuestro conocimiento, como consecuencia de las influencias de nuestra personalidad y nuestros impulsos.

...Solo el autoconocimiento puede traer tranquilidad y felicidad al hombre, porque el autoconocimiento es el principio de la inteligencia y de la integración. La inteligencia no es un simple ajuste superficial; no es el cultivo de la mente, ni la adquisición de conocimientos. La inteligencia es la capacidad para entender los procesos de la vida; es percepción de los verdaderos valores... Jiddu Krishnamurti (Bataloso, 2019, p. 13).

Conócete a sí mismo, significa ser capaz de utilizar nuestras capacidades de observación, exploración e introspección con el fin de identificar nuestras características personales, obtenido así información sobre nosotros mismos para autodescribirnos.

El autoconocimiento, no es un problema exclusivamente de autopercepción cognitiva momentánea o de descubrimiento de rasgos acerca de nosotros mismos, sino algo mucho más profundo, dinámico y complejo. Los seres humanos no somos, sino que estamos siendo permanentemente y actuamos continuamente de forma interactiva, reconstructiva y auto-eco-organizadora con los contextos a los que estábamos acoplados.

Son pues, los procesos interactivos y reconstructivos, en los que intervienen nuestras emociones, los que van poco a poco haciendo posible las regularidades que configuran nuestro original modo de ser, los que van configurando y marcando nuestras tendencias a actuar de una determinada manera.

Las emociones juegan un papel trascendental, en cuanto que estas son las que alimentan de energía y motivación nuestra conducta, que al estar integrada en un contexto con el que interactuamos permanentemente crean y modulan tanto nuestro estado o ambiente interior, así como el ambiente o estado exterior. Son las emociones las que generan y/o estimulan climas psicosociales favorecedores o entorpecedores de comunicación y aprendizajes, lo cual tiene una importancia educativa y pedagógica de primer orden.

Son nuestros pensamientos y emociones de forma integrada, los que configuran y dan color a la percepción que tenemos de nosotros mismos, sin olvidar que en el conocimiento de nosotros mismos también juegan un papel muy importante, nuestras expectativas, así como la percepción y valoración que los demás hacen de nosotros. Morales y Torre, (2005).

Conócete a ti mismo significa entonces, ser capaz de identificar nuestros propios sentimientos, emociones, deseos, motivos, razones, intereses y valores, comprendiendo las relaciones, vinculaciones, bifurcaciones y contradicciones en las que estamos inmersos e involucrados.

El autoconocimiento es sin duda un proceso interminable en el que de alguna manera se trata de constatar la existencia, la presencia y el funcionamiento de los tres cerebros de McLean, en cuanto que pensar, sentir y querer, se corresponden respectivamente con las funciones del neocórtex (hemisferio derecho y hemisferio izquierdo), del sistema límbico y del paleoencéfalo o cerebro reptiliano, funciones que no son independientes.

Por lo tanto, conócete a si mismo podría ser considerado como un proceso de “*triunificación de la mente*”. (Naranjo, 2009)

El autoconocimiento es un proceso de investigación personal en todas las dimensiones de nuestra existencia que se concreta, materializa y manifiesta en nuestras interacciones con los demás y con la naturaleza de la que formamos parte. Se trata de un proceso que es al mismo tiempo ecológico, social, político y personal, que, aunque exige el despliegue de todas nuestras capacidades e inteligencias, está más centrado en la inteligencia intrapersonal”. (Gardner, 2001) como en la “*inteligencia emocional*”. (Goleman, 1999).

Para Daniel Goleman, tener un buen concepto de sí mismo, o valorarse de una forma adecuada, es uno de los elementos más importantes para el desarrollo de la

inteligencia emocional y consiste básicamente en conocer nuestros propios recursos, nuestras capacidades y nuestras limitaciones internas, lo cual supone la presencia de otras capacidades, como:

- Ser sensible al aprendizaje sincero de la experiencia, a los nuevos puntos de vista y al desarrollo de sí mismo.
- Contar con un sentido del humor que ayude a tomar distancia de sí mismo.

Para este autor autoconocimiento y autoconcepto equilibrado se identifican, en el sentido de que no es posible tener una percepción objetiva y equilibrada de sí mismo, sino somos capaces de conocernos en profundidad.

En todo caso y aunque no pueda reducirse a cogniciones y emociones, conocerse a sí mismo implica ser capaz de integrar y respetar el “yo” pasado relacionándolo con el presente y proyectándolo hacia el futuro, siendo bien conscientes de que la vida únicamente la podemos vivir en el ahora, lo cual supone también, ser capaz de tomar decisiones anticipando las consecuencias de estas.

Se trata de una especie de proceso liberador de aquellos condicionamientos que limitan, esclavizan y entorpecen el desarrollo pleno de todas nuestras potencialidades, lo que evidentemente posee un trascendental valor educativo, un proceso que no es exclusivamente mental, sino también corporal y ambiental.

Corporal, porque mente y cuerpo forman una unidad inseparable y ambiental por lo que los seres humanos somos básicamente relaciones y vinculaciones, dimensiones que no pueden ser ignoradas a la hora de establecer y/o formalizar cualquier actividad educativa dirigida a desarrollar el autoconocimiento.

El autoconocimiento es sin duda un camino terapéutico que nos ayuda no solo a resolver nuestros conflictos, sino a vivir más armónica y plenamente el presente facilitándonos un camino de sosiego, serenidad y autorrealización. Conocerse a sí mismo es en realidad un proceso de cura y de saneamiento permanente, cura que se realiza

cuando somos capaces de descubrir nuestros condicionamientos y liberarnos de ellos, porque, aunque los deseos son sin duda una importante fuente de motivaciones que proporcionan energía y sentido a nuestra conducta, en realidad también nos conducen a una cadena indeterminable de insatisfacciones, que nos generan sufrimiento en todas sus formas desde nuestra propia experiencia.

Es un proceso de expansión y ampliación de todas nuestras dimensiones y niveles de conciencia reconociendo que somos seres de relación y vinculación, de conocimiento y comprensión, seres tricerebrados constituidos por impulsos, afectos y razón, es un proceso de autorregulación que exige atención y sensibilidad antes, durante y después de nuestras acciones.

5.6. Introspección

El vocablo introspección proviene del latín “introspicere”, que significa “inspeccionar dentro”. En términos generales y según la etimología, la introspección es la observación que el individuo hace de su propio mundo interior, de sus cogniciones, emociones, motivaciones y conductas. (Bruno, 1997; DRAE, 2004)

El método introspectivo es un procedimiento mediante el cual un sujeto centra su atención en los propios contenidos y procesos mentales. Es decir, en la introspección el sujeto analiza que pasa por su mente sin que interfiera en ello la estimulación.

De manera que es el propio sujeto el que va reflejando y exteriorizando el pensamiento intentando ser lo más objetivo posible y sin modificar ni contaminar el contenido del pensamiento con explicaciones ni especulaciones sobre ello.

Es uno de los primeros métodos empleados en el estudio de la psique. Si bien pueden encontrarse planteamientos semejantes en la filosofía clásica, no sería hasta Wundt cuando esta metodología se sistematizaría y empezaría a utilizarse de una manera

científica, por lo que a través de este método se pretende hallar la estructura y características de los diferentes estratos de la mente.

La introspección es parte de cómo le damos sentido al mundo que nos rodea. El proceso de introspección es de naturaleza tanto reflexiva como subjetiva. Debido a su subjetividad, la introspección a veces es criticada como un método poco confiable en psicología. Sin embargo, la mayoría admite que la introspección es crucial y útil para el desarrollo de una psique saludable. Esto se debe a que la introspección ayuda a definir la realidad, o las cosas como realmente existen.

De acuerdo con Rosenthal (1999), la introspección es el proceso a través del cual adquirimos un tipo de conciencia “focalizada o atenta” sobre nuestros procesos y contenidos mentales, que difiere de la conciencia casual, fugaz y difusa que se tiene a diario sobre ellos. Si bien todos los enfoques introspectivos tienen en común el intento por aproximarse a los procesos cognitivos a partir del reporte verbal hecho por los propios sujetos, también es cierto que entre estos enfoques existen diferencias sustanciales en lo que se refiere a la aproximación conceptual desde que la parten. (Kleining, Burkart y Mayer, 2005).

A continuación, se muestra un mapa conceptual para comprender mejor en que consiste la introspección:

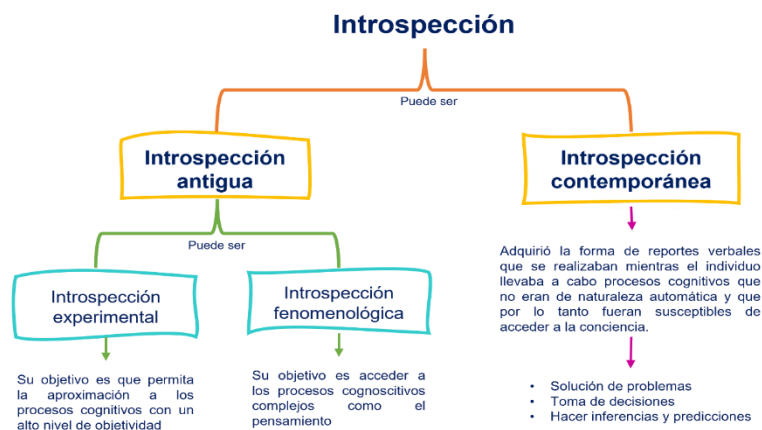


Figura 4. Introspección. Fuente: elaboración propia.

Wilhelm Wundt es conocido como padre de la psicología experimental. Esto se debe en gran parte al primer libro de Wundt, *principios de psicología fisiológica*, publicado en 1873, siendo una de sus primeras influencias la introducción a la introspección. Desarrollo una técnica de investigación también conocida como autoobservación experimental. Esta técnica consistía en entrenar a las personas de la forma más sistemática y objetiva posible para analizar el contenido de sus propios pensamientos.

El método Wundt se entrenaba con alta exigencia a una serie de observaciones para, después, presentarles en conjunto de eventos sensoriales controlados. Posteriormente, se les pedía que describieran sus experiencias mentales en relación con estos eventos presentados.

Wundt consideraba que era necesario que los observadores mantuvieran durante las sesiones unos niveles altos de atención al estímulo y al control de la situación. Además, estas observaciones también se repetían un número determinado de veces.

Según Wundt, hay dos dispositivos clave que componen el contenido de la mente humana: **sensaciones y sentimientos**. Para entender la mente, Wundt pensaba que los investigadores necesitaban algo más que identificar simplemente la estructura a los elementos de la mente, pero algo fundamental para poder ir más allá, era observar los procesos y actividades que tienen lugar a medida que las personas experimentan el mundo que les rodea.

Wundt llevó más allá el estudio científico de la mente al pretender generar teorías sobre el funcionamiento global de la conciencia basada en la experimentación.

Quería cambiar la estadística y el método experimental para generar una imagen de los mecanismos más profundos de la mente, pues creía que a partir de estas observaciones controladas en las que se manipulan variables se podía ir “esculpiendo” una imagen sobre los mecanismos básicos secretos de la mente. Lo que pretendía era, fundamentalmente, ir

descubriendo las piezas más simples que explican el funcionamiento de la conciencia para ver cómo funciona cada una y de qué modo interactúan entre sí.

Wundt confiaba demasiado en el método introspectivo, es decir, en la obtención de resultados según el modo en que las personas hablan sobre lo que sienten y experimentan. Aunque cada individuo tenga un conocimiento privilegiado acerca de lo que ocurre en su cabeza, este casi nunca es válido y es producto de una gran cantidad de sesgos y limitaciones perceptivas y cognitivas; nuestro organismo está hecho de una manera en la que saber objetivamente como son los procesos psicobiológicos que operan en su trastienda es mucho menos prioritario que sobrevivir sin distraerse demasiado.

La violencia, la agresión, la indisciplina y el descontrol en las aulas y centros educativos van en aumento en la sociedad. (García y Ferreira, 2005). Una de las preocupaciones en la difícil tarea de educar, es conseguir un nivel de orden necesario para que el grupo de alumnos a quienes se desea instruir y formar, logre el funcionamiento adecuado y, con ello, los objetivos en el periodo de escolarización; dichos objetivos se refieren tanto al aprendizaje de contenidos y destrezas académicas como a la socialización de los alumnos.

Davidson (2013), nos dice que la gestión de las emociones debería preceder a la enseñanza de contenidos académicos. Proporcionar a los infantes las habilidades para gestionarlas, les dará la capacidad de controlarlas, sobre todo ante situaciones adversas. Estas situaciones infieren en la capacidad de aprender de los niños.

Estudios han con probado que adolescentes que tienen habilidades para gestionar sus emociones tienen menor riesgo de consumo abusivo de sustancias como drogas, alcohol y tabaco. Fernández-Berrocal y Ruiz-Aranda (2008). De la misma línea de investigación, afirman que a la inteligencia emocional aporta cierto grado educativo en aspectos como el estrés en el aula, la ansiedad del alumnado como en las conductas disruptivas.

Estos estudios también constatan la necesidad de realizar programas de intervención en habilidades y competencias emocionales con el objetivo de aumentar el desarrollo personal y dotar al alumnado de esas habilidades para gestionar mejor sus emociones.

De acuerdo con Alonso (2011), la interioridad y espiritualidad van estrechamente unidas. La inteligencia espiritual es la que nos otorga la capacidad de realizar actividades improductivas: disfrutar una puesta de sol, contemplar una flor, escuchar música, no hacer nada, o lo que es lo mismo, simplemente “ser” y “estar”. Si esto nos pasa pocas veces ¿no será que con nuestro modo de vida hemos atrofiado esta capacidad, o la hemos omitido de una educación que nos preparó más para “hacer”, que para “ser” y “sentir”?

CAPÍTULO VI

PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

“Taller de meditación para niños: conectando con nuestro mundo interno para aumentar nuestra felicidad y paz”

Se trata de un programa que permita que, tanto la familia como la escuela puedan evaluar el progreso del alumno dentro de las tareas en el ámbito educativo y de la integración social. Para poner en marcha esta propuesta de intervención se llevará a cabo una planeación sistemática y de manera organizada, esto con el fin de determinar las necesidades y así lograr que los objetivos se cumplan de manera exitosa.

Recordemos que este programa de intervención basado en la práctica de la meditación tiene como objetivo mejorar la conciencia plena del alumnado de educación básica, específicamente en niños de primaria.

Este proyecto surge de la necesidad de formar al alumnado a integrarse en todos los aspectos de su persona, ya que, en la actualidad nuestro sistema educativo suele otorgarles una gran importancia a las materias académicas, creando una actitud competitiva al alumnado por ver quién es el que logra una mayor calificación. Sin embargo, se deja de lado la formación emocional y social de la persona, tan necesaria e importante en esta primera etapa educativa.

Por ello, no habría que olvidar que el aprendizaje en valores, autocontrol, atención plena, tolerancia, ejercicios de introspección y gestión de emociones se debe incorporar desde edades tempranas, ya que es donde comienzan a formarse los futuros ciudadanos.

6.1. Estrategias y acciones para la solución del problema

En una sociedad como en la que nos encontramos actualmente es necesario desconectar de ese modo “automático” por el que nos movemos diariamente y ser más conscientes de lo que pasa a cada momento. Aprender a disfrutar y valorar cada instante es algo que va a ayudarnos a gestionar mejor el estrés y el agobio en el que nos encontramos sumidos en nuestro día a día.

Los niños también se ven afectados por dicho estrés, por tanto, es necesario implementar un programa de intervención en las aulas para enseñarles a ser más conscientes de su respiración, de su entorno, de su cuerpo y sus emociones y lo obtendremos por medio de la meditación.

Consideramos pertinente enfatizar que la meditación es una herramienta funcional en las aulas, por su metodología sencilla y versátil, aplicable a tiempos y espacios del día a día en la escuela. La meditación nos ofrece prestar atención, de manera deliberada, al momento presente, teniendo conciencia de los pensamientos y de las emociones que suceden en la mente.

Desde esta técnica la mente se observa de manera no reactiva, sin juzgar, con actitud bondadosa y compasiva; se observa el pensamiento, que provocan cambios en el mismo pensamiento, se inicia un proceso de autoconocimiento que redirige la energía formativa hacia otros objetivos. Se transforma el sufrimiento o el estrés en un proceso de aprendizaje, accionando el sistema parasimpático cerebral que pone sobre la mesa los valores: parar, respirar, observar, elegir, etc.

Las implicaciones didácticas y metodológicas de este cambio de orientación educativa no pasan por técnicas, recursos o conocimientos innovadores exteriores, sino al contrario. La mayor innovación pedagógica radica en nuestro interior. Un camino es la estimulación de la intuición. La intuición; es un puente a otra sabiduría que, lejos de

contribuir a la separatividad, interrelaciona y unifica al ser humano, la intuición ilumina nuestra mente analítica y ensancha nuestro corazón. Se cultiva a través del silencio interno de la mente y potencia el amor, la fuerza de voluntad y la conciencia.

La meditación, puede guiar y transmitir aquello que necesiten crear, desarrollar o aplicar en el aula, para ofrecer experiencias de aprendizaje verdaderamente significativas al alumno, en las que su propia sabiduría interna sea estimulada, donde aprenda por descubrimiento propio y desarrolle sus cualidades e inteligencias múltiples a través de su propia intuición, creatividad y conciencia.

Hay dos enfoques fundamentales en la meditación, la atención plena y la conciencia. De acuerdo con Eline Snel (2012), para niños de la edad infantil, se considera que es mejor la técnica de la atención plena, pues dispone de apoyos (visuales, sonoros, juegos, etc.) que respetan la capacidad del niño, que, no disponen, en un principio de habilidades demasiado desarrolladas para permanecer durante mucho tiempo realizando una actividad. Poco a poco, cuando el niño maneje la situación y pueda desarrollar sus capacidades y adquirir otras, se podrán ampliar las técnicas de meditación.

Mantener a los niños atentos y motivados por un largo tiempo no es tarea sencilla, ya que el periodo de atención de los niños va aumentando progresivamente, por ejemplo, los niños de cuatro años pueden mantener su atención hasta por 20 minutos en promedio y recién a los ocho años comienzan a acercarse a periodos de concentración de 45 minutos y los tiempos de concentración requeridos suelen ser mayores a los de su etapa de desarrollo.

6.2. Diseño de la propuesta

El “taller de meditación para niños: conectando con nuestro mundo interno para aumentar nuestra felicidad y paz” se basa en una metodologías activa, lúdica y participativa, tomando

en cuenta el interés y la motivación del alumnado, ya que, son dos factores considerados los componentes principales a partir de ellos va a surgir el conocimiento.

Dicho proyecto fue realizado en once sesiones dos veces por semana; martes y jueves; por medio de juegos, de distintas actividades concretas y en grupo completo. Por otra parte, cada sesión tuvo una explicación teórica y sintetizada mediante términos sencillos de asimilar.

Las actividades por realizar fueron diseñadas y elaboradas de acuerdo con libros como: “guía práctica de mindfulness para niños”, “tranquilos y atentos como una rana” e “infancia, formación y salud (INFOSAL)”.

Se plantearon una serie de actividades concretas para trabajar con los niños, pero no como actividad suelta y puntual de un día determinado, sino con la intención de integrarlo en una forma de ser, a través de la práctica diaria, esto con el fin de conseguir su interiorización.

Por otro lado, en distintas sesiones se trabajó con diversas actividades, entre ellos el pintado de mándalas, ya que son adecuadas para trabajar la atención y relajación, además de adquirir tres objetivos: desarrollar los sentidos y la capacidad de percepción, fomentar la iniciativa personal y estimular la imaginación favoreciendo la libre expresión.

Entre otras actividades se realizaron cuentos didácticos en donde se trabajó la calma, el autocontrol y la respiración. Trabajamos con la respiración, ya que es la puerta para adentrarnos en la práctica de la meditación. Por otra parte, las actividades se vincularon con musicoterapia, esto con el fin de obtener beneficios en el aspecto cognitivo-conductual de los niños.

Por otro lado, se tomaron en cuenta tres puntos importantes dentro de la meditación:

1. **Concentración.** Cada vez que *se pierda la atención*, o que tienen una tarea que requiera precisión, se podrá realizar con los niños técnicas de atención plena para *aumentar la capacidad de foco y comprensión*. Por ejemplo; si se observa al niño

con *poco interés para comenzar* las actividades, si los niños están con *sueño* por las mañanas, o después del almuerzo y porque simplemente estaban entretenidos jugando y se ven *desanimados o desmotivados*, entonces, es el momento ideal para una *pausa de motivación*.

2. **Motivación.** En *momentos de desmotivación o baja energía*, se podrá aplicar la meditación que servirá para *cambiar el ánimo* a los niños. Se puede empezar siempre así cada día, de esta forma los niños lo tendrán incorporado y *comenzarán motivados*. Por ejemplo, si observamos que los niños ya han *perdido la atención* después de un tiempo, o si en medio de la clase o sesión necesita atraer la atención a *algo nuevo y desafiante* o si debe *realizar una actividad que requiere precisión* como las matemáticas, se realizará una pausa de concentración.
3. **Calma.** Cuando se observa *ansiedad, estrés o hiperactividad* o también si necesita una pausa de relajación con los niños, logrando un cuerpo y mente en calma. Por ejemplo, después de los espacios de recreo cuando los niños entran a clase con *demasiada energía* o si vienen de jugar o de estar viendo dibujos animados o videojuegos, o si están *alterados o nerviosos* por algo, será ideal realizar una *pausa para conectar con la calma*.

Este programa de intervención se dividió en siete temas que se consideran relevantes para trabajar la meditación con el alumnado, además de la sesión de introducción. El contenido que se trabajó en cada una de las sesiones son las siguientes:

Programa del “Taller de meditación para niños”		
Tema		
Capítulo 1	Sesión 1	Introducción
Capítulo 2	Sesión 2	La respiración
	Sesión 3	
Capítulo 3	Sesión 4	Cuerpo y sensaciones
	Sesión 5	
Capítulo 4	Sesión 6	Los cinco sentidos
Capítulo 5	Sesión 7	Pensamientos y emociones
Capítulo 6	Sesión 8	Atención, concentración y memoria
	Sesión 9	
Capítulo 7	Sesión 10	Amabilidad y gratitud
Capítulo 8	Sesión 11	Felicidad y paz

Tabla 6. Programa del Taller de meditación para niños. Fuente: Elaboración propia.

6.3. Procedimiento de la implementación

El programa de intervención se integró por ocho capítulos, cada uno de ellos formado por once sesiones, en donde se tomaron en cuenta temas como la respiración; cuerpo y sensaciones; los cinco sentidos; pensamientos y emociones; la atención, concentración y memoria; amabilidad y gratitud; felicidad y paz. Los meses en el cual se llevó a cabo fue febrero y marzo, por lo que la intervención duró un mes y tres semanas.

Los días que se impartió el taller fueron martes y jueves antes del receso. No obstante, la elección del día fue asignado por el docente, ya que considera que ese horario fue más beneficioso para los niños, el cual tuvo mayores resultados en su aula.

Cada una de las sesiones tuvo una duración de entre 45 y 55 minutos aproximadamente. El horario en el que se llevó a cabo fue de 9:15 a 10:10 am. Por otro lado, se seleccionó este horario para su puesta en práctica ya que coincide con el inicio del recreo; esto para preparar al alumno a afrontar con mayor conciencia y motivación el resto del día.

Cronograma de actividades											
Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Fechas	24-febrero	1-marzo	3-marzo	8-marzo	10-marzo	15-marzo	17-marzo	22-marzo	24-marzo	29-marzo	31-marzo
Actividad											
Introducción											
La respiración											
Cuerpo y sensaciones											
La aventura de los cinco sentidos											
Pensamientos y emociones											
Atención, concentración y memoria											
Amabilidad y gratitud											

Felicidad y paz												
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabla 7. Cronograma de actividades. Fuente: Elaboración propia.

6.4. Resultados

El proyecto de intervención “taller de meditación para niños” en la educación básica (primaria) a niños de entre 8 y 11 años, se diseñó esperando alcanzar una serie de resultados positivos y beneficiosos que, en síntesis, son los siguientes:

Que el alumnado logre ser más consciente de todo aquello que está realizando en cada momento (en el aquí y el ahora); aumentando su capacidad de atención y concentración y por ende adoptando una nueva perspectiva frente a situaciones que afronte día con día y a comprender con más claridad lo que sucede dentro de ellos mismos o del mundo exterior.

Además, ser más consciente de todo aquello que lo rodea, su entorno más próximo, seguido por el movimiento que experimenta su cuerpo, sus emociones y sus relaciones con los demás.

El hecho de que desarrolle su atención hará que el alumnado mejore su rendimiento académico, pues serán capaces de estar más centrados en las actividades que realicen en clase y, por consiguiente, disminuirán sus distracciones. Por otro lado, serán más conscientes de su respiración, ya que lo utilizarán como un instrumento valioso para tranquilizarse y calmarse cuando se encuentren estresados, nerviosos, enfadados o con miedo.

Desde otra perspectiva, se pretende que los niños realicen algunos de los ejercicios empleados a lo largo de las sesiones del taller de meditación, reconociendo sus emociones y de esta manera lograr gestionarlas de forma positiva cuando estén alterados.

Al realizar la meditación como herramienta para el aula de clases lograremos:

- Incorporar una metodología lúdica y efectiva de pausas de meditación en la rutina diaria, aumentando el bienestar de los niños.
- Mejorar la concentración de los niños al enseñarles técnicas de atención plena en movimientos.
- Motivar a los niños usando movimientos y ejercicios de respiración especiales para energizar.
- Mejorar la relación con los niños destacando el respeto y la alegría.

Resultados a nivel mental y emocional.

- Fomentar y desarrollar la conciencia de sí mismo, por medio de diversas estrategias que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje, promoviendo la capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las emociones.
- Implementar una serie de herramientas lúdicas coordinadas con la meditación para ser más consciente de sí mismo y sensibles a las necesidades de los demás.
- Promover una comunidad de aprendizaje que alienta al desarrollo académico, emocional y social de los niños.
- Liberar el estrés y ansiedad al conectar con la calma.
- Mejorar la concentración y los tiempos de atención adquiriendo mayor capacidad memorística.
- Reducir el riesgo de depresión, aumentando la motivación.
- Mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular.

Resultados a nivel físico.

- Estirar y fortalecer el cuerpo.
- Mejorar la postura.
- Soltar la atención muscular.
- Mejorar la conciencia corporal.
- Favorecer la coordinación y el equilibrio.
- Restaurar la energía.

CAPÍTULO VII

IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

7.1. Implementación

Analizando la información del proyecto de intervención, nos encontramos que contiene las condiciones necesarias para desarrollar la propuesta e implementarlo con el grupo de niños de 9 a 11 años del Colegio Nenet Calli Montessori.

Para llevar a cabo la implementación del taller, envié una carta a la directora del colegio, María Teresa Aburto Aburto, para solicitar una visita y exponer mi proyecto de intervención, adjuntando una presentación de power point del taller de meditación para niños. Afortunadamente obtuve una respuesta positiva y me dio cita esa misma semana.

Posteriormente, realicé una visita días antes de comenzar el taller, en donde se ejecutó una presentación de directivos y maestros, mostrando una pequeña introducción sobre el aprendizaje de la meditación como una práctica orientada a beneficiar a los alumnos en su desempeño escolar y como herramienta para identificar y gestionar emociones, el plan de trabajo, los objetivos y los beneficios.

Después realicé una observación con el grupo de niños de cuarto, quinto y sexto grado, tomando nota de algunas observaciones importantes respecto a la conducta, desempeño escolar, atención, concentración, estado de ánimo y personalidad de los alumnos.

El impacto de la intervención se pudo percibir desde la primera sesión del taller, pues fue punto clave, ya que fue ahí en donde los niños mostraron interés o intereses, es decir, conforme a su actitud, estado de ánimo y el empeño que ponían al efectuar las actividades establecidas.

Por otra parte, al principio los niños se mostraron sorprendidos, pues era algo nuevo para ellos y la mayoría no sabía en qué consistía la meditación, algunos manifestaron apatía y no se involucraron en la conversación, otros estaban emocionados e impacientes por comenzar a realizar los ejercicios cuando les explique en que residía el taller.

Posteriormente, conforme fuimos avanzando en las sesiones los niños que mostraron desinterés se fueron involucrando poco a poco en las actividades con una actitud positiva, además de que manifestaron felicidad y motivación al realizar los ejercicios.

A continuación, se presenta una tabla de evaluación de acciones que se implementaron en el taller de meditación para niños.

Evaluación de las acciones

	Actividad	Instrumentos de evaluación
1	Hoy me siento... Repartir cartulinas a cada uno de los niños y solicitar que elijan una tarjeta con la emoción que se identifiquen, después recortar una imagen que asemeje la emoción seleccionada. Posteriormente pegar la tarjeta de la emoción en la parte superior de la cartulina y debajo la imagen o imágenes seleccionadas; finalmente compartir su collage.	–Observación (Diario de campo) –Cuestionario de evaluación inicial.
2	La respiración de la abeja. Sentarse en un lugar tranquilo con la espalda derecha y los hombros alejados de tus orejas. Realiza tres respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz.	Observación (Diario de campo)

	<p>Tapate los oídos con tus dedos índice. Mantén los ojos y boca cerrados, pero sin tensión. Inhala profundamente y, cuando exhales, imita el sonido de una abeja (bzzzz...).</p> <p>Lleva tu atención a la vibración que se produce en tu garganta, en tu cabeza y en todo tu cuerpo. Repetir este ejercicio cuatro o cinco veces. Mantén los ojos cerrados por un rato y observa las sensaciones en el cuerpo.</p>	
<p>3</p>	<p>Descubre tu respiración.</p> <p>Te invito a que te sientes o acuestes cómodamente y permanezcas en silencio durante el ejercicio. Deja tus brazos y piernas relajados, si lo deseas puedes cerrar tus ojos. Lleva tu atención a la respiración en tu cuerpo e inhala y exhala cuatro veces. ¿Cómo es tu respiración? ¿lenta? ¿rápida? Ahora observa como es el aire que sale por tu nariz ¿caliente? ¿frío?</p> <p>Ahora coloca las manos sobre tu abdomen y presta atención al movimiento. Siente como sube al inhalar y baja al exhalar. Permanece por unos instantes respirando y sintiendo el movimiento del abdomen hacia arriba y hacia abajo. Poco a poco, puedes ir abriendo los ojos y volviendo con tu atención al lugar donde te encuentres.</p>	<p>Observación (Diario de campo)</p>
<p>4</p>	<p>El molino del viento.</p> <p>Te invito a que te pongas de pie con las piernas un poco separadas, para mantenerte bien estable, la cabeza erguida y los hombros relajados, toma conciencia de que estas de pie, ¿te sientes relajado o notas tensión en</p>	<p>Observación (Diario de campo)</p>

alguna parte del cuerpo?, relájate un poco más, si puedes y ahora dirige la atención a tu respiración.


Inhala y exhala lentamente...(3), poniendo toda la atención en tu respiración aprendes a concentrarte mejor, puedes dirigir la atención como si fuese una lucecita hacia todas las partes de tu cuerpo que ahora van a moverse.

Empezamos por los brazos, dirige la atención hacia los brazos mientras respiras tranquilamente, ahora levanta los brazos hacia los lados, las palmas de las manos mirando hacia abajo, mientras los pies siguen firmemente plantados en el suelo, ahora comienza a girar lentamente la parte superior de tu cuerpo, , gira todo lo que puedas, primero a la derecha (inhala) y después gira hacia la izquierda (exhala), (sigue respirando de manera natural), ¿hasta dónde puedes llegar?, con toda tu atención sigue haciendo este movimiento, repítelo varias veces. ¿Qué notas en los brazos?, ¿en la espalda? y ¿en el pecho? ¿Qué notas en la respiración mientras haces este movimiento? ahora vuelve a quedarte quieto en el centro y baja lentamente los brazos, toma conciencia de lo que pasa. ¡¡LO HAZ HECHO MUY BIEN!!

Recuerden que no es un concurso para saber hasta dónde puedo llegar, es un ejercicio para aprender a observar como hace este movimiento tu cuerpo, cada movimiento es distinto, aunque lo hagas muy a menudo, a veces notas los brazos cansados y a veces lo brazos siguen moviéndose, es curioso, ¿no creen?

Quédate un momento de pie, tus pies están bien plantados en el suelo, con las rodillas algo dobladas, ahora vuelve a levantar los brazos a los lados y en seguida haz pequeños círculos adelante y atrás como un molino que

	<p>hace poco viento, ahora el viento sopla un poco más fuerte y haces unos círculos más grandes, ahora sopla mucho muy fuerte y los círculos son más grandes ¿notas que respiras? Y ahora los brazos van cada vez más despacio hasta que se paran, el molino descansa, el viento se ha parado y tu dejas de moverte, te quedas tan quieto como puedas, tus brazos cuelgan a lo largo del cuerpo ¿Cómo respiras?, ¿qué notas ahora en tu cuerpo? y ¿en los brazos? ¿hay algo más que notes?</p>	
<p>5</p>	<p>La mariposa.</p> <p>Te invito a que te sientes sobre el cojín, tomate un momento para sentarte tranquilamente y cuando estés sentado puedes mantener la espalda bien erguida, luego separa las rodillas hacia afuera y coloca las plantas de los pies una contra otra, toma los pies con las manos y acércalos todo lo que puedas hacia tu cuerpo. ¿Notas que respiras? y ¿qué observas de tu respiración en este preciso momento? y ¿qué notas en las piernas y en la entrepierna? si sientes dolor o aguantas la respiración puedes alejar un poco los pies, hasta sentirte bien, a continuación sube y baja las rodillas como si tus piernas fuesen las alas de una mariposa, tus piernas suben y bajan suavemente como las alas de una mariposa, hazlo y sigue prestando atención a tu respiración, no es necesario que subas muy alto ni vuelas muy rápido con tus piernas de mariposa, dirige la lucecita de tu atención hacia el movimiento de tus piernas y hacia tu respiración, nada más. Ahora puedes detener el movimiento, puedes relajar las piernas, puedes estirarlas, tu espalda sigue aún poco erguida, finalmente dirige toda la atención a tu espalda, inclina lentamente la espalda hacia adelante, tu cabeza y los</p>	<p>Observación (Diario de campo) Evaluación continua (primera parte)</p>

	<p>brazos van hacia adelante hasta que notes que ya es suficiente, la mariposa descansa, respira y descansa. Tus brazos están relajados sobre tus piernas.</p>	
6	<p>Date una pausa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respiración de la luna 2. Caminata de la paz 3. Respiración de concentración, estrella de mar.  <p>Concentración total [imagen]. Yogaeduom. https://www.yogaeduom.com/</p>	<p>–Observación (Diario de campo)</p> <p>–Evaluación continua (segunda parte)</p>
7	<p>Paisaje sonoro.</p> <p>En esta actividad, descubriremos el lenguaje de nuestro cuerpo por medio de las sensaciones (cinco sentidos), sentarse cómodamente, cerrar los ojos y escuchar los diferentes sonidos. (Guía práctica de tranquilos y atentos como una rana. Track 6)</p>	<p>Observación (Diario de campo)</p>
8	<p>La pelota de las emociones.</p> <p>Pedirles a los niños que formen un círculo y a pasarse una pelota de forma aleatoria. Cada vez que llegue a sus manos, completan una frase:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza el juego mencionando frases que los niños tendrán que completar. 2. Cuando todos los niños hayan completado la frase, pasa a la siguiente. <p>Me siento feliz cuando...</p> <p>Estoy triste cuando...</p> <p>Estoy enojado cuando...</p>	<p>Observación (Diario de campo)</p>

	<p>El momento más feliz que recuerdo ha sido....</p> <p>Tengo miedo cuando...</p> <p>Me siento agradecido cuando...</p>	
9	<p>Ayuda memoria.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer equipos de 3 o 4 personas. 2. Colocar sobre el recipiente los 15 objetos y dejar que los niños observen durante unos segundos. Luego cubrirlos con el pañuelo e invita a los niños a que escriban o dibujen lo que recuerden. 3. Hay que pedir que dejen de hacer lo que estaban haciendo, que cierren sus ojos, se relajen y hacer la respiración de la vela. <ul style="list-style-type: none"> • Junta tus manos y deja solo los dedos índices levantados, ellos serán nuestra vela. • Ahora inhala, toma aire y luego exhala lenta y suavemente, manteniendo todo lo posible la exhalación. • Repite 3 o 5 veces (o más). 4. Al terminar el ejercicio, les decimos que abran los ojos, pedir que vuelvan a observar los objetos de la bandeja y que escriban o dibujen los que recuerden. 5. Observa que ocurre en esta segunda observación. 	<p>Observación</p> <p>(Diario de campo)</p>
10	<p>El pájaro de la felicidad</p> <p>Quiero pedir que se sienten cómodamente y cierren los ojos. Ahora dirige la atención hacia tú corazón y pon tus manos sobre el corazón, imagina que caminas sobre un césped y cuando de repente un gran pájaro aparece en el cielo, mira ese pájaro, no es un pájaro como los demás, es el pájaro del</p>	<p>Observación</p> <p>(Diario de campo)</p>

paraíso y poco a poco se acerca a ti y cuando está muy cerca, te das cuenta de que es muy grande, tan grande que puedes montar fácilmente sobre él, puedes salir con el de viaje, monta sobre el pájaro del paraíso, esto se hace solo, sin esfuerzo, una vez te has acomodado sobre las plumas suaves y blandas del pájaro levanta en vuelo hacia el cielo, es una sensación fantástica, los potentes impulsos de sus grandes alas te llevan cada vez más alto.

En este momento olvidas por completo todo aquello que te parece difícil, dejas atrás todo lo que te entristece, te sientes libre, completamente libre, sin preocupaciones, es algo muy especial, no tener que pensar, no tener que hacer nada, libre como un pájaro en el cielo, eres plenamente tú mismo, miras abajo a través de los ojos del pájaro, vez unas flores preciosas y unos árboles esplendidos, ves ríos y océanos, tal vez puedes ver delfines cabalgando sobre las olas, ¿qué más ves?, en los pueblos ves gente trabajando en los campos, también vez niños que juegan, algunos solos, otros con sus amigos y de pronto sientes que se te abre el corazón y te sientes atado a toda esa gente y a todos los niños del mundo, tu corazón se calienta, siente ese calor dentro del corazón.

Es un momento extraordinario, en el que te sientes completamente feliz, el sol brilla en tu interior y también en el exterior y durante un momento todo se baña en una luz dorada y tú estás ahí, lo ves, lo sientes, y te dices que tienes mucha suerte, lentamente el pájaro desciende y entonces vuelves a estar aquí sentado en este lugar. Sientes esa sensación de felicidad en tu corazón y abre lentamente los ojos.

<p>11</p>	<p>Yo elijo ser feliz, yo elijo la paz.</p> <p>Sentarse con la posición de la paz, espalda bien derecha y las manos sobre las piernas. Toma aire lentamente y suelta el aire lentamente, siente tu hermosa luz y tu bello ser.</p> <p>Ahora toca cada uno de nuestros dedos mientras repetimos la afirmación:</p> <p>Pulgar con índice: Yo</p> <p>Pulgar con medio: elijo</p> <p>Pulgar con anular: ser</p> <p>Pulgar con meñique: feliz</p> <p>Pulgar con índice: Yo</p> <p>Pulgar con medio: elijo</p> <p>Pulgar con anular: la</p> <p>Pulgar con meñique: paz (repetir 3 veces) respiramos...</p> <p>Pulgar con índice: Yo</p> <p>Pulgar con medio: esparzo</p> <p>Pulgar con anular: mucha</p> <p>Pulgar con meñique: luz</p> <p>Pulgar con índice: Yo</p> <p>Pulgar con medio: esparzo</p> <p>Pulgar con anular: mucho</p> <p>Pulgar con meñique: amor (repetir 3 veces) respiramos...</p> <p>Repetir el bloque completo. Ahora decimos en voz alta: QUE SEAS FELIZ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observación (Diario de campo) - Cuestionario de valoración de contenidos de aprendizaje - Evaluación del taller.
------------------	---	--

Tabla 8. Evaluación de las acciones. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la implementación del “taller de meditación para niños: conectando con nuestro mundo interno aumentamos nuestra felicidad y paz”, pudimos percibir los resultados esperados; se hizo notorio que la meditación logra vincular con cada una de las categorías de análisis derivadas del planteamiento del problema de manera positiva, ya que cada una logra cumplir un propósito calmando la mente y obteniendo una mejor actitud, tranquilidad, relajación y un mejor desempeño escolar en cada uno de los niños.



Figura 5. Categorías de análisis satisfactorio al taller de meditación para niños. Fuente: Elaboración propia.

Desde otro ángulo, los focos de atención señalados en el diario de campo sí coinciden con las categorías de análisis, ya que al analizar las observaciones y diarios de campo se manifestaron las necesidades y problemas que existen dentro del salón de clase; se observó la realidad que vive cada uno de los niños, es decir, el comportamiento de los infantes, su personalidad, la interacción con sus compañeros, la tolerancia de cada uno y cuantos niños están en constante movimiento sin poner atención a las indicaciones del profesor.

7.2. Seguimiento y evaluación

Teniendo en cuenta que este proyecto de investigación intervención está en marcha, el seguimiento y evaluación son momentos del proceso, no concluidos o inacabados.

En este proyecto de intervención se llevó a cabo una evaluación, la cual nos permitió percibir el grado de consecución de los objetivos que se han planteado, el interés que ha suscitado la actividad y el éxito de este, además, de que nos aportó herramientas para mejorar la eficacia de las actividades, evaluando el proceso de aprendizajes del alumno.

Por otro lado, se tomaron en cuenta algunas características para la evaluación:

Fue **continua**, pues la metodología que se implementó requirió de un tiempo extenso para que pudiera integrarse como un hábito en los niños, ya que no basta con una sesión, pues debe ser algo que se realice a largo plazo, esto para ejecutarlo a lo largo de la vida.

Formativa, para adquirir experiencias en todo momento, de esta forma logramos valorar si las metas son alcanzadas, o en el caso contrario, ir mejorando los aspectos necesarios.

Sin embargo, es importante subrayar que un estado de meditación no es medible, es un proceso lento y largo, requiere constancia y paciencia, por lo que no podemos pretender que después de cada actividad realizada se pueda medir el resultado. Lo más importante es realizar cada actividad con actitud positiva y disfrutarlo.

7.3. Instrumentos de evaluación

A partir de la evaluación, logramos comprobar si los objetivos planteados inicialmente han sido alcanzados, a lo largo del proceso y en su finalización. Del mismo modo, nos proporcionó información sobre los posibles inconvenientes o dificultades que han surgido

en su puesta en práctica y las futuras mejoras que se puedan realizar para posteriores talleres.

Hasta ahora y posteriormente, en esta investigación utilizamos como instrumentos para la recogida de datos la observación, antes, durante y después de cada una de las actividades realizadas, la cual se registró en un diario de campo que se llevó a cabo en cada sesión y de forma personal los efectos que nos aportan las actividades realizadas, esto para conocer que ejercicios son eficientes y si han logrado los objetivos preestablecidos.

En este proyecto se empleó una evaluación inicial, en donde se evidenciaron los conocimientos previos que poseen los niños(as) sobre la meditación. Lo que proporcionó información importante, de esta forma nos permitió establecer el nivel inicial del programa. De igual forma se efectuó un cuestionario inicial al profesor, esto para saber que tanto conoce el docente a sus alumnos y tomar nota de algunas observaciones importantes respecto a la conducta, desempeño escolar, atención, concentración, estado de ánimo y personalidad de los alumnos.

Posteriormente, se realizó una evaluación continua que nos permitió verificar la eficacia de las sesiones establecidas, así como, la adecuación de las actividades, además se comprobó la evolución, los efectos y los resultados que está teniendo conforme a la implementación.

Por otra parte, se llevó a cabo una evaluación final al haber impartido todas las sesiones, desde otra perspectiva, esta parte de la evaluación es trascendental, ya que se comprueba si los objetivos establecidos en un principio se han alcanzado exitosamente, o de lo contrario, se distinguirán cuáles han sido los obstáculos o debilidades del programa.

Por otro lado, se diseñaron cuestionarios que abarcan principalmente aspectos cualitativos que responden a una escala de Likert de carácter abierto para valorar la efectividad del programa. Estas evaluaciones se efectuaron a docentes y alumnos.

En el apartado de anexos encontraremos una serie de cuestionarios de evaluación y diarios de campo en donde se recopilará información de acuerdo con cada sesión realizada y así llevar a cabo la evaluación de manera precisa.

7.4. Resultados de seguimiento

De acuerdo con la evaluación y seguimiento durante el proceso, nos percatamos de las enormes dificultades al implementar el taller de meditación para niños, en virtud de lo desafiante que es para el alumnado ser consciente de todo aquello que está realizando en cada momento (en el aquí y el ahora); por lo que, su capacidad de atención y concentración al principio fue nula, pues no comprendían lo suficiente la importancia de centrar su atención en la asociación del movimiento que experimenta su cuerpo, sus emociones y su relación con los demás.

7.5. Resultados de evaluación

En este apartado se describen dos fases en donde se analizó información conforme a la implementación en los grupos de 4°, 5° y 6° grado de primaria en la institución Nenet Calli Montessori obteniendo los siguientes resultados:

Fase 1: Aplicación de instrumentos

En esta fase se recolectó información en relación con el conocimiento de los estudiantes respecto a la meditación, al igual que los docentes, aplicándose un cuestionario de evaluación inicial de preguntas abiertas, de manera individual y de forma anónima. El cuestionario que se aplicó a los niños fue de aspectos como; conocimientos y experiencias

que pudieran tener acerca de la meditación, además de los sentimientos y emociones que involucra en ellos. Este instrumento aportó un dato muy importante para iniciar el taller, pues se conoció la opinión de cada uno de los niños respecto a la meditación.

Por otro lado, en la sesión cinco del taller de meditación para niños se aplicó un cuestionario de evaluación continua parte 1 y 2 en donde se tomaron en cuenta aspectos como desempeño escolar, atención, concentración, relajación y estado de ánimo. Los cuestionarios que se emplearon fueron de manera grupal.

Este instrumento aportó información sobre la importancia de la meditación como herramienta para el proceso de enseñanza-aprendizaje, el autoconocimiento e introspección de los infantes.

Finalmente, al concluir el taller se ejecutó una serie de cuestionarios de evaluación final, en donde participaron tanto docentes como alumnos y se tomaron en cuenta aspectos como la adquisición de técnicas para mejorar la conducta, concentración, la atención, el desempeño escolar, la personalidad y el estado de ánimo. Los cuestionarios que se elaboraron fueron de manera individual, tanto para docentes como para alumnos. Este instrumento aportó información sobre el aprendizaje de cada uno de los alumnos, si los niños desarrollaron su atención y concentración de forma positiva para mejorar su rendimiento académico, si disminuyeron sus distracciones, si logran calmarse y tranquilizarse cuando se encuentren estresados, nerviosos o enfadados.

Fase 2: Análisis de datos

En este apartado analizamos los hallazgos recogidos en la aplicación de los cuestionarios de evaluación inicial, continua y final, tanto de docentes como de alumnos, en donde se arrojaron datos importantes acerca de las prácticas meditativas como herramienta para el

proceso de enseñanza-aprendizaje y para impulsar el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.

Se analizaron a través de las preguntas planteadas y se elaboraron categorías en función de destacar los conceptos frecuentes de los docentes y alumnos. Las categorías se clasificaron como: Si; no; no sé; tranquilizar y técnica.

Cuestionario de evaluación inicial de los alumnos

De acuerdo con los cuestionarios realizados a diez niños de entre 8 y 11 años nos permitió obtener información mediante un análisis cualitativo y encontramos que el 80% de los niños si ha escuchado la palabra meditación o mindfulness y el 20% no ha escuchado hablar de ello. En cambio, el 40% de los alumnos si sabe en qué consiste esta práctica, pero el 40% no sabe en qué consiste la meditación.

Por otro lado, la cantidad de actividades escolares le causa estrés al 40% de los niños encuestados, el 50% no se estresa al realizar actividades escolares y el 10% no sabe identificar que es el estrés.

Por otra parte, el 50% de los infantes contestó que está consciente de las sensaciones que produce su cuerpo, el 40% no logra identificar lo que expresa su cuerpo y el 10% no sabe que son las sensaciones.

En cambio, el 50% de los niños encuestados sí logra identificar sus emociones, el 10% no lo comprende y el 40% no sabe cómo identificar sus emociones.

En cuanto a la manera de calmarse cuando está nervioso o con miedo el 40% de los infantes objetaron que no saben qué hacer ante esta situación, el 40% de los alumnos se tranquiliza para poder retomar sus actividades y el 20% utiliza una técnica para calmarse.

Finalmente, el 40% de los niños no sabe cómo controlar sus impulsos, el 30% se tranquiliza y el 30% restante realiza una técnica para calmarse, como; (dibujar, respirar y pensar en cosas divertidas).

A continuación, se presenta una gráfica para comprender mejor el cuestionario de evaluación inicial de los alumnos.

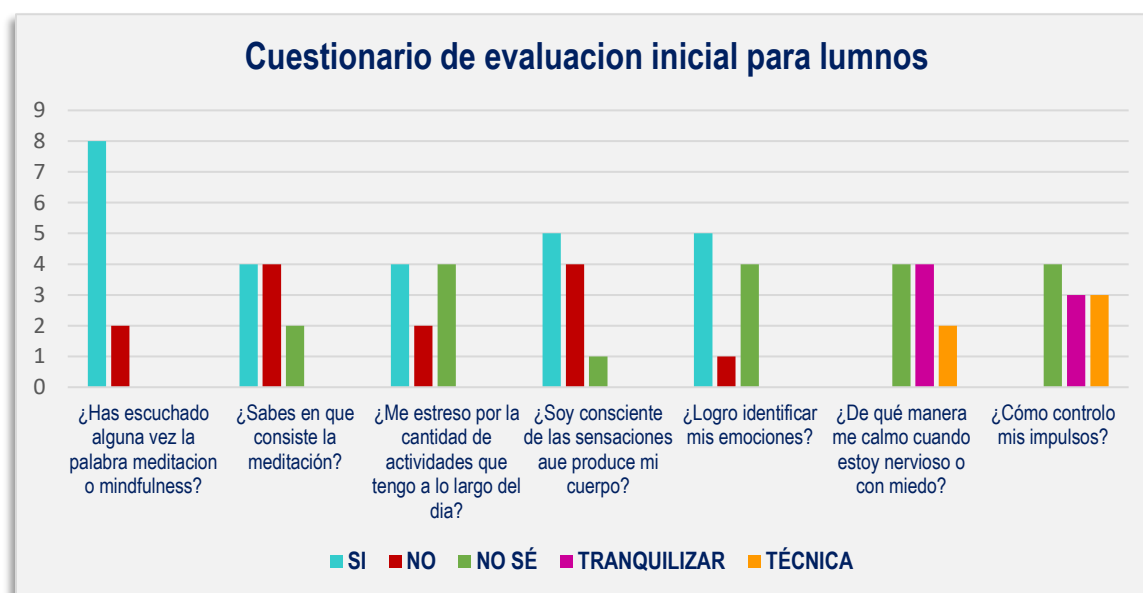


Tabla 9. Cuestionario de evaluación inicial. Fuente: Elaboración propia.

Cuestionario de evaluación inicial para docentes.

Se realizaron cinco cuestionarios a docentes, en donde se analizó una serie de aspectos en cuanto al conocimiento previo que poseen los docentes, la conducta de los niños, su desempeño escolar, estado de ánimo, entre otras.

Se encontró que el 50% de los docentes sí ha escuchado la palabra meditación o mindfulness y el 50% lo ha escuchado algunas veces; por otro lado, el 50% de los encuestados dijo que sabe muy poco respecto a la práctica de meditación y el 50% restante no sabe en qué consiste esta técnica.

Por otra parte, el 20% de los encuestados dijo que los alumnos son conscientes del movimiento que produce su cuerpo, el 40% indicó que algunas veces se da cuenta de lo que le ocurre a su cuerpo, el 20% dijo que casi nunca se da cuenta y el 20% restante dijo que no se percata del movimiento que produce su cuerpo.

En otra orden de ideas, el 20% de los encuestados indicó que casi siempre los alumnos logran expresar sus emociones, el 60 % de los docentes dijo que los niños a veces logran expresar sus emociones y el 20% sobrante expresó que casi nunca logran expresar sus emociones.

Por el contrario, el 40% de los docentes indicó que los alumnos casi siempre saben de la importancia de estar atentos y concentrados mientras realizan actividades en clase; el 20% se percató de que a veces saben de la importancia de estar atentos y el 40% explicó que casi nunca están atentos y concentrados al realizar los ejercicios en clase.

En cambio, el 20% de los profesores señalaron que casi siempre los niños consiguen relajarse al escuchar música; el 60% explicó que a veces los infantes se tranquilizan con la música y el 20% casi nunca logran relajarse al escuchar música.

Por otro lado, el 20% de los profesores expresó que casi siempre los alumnos logran terminar actividades escolares en tiempo y forma; el 60% a veces termina a tiempo y el 20% casi nunca termina las actividades en tiempo y forma.

Finalmente, el 20% de los docentes señaló que los niños casi siempre respetan espacio y las reacciones de sus compañeros ante alguna situación en el salón de clases; el 20% expresó que a veces los niños respetan a sus compañeros y el 60% explicó que casi nunca respetan el espacio de sus compañeros y se burlan ante situaciones que suceden dentro del salón de clases.

A continuación, se presenta una gráfica para percibir el resultado de los cuestionarios de evaluación inicial de los docentes.

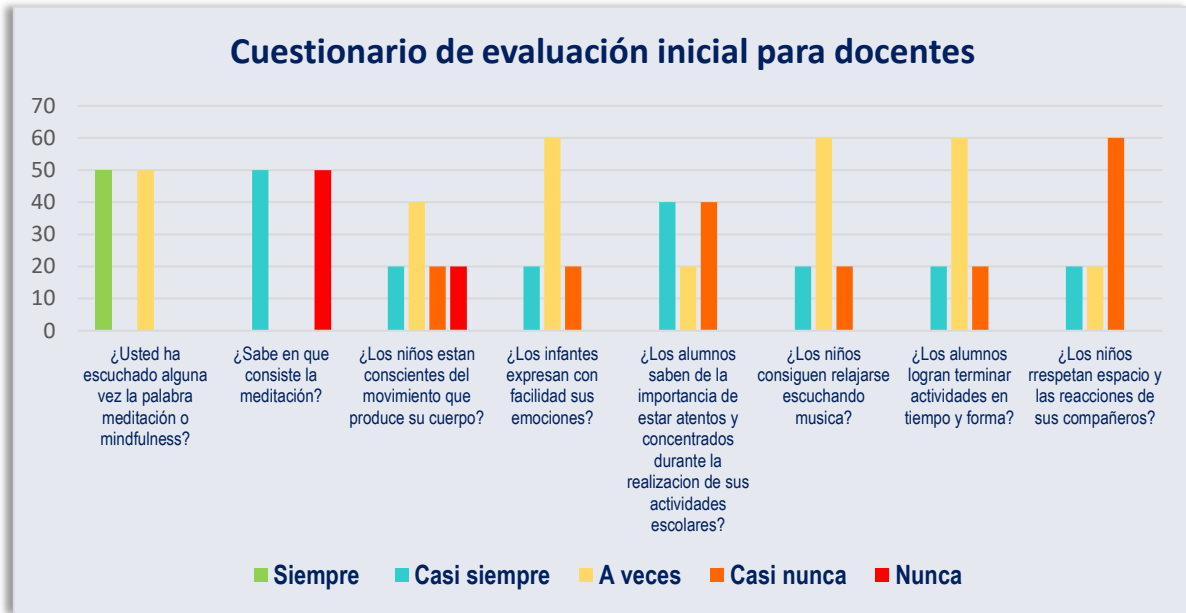


Tabla 10. Cuestionario de evaluación inicial para docentes. Fuente: Elaboración propia.

Evaluación continua (diarios de campo)

Este instrumento nos aporta información relevante para valorar el nivel inicial del programa, cómo se ha ido desarrollando y finalmente, valorar el progreso del proyecto.

Analizando los diarios de campo de cada una de las sesiones del taller nos permitió percibir sobre el comportamiento dentro del salón de clases de cada uno de los niños, el estado de ánimo del alumnado, su personalidad, la atención y concentración que le manifiestan a cada una de sus actividades escolares.

El taller de meditación se implementó del 24 de febrero al 31 de marzo del 2022, con el objetivo de que los niños descubrieran sus sentimientos, desarrollaran habilidades para gestionar y expresar sus emociones y que puedan resolver conflictos en su día a día de forma asertiva y feliz.

Al iniciar el taller me presenté con los niños realizando un juego para romper el hielo, pues no había trabajado con niños, fue algo nuevo para mí, al principio me miraban con

desconfianza y murmuraban entre ellos, incluso le preguntaban a su profesor sobre mi persona. Por otro lado, pude percibir que durante las dos primeras sesiones los niños estaban callados, no todos participaban, seguían indicaciones al pie de la letra y realizaban las actividades muy rápido, conforme pasó el tiempo me fui adaptando e integrando al grupo, la relación con los niños fue fluyendo y se dio de manera natural.

De acuerdo con las observaciones en los diarios de campo, al principio los niños no estaban conscientes de su respiración, aunque realizaban los ejercicios de forma positiva no se daban cuenta de cómo respiraban, pues lo hacían rápido, sin concentrarse y eso imposibilitaba concluir los ejercicios de meditación de manera efectiva. Por otra parte, ocurrieron algunos obstáculos, hubo una niña que se mostró desinteresada, incluso al iniciar el taller no quiso presentarse, no participó en las actividades, no se integraba al grupo e irrumpía la clase, por lo regular estaba sola todo el tiempo.

A partir de la tercera sesión, las dificultades iniciales se habían superado; en general los niños se mostraban interesados y concentrados en cada una de las actividades, realizándolas de forma segura y consciente, se sentía un ambiente muy agradable, de disposición, felicidad, alegría y entusiasmo, pero sobre todo se integró muy bien el grupo.

Por otro lado, la niña que no quiso integrarse en la primera sesión ha logrado un gran avance, pues mostró interés en realizar algunas actividades con sus compañeros, lo cual me motivo muchísimo. Puede distinguir que algunas actividades causan desorden, pues de un momento de tranquilidad se distraen con facilidad y eso viene acompañado de desorganización, por lo que no escuchan con atención las indicaciones.

Partiendo de la sesión cinco, los chicos mostraban más interés por el taller, ya que, todos participaron en la puesta en común compartiendo experiencias respecto a sus preocupaciones, lo que les causa dolor, tensión, estrés, enojo, tranquilidad, entre otros; por otra parte, los niños manifestaban entusiasmo y felicidad al realizar los ejercicios.

Para la sesión ocho el grupo se integró por completo y se llevó a cabo el trabajo colaborativo de manera efectiva, además, los niños realizaban los ejercicios de meditación más conscientes, tranquilos y felices, se observó un ambiente positivo, de respeto y empático en cuanto a las actividades y ejercicios que realizaron, a pesar de, la diferencia de edades entre sus compañeros.

Finalmente, al concluir el taller se pudo percibir un gran avance en cuanto a la concentración y atención al realizar las actividades de aprendizaje lo hacían de manera efectiva, se distinguió que tras los ejercicios de respiración lograron relajarse, se pudo observar que dominan el 80% de sus movimientos corporales, son conscientes de sus sensaciones que produce su cuerpo y logran reconocer sus patrones de comportamiento habituales e identifican nuevas opciones para hacer mejores elecciones, de modo que pueden soltar sus preocupaciones reduciendo el estrés y sus efectos físicos, aumentando su bienestar, paz, felicidad y plenitud de manera positiva.

Cuestionarios de evaluación final

Cuestionario 1. Valoración de los contenidos de aprendizaje

Se efectuaron dos cuestionarios tanto para los docentes como para los niños, uno de evaluación final y otro de evaluación del taller en donde recopilamos información sobre sus aprendizajes y su experiencia en el taller de meditación.

Primeramente, analizaremos el cuestionario de evaluación final para alumnos, en donde el 30% contestó que está totalmente de acuerdo, pues aprendió a concentrarse en su respiración, mientras que el 40% dijo estar de acuerdo en adquirir la técnica para concentrarse en su respiración, el 20% ni de acuerdo ni desacuerdo y el 10% está en desacuerdo, pues no aprendió a concentrarse en su respiración.

Por otro lado, el 40% indicó que está totalmente de acuerdo, pues aprendió a identificar sus emociones, el 40% está de acuerdo, el 10% ni de acuerdo ni desacuerdo, pues no sabe si logró identificar sus emociones y el 10% restante contestó que no está nada de acuerdo, pues no logró identificarlas.

En cambio, el 40% de los niños expresó que está totalmente de acuerdo, pues gracias al taller adquirió seguridad al relacionarse con sus compañeros, el 20% está de acuerdo, pues ahora interactúan más con sus compañeros, mientras que el 40% sobrante ni de acuerdo ni desacuerdo.

Por otra parte, el 50% de los niños señalaron que están totalmente de acuerdo en que aprendieron sobre cómo funciona su mente, mientras que el 30% está de acuerdo y el 20% restante ni de acuerdo ni desacuerdo, pues no sabe cómo trabaja su mente.

Además, el 60% de los alumnos dijo que está totalmente de acuerdo, pues adquirió técnicas para aumentar su concentración, el 30% está de acuerdo, ya que obtuvo herramientas para concentrarse mejor y el 10% ni de acuerdo ni desacuerdo.

Por el contrario, el 50% expuso que está totalmente de acuerdo, ya que logra distinguir situaciones que impiden motivarse, el 30% está de acuerdo en que identifica circunstancias que le impiden motivarse, el 10% ni de acuerdo ni desacuerdo y finalmente el 10% dijo estar en desacuerdo pues no consiguió reconocer aquellos contextos que le causen desmotivación.

En cuanto al 50% de los niños expresó que está totalmente de acuerdo, pues adquirió técnicas para descubrir su felicidad, el 40% está de acuerdo, ya que consiguió herramientas para su felicidad y el 10% sobrante dijo que está en desacuerdo, pues no adquirió técnicas para descubrir su felicidad.

Finalmente, el 60% de los infantes dijo que está totalmente de acuerdo en poner en práctica todo lo aprendido, el 20% está de acuerdo en llevarlo a cabo y el 20% restante ni de acuerdo ni desacuerdo. En seguida, se muestra una gráfica con los datos del

cuestionario de evaluación final que mostraron los niños. Ciertamente, los niños destacan que lo aprendido les puede ayudar en su vida académica y también en otros contextos de interacción.

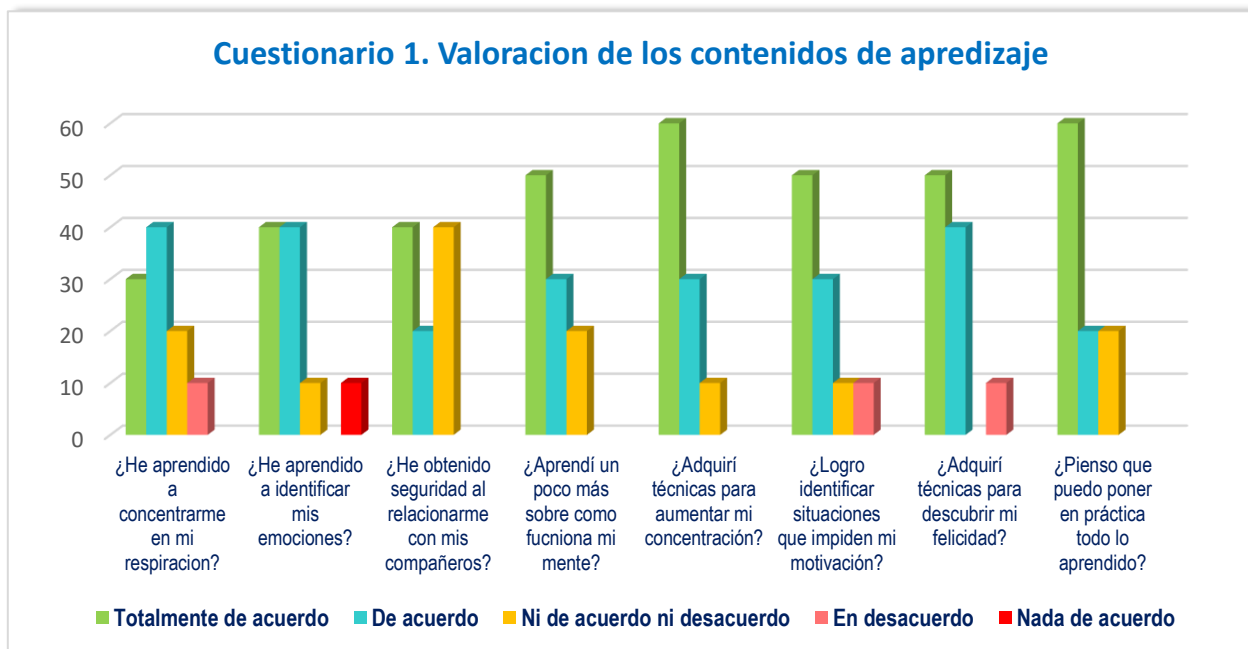


Tabla 11. Cuestionario 1; Valoración de los contenidos de aprendizaje. Fuente: Elaboración propia.

Cuestionario 2. Evaluación del taller

En cuanto al cuestionario respecto a la opinión de los niños en relación con el taller de meditación el 80% señaló que les pareció bueno y les gustó mucho, pues las actividades estuvieron divertidas, relajantes y los ayudó a concentrarse mejor en sus actividades escolares, y a pensar antes de actuar; por otro lado, los infantes afirman que están muy satisfechos con la actividad porque ha dado respuesta a sus necesidades, además, los ejercicios de meditación les causaron sensaciones como felicidad, tranquilidad, libertad, alivio, relajación y concentración.

En cambio, el 70% de los niños expresó que antes del taller algunos se sentían ansiosos, enojados, tristes y aburridos, sin embargo, después del taller se sintieron relajados, motivados, felices y con ganas de seguir con este tipo de actividades.

-El taller me gustó mucho porque las actividades fueron muy divertidas y me causaron felicidad- (Mateo)

-El taller me pareció bueno porque los ejercicios de meditación me tranquilizaban y relajaban- (Paolo)

-El taller me pareció muy bueno de verdad, porque las actividades eran relajantes y me causaban tranquilidad y felicidad- (Santiago)

-El taller fue muy bueno, me gustó porque me ayudo a concentrarme mejor-(Emilia)

-El taller me pareció entretenido e interesante porque me ayudo a pensar y a meditar todo lo que he hecho, ahora pienso antes de actuar y me motivo y concentro para hacer las actividades en casa o escuela-(Leonardo)

-El taller fue bueno porque las actividades eran divertidas y fáciles de hacer y me causaban tranquilidad, alivio y libertad- (Elí Mateo)

Cuestionario de valoración de desarrollo de actividades de carácter académico y emocional.

En este cuestionario de evaluación los docentes contestaron de acuerdo con sus observaciones y expresaron que consideran benéficos a este tipo de talleres para el alumnado y que la Secretaría de Educación Pública (SEP) debería implementar dentro de su currículo educativo, ya que las actividades que se realizan en el taller están enfocadas en el plano académico y emocional del alumnado y los niños ejecutan mucho mejor sus actividades escolares. A continuación, se mostrarán algunos de los comentarios de los profesores:

-Me parece que el taller es interesante y agradable, pues las actividades fueron adecuadas y atractivas de acuerdo con la edad de los estudiantes, además de que les permite ejercitar la atención requerida en el proceso de enseñanza-aprendizaje- (Concepción)

-En general pienso que el tiempo que se dedicó a las actividades de cada sesión fueron adecuadas, cumplieron con su función, pues las instrucciones fueron claras y fácil de hacer, por otro lado, hubo participación y respeto por parte de los alumnos y la coordinadora pues los ejercicios y actividades eran divertidos para los alumnos- (Elizabeth)

-Considero que el taller es una propuesta didáctica basada en el juego y la meditación como una herramienta para el proceso de enseñanza-aprendizaje, además es una buena opción para ofrecer un abanico de posibilidades de técnicas y estrategias para enriquecer el proceso; por otra parte, las actividades realizadas en el taller fueron adecuadas para manejar las emociones, pues acompañaban a las y los estudiantes en la reflexión y regulación de sus emociones- (Román)

-Pienso que el taller de meditación es una excelente opción, pues antes de que se impartiera el taller a los alumnos les costaba trabajo enfocarse en las actividades y por lo tanto arrancaban la actividad lentamente o la realizaban distrayéndose. Sin embargo, después de que se implementó el taller se enfocaban mejor e iniciaban un poco más rápido sus trabajos disminuyendo la distracción durante el proceso- (María Teresa)

CONCLUSIONES

Logré registrar información importante que me llevó a profundizar sobre los hechos de la situación que se vive en el aula, la forma en como el profesor se dirige a los alumnos, las actividades que establece y cómo reaccionan los infantes ante éstas.

De acuerdo con el problema central de esta investigación se mencionó que hay una serie de dificultades dentro del contexto escolar, relacionados con la conducta, el bajo rendimiento escolar acerca de los problemas de atención y concentración debido a la saturación de contenidos de aprendizaje que existen en el nivel básico, causando múltiples estímulos internos y externos que desvían el foco de atención, falta de habilidades sociales y gestión de sus emociones, además de interrumpir el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo que, al ejecutar el plan de acción se observó que se lograron los objetivos de este proyecto de intervención, contestando así, de modo afirmativo, la pregunta problematizadora ¿la meditación puede ser una herramienta válida y efectiva para aumentar las aptitudes perceptivas y atencionales de los niños? Sí.

En efecto, la meditación es una herramienta válida y efectiva para aumentar las aptitudes perceptivas y atencionales de los niños, el cual es un factor esencial para la realización de diversos procesos socio-cognitivos, además de desarrollar un mejor desempeño en tareas que demandan control cognitivo e impulsividad, gracias a esta herramienta el aprendizaje, la atención y concentración del alumnado ha mejorado notablemente, facilitando la comprensión, almacenamiento y recuperación de los contenidos y así alcanzar un aprendizaje significativo.

Por otro lado, se ha conseguido un incremento en su capacidad atencional y son capaces de estar más centrados en las tareas que realizan en clase; en consecuencia, sus distracciones han disminuido, han reducido su nivel de estrés y son más conscientes de su respiración, ya que ahora emplean esta herramienta para tranquilizarse cuando se

encuentren nerviosos o estresados; reconocen sus emociones y sabrán cómo gestionarlas cuando estén alterados.

Respecto a los objetivos de esta investigación, se puede concluir que tanto el general como los específicos se han cumplido de manera significativa; pues los niños descubrieron cómo escuchar su cuerpo y cómo desarrollar habilidades para gestionar y expresar sus emociones.

En cuanto a los objetivos específicos, se observó una mejora en la capacidad de atención y concentración, pues durante la elaboración de ejercicios específicamente al realizar los ejercicios de meditación, se observó un gran estado de calma y atención por parte del alumnado. Mejorando así sus habilidades sociales, al interactuar con sus compañeros. Se observó que la mayoría de los niños realiza una serie de funciones cognitivas, como la memorización, la percepción, comprensión y atención, además de la capacidad para planificar y organizar.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos de las evaluaciones y recuperando los objetivos de la investigación se plantea que el “taller de meditación para niños” generó un elevado grado de satisfacción entre el alumnado y los docentes, ya que adquirieron estrategias para la autorregulación cognitiva, aumentando su concentración, atención y mejorando su rendimiento académico. Además de que adquirieron destrezas y habilidades para gestionar sus emociones, originando relajación y bienestar, también estimulando la motivación y participación en clase y disminuyendo los episodios de estrés y ansiedad que suelen experimentar.

Por otro lado, los docentes reconocieron que la meditación representa una práctica fructífera para su desarrollo académico y emocional, ya que los niños que se distraen con mayor regularidad han logrado enfocarse de manera positiva al realizar actividades escolares, además de que consiguieron ejercitar la atención y concentración requerida en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

También destacaron la profesionalidad de mi parte, manifestando la importancia del rol que adquirí como instructora para la efectividad del programa. Por tanto, los resultados de esta investigación evidencian que la práctica de la meditación genera un impacto positivo.

Finalmente, en cuanto a la evaluación de mi propia práctica, a pesar de no ser una experta en meditación, logré guiar y orientar las sesiones de forma correcta, aunque a veces me sentía un poco insegura, pues todo el tiempo estaba acompañada por docentes o directivos, ya que era la primera vez que trabajaba con niños y en un proyecto de estas características. No obstante, en todo momento mostré buena actitud y disfruté muchísimo de cada una de las sesiones, contagiando de esta disposición a docentes y alumnos.

Gracias a este proyecto se convirtió en un reto tanto personal como profesional, además, me ha permitido conocer más acerca de la meditación, su importancia y su potencial en el ámbito educativo, tras la investigación previa y la puesta en práctica del proyecto, creo firmemente en la necesidad de seguir implementando la meditación en escuelas de nivel básico.

En otro orden de ideas, sería recomendable analizar la extensión en el tiempo y aumentar el número de sesiones, esto con el fin de obtener mejores resultados y que esta práctica se convierta en un hábito.

REFERENCIAS

- Alonso, A. (2011). Pedagogía de la interioridad. Madrid: Narcea.
- Antonini, C. (2 de julio de 2019). La meditación y la respiración: dos claves esenciales para combatir la angustia, Infobae. Recuperado de: <https://bit.ly/3KV1v0o>
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación. Recuperado de: <https://bit.ly/3nryEEH>
- Batalloso, J. (2019). Autoconocimiento. Camas: Sevilla. Recuperado de: <https://www.academia.edu/40525314/AUTOCONOCIMIENTO>
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bohm, D. (1988). Wholeness and the implicate Order (Londres: Routledge and Kegan Paul, 1980). [versión en castellano: la totalidad y el orden implicado. Barcelona: Editorial Kairós, 1988].
- Bruno, F. (1997). Diccionario de términos psicológicos fundamentales. Barcelona, España: Paidós.
- Calderón, J. y López, D. (2013). Orlando Fals Borda y la investigación acción participativa: aportes en el proceso de formación para la transformación. Buenos Aires, Argentina.
- Calderón, M. (2012). Aprendiendo sobre emociones: Manual de Educación Emocional. Holanda: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). Recuperado de: <https://bit.ly/3v2iDrz>
- Canales, A. (2021). Anapana Sati como técnica de meditación para la autorregulación de emociones en niños de quinto grado del nivel primaria en la institución Educativa No. 1045 Nuestra Señora de Fátima, El Agustino. Tesis de la escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de la Educación. Recuperado de: <https://bit.ly/3KHCsKI>
- Casassus, J. (2000). Problemas de la gestión educativa en América Latina (la tensión entre los paradigmas de tipo "A" y tipo "B") UNESCO.

- Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de la Comunidad de Madrid. (junio de 2017). Meditación y educación. Recuperado de: <https://bit.ly/38ZymNI>
- Clarizio, H. McCoy, G. (2000). Trastornos de la conducta del niño. México: Editorial el Manual Moderno.
- Davidson, R. y Kabat-Zinn, J. (2013). El poder curativo de la meditación. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Darwin, Ch. (1872). La expresión de las emociones en el hombre y otros animales. Buenos aires: Editorial Intermuni. Recuperado de: <https://bit.ly/3joArYP>
- Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro: los cuatro pilares de la educación, (pp, 95-109). España: Santillana, Ediciones UNESCO.
- Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro: os cuatro pilares de la educación. España: Santillana, Ediciones UNESCO.
- DRAE: Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2004). Vigésima primera edición. Madrid, España: Real Academia Española.
- García, A. y Ferreira, C. (2005). La convivencia escolar en las aulas. Revista de psicología 2(1), 163-183. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309012.pdf>
- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- Gascón, M. (2017). Creciendo con mindfulness: en casa y en la escuela. Madrid: Edaf.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional: Conócete a ti mismo, (pp. 58-64). Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. y Davidson, R. (febrero 2021). Los beneficios de la meditación. Revista de la Universidad de México. Recuperado de: <https://bit.ly/3h1A0Tr>

- Elliot, R. (2018). Respirando mindfulness. La manera más sencilla de alcanzar la atención plena. Madrid: Gaia.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz-Aranda, D. (2008). Inteligencia emocional en la educación. Revista electrónica Journal of Research in Educational Psychology. 6(2), 421-436. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>
- Freire, D. & Morejón, F. (2018). Una propuesta didáctica basada en el juego y la meditación para niños de 9 a 11 años. Tesis de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Ciencias de la Educación. Recuperado de: <https://bit.ly/3yq8qsx>
- INFOSAL (Infancia, Formación y Salud). (2018). Guía de mindfulness para niños. Recuperado de: <https://infosal.es/quienessomos/>
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. Using the Wisdom of your Body and Mind to Fase Stress, Pain, and Illness. Delta Book Publishing. New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Vivir con plenitud las crisis: como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.
- Kleining, G., Burkart, T. y Mayer, P. (2005). Roles of Researchers in introspective Psychology. Recuperado el 30 de septiembre de 2005 de la World Wide Web.
- Lama, D. (2000). El Arte de vivir en el nuevo milenio. Barcelona: Grajalbo
- Latorre, A. (2003). La investigación: Conocer y cambiar la práctica educativa. Barcelona: Editorial Grao.
- Library (s/f). fundamentos de la psicología fisiológica (1873-1874): la mente según Wundt. Recuperado de: <https://bit.ly/3mM16n2>
- López-Cássá, E. (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Barcelona: Unaro.

- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.). Alianza de civilizaciones, políticas, migratorias y educación (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Marabout (2004). Como meditar: elimine el estrés con el poder de la mente, (pp. 11-18). México: Marabout
- Martines, C. (2020). La meditación como herramienta pedagógica para potenciar la concentración y el bienestar en los niños. Tesis de la universidad Andrés Bello, facultad de educación. Recuperado de: <https://bit.ly/3OW85Dm>
- MedlinePlus. (2 de diciembre de 2021). Biblioteca Nacional de Medicina. Recuperado de: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/9026.htm
- Morales, M. y Torre, S. (2005). Sentipensar. Fundamentos y estrategias para reencantar la educación. Aljibe: Archidona (Málaga).
- Naranjo, C. (2009). Sanar la civilización. La llave. Victoria-Gasteiz.
- Nhat, T. (2015). Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños. Barcelona: Kairós.
- Palomero, P. (2016). Enseñanza y aprendizaje de estrategias metacognitivas para la autorregulación emocional mediante practicas formales mindfulnesses: posibilidades y límites en el contexto universitario. Comunicación presentada en III Meeting on Mindfulness. Zaragoza, junio de 2016.
- Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 30(3), 17-29. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361001/html/index.html>
- Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). "Conociendo mindfulness", en ENSAYOS, revista de la facultad de educación de Albacete, No. 27.

- Pérez, M. A. y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia* 17(66/67), 77-120.
- Ponce, P. (29 de noviembre de 2018). Meditación y neurociencias: Emociones-Aprendizaje-Neurociencias-Bienestar. Recuperado de: <https://bit.ly/2VcFrXI>
- Pudicombe, A. (2017). *Mindfulness Atención Plena. Haz espacio en tu mente* (9° ed.). Madrid: Edaf.
- Rosenthal, D. (1999). Introspección. En *The MIT Encyclopedia of the cognitive science* (pp. 419-421). Massachusetts, USA: The MIT Press.
- Simon, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Singer, W. (1999). "Neuronal Synchrony: ¿A Versatile Code for the definition of relations?". *Neuron*, 24(1), 49-65
- Snel, E. (2012). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Editorial Kairós
- Schoeberlein, D. y Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Neo Person.
- Schawrcz, V. (2002). La musicoterapia: Análisis de definiciones, caracterización de su campo de especificidad. *Portal de revistas científicas de la UNAM*, 3(2), 35-52. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/cem/issue/view/660>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos de evaluación

- Evaluación inicial

Cuestionario de evaluación inicial para los niños	
1. ¿Has escuchado alguna vez la palabra meditación o mindfulness?	
2. ¿Sabes en qué consiste la meditación?	
3. Normalmente, ¿Me estreso por la cantidad de actividades que tengo a lo largo del día?	
4. ¿Cómo reacciono cuando estoy enojado?	
5. ¿Cómo controlo mis impulsos?	
6. ¿De qué manera me calmo cuando estoy nervioso o con miedo?	
7. ¿Soy consciente de las sensaciones que produce mi cuerpo?	
8. ¿Logro identificar mis emociones?	

Cuestionario de evaluación inicial para el docente	
1. ¿Usted ha escuchado alguna vez la palabra meditación o mindfulness?	
2. ¿Sabe en qué consiste la meditación?	
3. ¿Los infantes expresan con facilidad sus emociones?	
4. ¿Los niños están conscientes del movimiento que causa su cuerpo?	

5. ¿Los alumnos saben de la importancia de estar atentos y concentrados durante la realización de sus actividades escolares?	
6. ¿Los niños consiguen relajarse escuchando música?	
7. ¿Los alumnos logran terminar actividades en tiempo y forma?	
8. ¿Los niños respetan espacio y las reacciones de sus compañeros?	

- **Evaluación continua**

Diario de campo – sesión 1	
Escuela:	Escuela primaria Nenet Calli Montessori. Grupo: “C”
Descripción	
Reflexión	

- **Evaluación final**

A continuación, tienes una recopilación de aprendizajes sobre tu experiencia en el taller de meditación. Marca con una (X) la respuesta que creas correcta de acuerdo con lo que realmente refleja tu experiencia en el taller.

Cuestionario 1		Valoración de los contenidos de aprendizaje				
Ítems		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni desacuerdo	En desacuerdo	Nada de acuerdo
1	¿He aprendido habilidades para identificar mis emociones?					
2	¿He aprendido a regular las emociones negativas?					
3	¿He obtenido seguridad al relacionarme con mis compañeros?					
4	¿He aprendido un poco más sobre cómo funciona mi mente?					
5	¿He adquirido destrezas para aumentar mi concentración?					
6	¿He logrado identificar situaciones que bloquean mi motivación?					
7	¿He adquirido técnicas para aumentar mi motivación?					
8	¿Considero que puedo poner en práctica todo lo aprendido?					

Con el objetivo de poder conocer tu opinión de acuerdo con tu práctica sobre este taller, por favor contesta lo siguiente:

Cuestionario 2		Evaluación del taller	
1		¿Qué te ha parecido el taller?	
2		¿Te gustaron las actividades realizadas? ¿Por qué?	
3		¿Qué sensaciones te causaron al finalizar cada actividad?	
4		¿Podrías sugerir como mejorar aquellos acontecimientos que no fueron de su agrado en él taller?	
Antes del taller		Ahora que termine el taller	

- **Cuestionario de evaluación final para docentes**

En el siguiente cuadro marque con una (X) la respuesta que considere conveniente respecto a el taller, de acuerdo con su observación.

Cuestionario 1		Valoración de desarrollo de actividades de carácter emocional				
		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo	Nada de acuerdo
Ítems						
1	¿Considero que este tipo de talleres son útiles para el alumnado?					
2	¿La secretaria de educación pública (SEP) debería poner en marcha este tipo de iniciativas?					
3	¿Considero que las actividades están enfocadas en el plano personal y emocional?					
4	¿El taller cubre las necesidades emocionales del alumnado?					
5	¿Considero que el taller es benéfico en el plano académico?					
6	¿Observo que los niños desarrollan las actividades escolares con más confianza?					
7	¿Recomendaría este taller a algún compañero?					

En seguida, se presenta un cuadro con el objetivo de conocer su punto de vista respecto a los aspectos organizativos del taller. Marque con una (X) la casilla que crea adecuada según su evaluación.

Cuestionario 2	Evaluación de la coordinación del taller			
Distribución del tiempo	El tiempo que se dedicó a cada una de las actividades es insuficiente	Algunas de las actividades ocuparon demasiado o muy poco tiempo	En general el tiempo que se dedicó a las actividades de cada sesión fue el adecuado.	Las actividades se desarrollaron en tiempos bien planeados
Trabajo en equipo	Hubo escasa participación y poco respeto entre los miembros del grupo.	Hubo respeto, pero la participación insuficiente.	En general hubo participación y respeto.	Siempre hubo muy buena colaboración y respeto entre los participantes.
Materiales (hojas de trabajo, actividades)	Eran de poco interés y no enriquecieron el tema.	Algunos de ellos carecían de interés o eran demasiado difíciles o poco claros.	Cumplieron con su función. Las instrucciones eran claras.	Eran atractivos, claros y precisos.
Ejecución de las actividades	Las actividades eran poco claras y muy difíciles de hacer.	En ocasiones no se entendían las instrucciones.	Salvo en pocas ocasiones hubo claridad en las instrucciones.	Las actividades siempre fueron claras y fácil de hacer.
Actitud de la coordinadora	Tuvo una mala actitud. Hizo críticas negativas	En ocasiones tuvo una actitud positiva.	Generalmente estableció buenas relaciones con el grupo.	Tuvo una actitud de empatía, de respeto y la interacción con el grupo fue positiva.

Anexo 2. Sesiones

Primera sesión – Introducción				
Fecha:				
Objetivo:		Esta actividad consiste en llevar a cabo una dinámica de grupo para que los niños se relacionen entre sí y se conozcan mucho mejor. Además de tomar conciencia de que los pensamientos y sentimientos están presentes en nuestra mente constantemente.		
	Actividad	Tiempo	Procedimiento	Material
1	Presentación	2'	Pedirles a los niños que escriban su nombre en una etiqueta y colocársela.	Etiquetas y plumines
2	Evaluación inicial	5'	Repartir la hoja de actividad de evaluación inicial y sugerirles que la contesten	Actividad de evaluación inicial (anexo 1)
3	Introducción a la meditación	3'	La meditación es una práctica simple que enfatiza prestar atención al momento presente desde la aceptación y sin prejuicios. La meditación nos tranquiliza, amplía nuestra capacidad de atención y concentración, nos ayuda a adoptar una nueva perspectiva frente a situaciones que afrontamos día a día y a comprender con más claridad lo que sucede, ya sea dentro de nosotros mismos o del mundo exterior. Nos permite autorregularnos, ser más amables y tener más paciencia.	

4	Hoy me siento...	10'	Repartir cartulinas a cada uno de los niños y solicitar que elijan una tarjeta con la emoción que se identifiquen y recortar una imagen que asemeje la emoción seleccionada. Posteriormente pegar la tarjeta de la emoción en la parte superior de la cartulina y debajo la imagen o imágenes seleccionadas.	Revistas, tarjetas, cartulinas, tijeras y Resistol. Música: sonido de agua en bambú
5	¡Nos presentamos!	20'	Iniciamos la práctica invitando a los niños a sentarse en círculo y presentarse diciendo su nombre, su edad y compartir su actividad.	
6	Puesta en común	5'	Al culminar la actividad preguntarles a los niños ¿Cómo se sintieron? ¿les agrado la actividad?	

Segunda sesión – Respiración				
Fecha:				
Objetivo:		Tener conciencia de la respiración, mejorar la concentración, reaccionar menos impulsivamente y aceptar su mundo interior sin tener que reprimir ni negar nada.		
	Actividad	Tiempo	Procedimiento	Material
1	Presentación	2'	Pedirles a los niños que escriban su nombre en una etiqueta y colocársela.	Etiquetas y plumines
2	Explicación teórica	8'	La respiración es un valioso instrumento ya que nos da mucha información sobre	

			nuestro estado de ánimo, una respiración pausada y profunda revela un estado de calma y tranquilidad mientras que si observamos una respiración rápida y entrecortada debemos hacer una pausa para reconectarnos. La mejor manera de comenzar la práctica de la meditación es por medio de la respiración. Sentir conscientemente la toma de aire y observando las sensaciones en el pecho, abdomen y fosas nasales.	
3	Respiración consciente	6'	Realizar la actividad 1. La respiración de la abeja. (Anexo 3)	Tapete o cobija. Música: (cuencos tibetanos)
4	Hoja de trabajo	10'	Repartir hoja de trabajo de mandalas (anexo 4)	Hoja de trabajo 1 (anexo 3) y colores
5	Puesta en común	5'	Al culminar la actividad plantearles a los niños las siguientes preguntas: ¿Qué sensaciones tuviste en el cuerpo (cosquillas, vibraciones)?	

			<p>¿En qué parte del cuerpo las sentiste con más intensidad (pecho, cabeza, oídos, boca, manos, piernas)?</p> <p>¿Cómo te sientes luego de haber realizado este ejercicio?</p>	
6	Tarea		Practicar el ejercicio de la respiración de la abeja.	

Tercera sesión – Descubre tú respiración				
Fecha:				
Objetivo:		En esta actividad aprenderemos que, ante una situación de miedo, podemos llevar nuestra atención a la respiración y disminuir la cantidad de pensamientos negativos que hay en la cabeza.		
	Actividad	Tiempo	Procedimiento	Material
1	Inicio	2´	Pedirles a los niños que escriban su nombre en una etiqueta y colocársela.	Etiquetas y plumines
2	¿Recordemos qué es la respiración?	10´	Es el terreno sólido y estable donde podemos refugiarnos, siempre está con nosotros y nos acompaña a todos lados todo el tiempo, como un amigo fiel. Es algo que no podemos olvidar o perder en algún lugar. Todos respiramos de forma natural de manera profunda y consciente cuando	


			estamos muy cansados o cuando queremos calmarnos ante una situación difícil. Solo basta inhalar y exhalar varias veces para que todo regrese a su lugar. Sentimos el fluir del aire entrando y saliendo de la nariz y las sensaciones en el pecho o en el abdomen, así, el ritmo del cuerpo baja. En cualquier momento que la necesitemos podemos regresar a esa fuente de vida pacífica e incondicional.	
3	Descubre tú respiración	10´	Realizar la actividad 2. Descubre tú respiración (Anexo 3)	Manta o tapete. CD The best of Enya. Track 2
4	Hoja de trabajo	5´	Repartir la hoja trabajo 2 y solicitar que pongan su dedo índice en las líneas verdes y respirar tranquilamente, cuando la ola suba inhala y cuando la ola baje exhala. Al final de la línea, vuelve a empezar en sentido contrario.	Hoja de trabajo 2 (sigo mi respiración)
6	Puesta en común	5´	Al terminar la actividad preguntar: ¿Cómo te has sentido al realizar este	

			ejercicio? ¿Qué has observado de la respiración en el cuerpo? ¿Cómo era la temperatura del aire que entraba y salía por tu nariz?	
7	Tarea	3'	Repartir la hoja de trabajo 2	Hoja de trabajo 2 (dibujando mi respiración)

Cuarta sesión – Cuerpo y sensaciones				
Fecha:				
Objetivo:		Reconocer y sentir las sensaciones de tu cuerpo. Conocer mejor el cuerpo.		
	Actividad	Tiempo	Procedimiento	Material
1	Inicio	2'	Pedirles a los niños que escriban su nombre en una etiqueta y colocársela.	Etiquetas y plumines
2	Explicación teórica	10'	La meditación nos ayuda a relacionarnos con nuestro cuerpo desde un lugar nuevo; un lugar de respeto, de reconocimiento y valorización. El cuerpo es un instrumento que está directamente conectado a la mente por el hilo invisible de las sensaciones. Es como un guardián atento que nos avisa de	

			<p>inmediato cuando algo está pasando a nivel mental o emocional. El cuerpo está vivo, con una energía que cambia constantemente y sus sensaciones físicas están relacionadas de manera íntima con nuestros pensamientos y emociones. El cuerpo nos habla con algunas sensaciones físicas, por ejemplo: con un simple dolor de cabeza o un intenso malestar estomacal. Pero si hacemos silencio y lo escuchamos con atención plena nos daremos cuenta de cómo nos avisa con exactitud lo que necesita.</p>	
3	Actividad 3	10'	Realizar la actividad 3. El molino del viento. (anexo 3)	Manta o tapete. CD the best of Enya. Track 3
4	Hoja de trabajo 3	10'	Realizar la hoja de trabajo 3 (anexo 4).	Hoja de trabajo 3 (Aprender a parar) Lápiz y colores
6	Puesta en común	5'	¿Cómo se sintieron con este ejercicio? ¿Les gusto?	
7	Tarea	3'	Practicar la actividad realizada.	

Anexo 3. Actividades.

Actividad 1	
Tiempo:	5 minutos
Respiración de la abeja	
Tomar conciencia de la respiración	
<p>Conecta con las emociones.... ¡Jugando!</p> <p><i>La infancia es una etapa maravillosa. No hay pasado, no hay futuro; solo un presente que se mira con inocencia e ilusión.</i></p> <p>CARLA MONTERO</p>	 <p>Raij, S. (2020). Guía práctica de Mindfulness para niños, (pp. 53-57). México: Paidós.</p>
El Objetivo es:	¿Cómo lo hacemos?

Favorecer la
relajación mediante
la respiración
consciente.

Sentarse en un lugar tranquilo con la espalda derecha y los hombros alejados de tus orejas. Realiza tres respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz.

Tapate los oídos con tus dedos índice. Mantén los ojos y boca cerrados, pero sin tensión. Inhala profundamente y, cuando exhales, imita el sonido de una abeja (bzzzz...).

Lleva tu atención a la vibración que se produce en tu garganta, en tu cabeza y en todo tu cuerpo. Repetir este ejercicio cuatro o cinco veces.

Mantén los ojos cerrados por un rato y observa las sensaciones en el cuerpo.

Nota: A los niños menores de 6 años hay que sugerir que se tapen los oídos con la mano en vez de hacerlo con el dedo índice y hacer este ejercicio tres o cuatro veces.

Actividad 2

Tiempo: 8 minutos

Descubre tu respiración

Tomar conciencia de la respiración

No intentes respirar de forma distinta a como lo haces habitualmente.... Respirar se hace de forma automática



Los sentimientos vienen y van, como las nubes en el cielo. La respiración consciente es mi ancla.

THICH NHAT HANH

Raij, S. (2020). Guía práctica de Mindfulness para niños, (pp. 61-73). México: Paidós.

El Objetivo es:

¿Cómo lo hacemos?

Calmar la mente
mediante la
respiración, ya que nos
permite atravesar
cualquier situación con
una mejor actitud.

Te invito a que te sientes o acuestes cómodamente y permanezcas en silencio durante el ejercicio. Deja tus brazos y piernas relajados, si lo deseas puedes cerrar tus ojos. Lleva tu atención a la respiración en tu cuerpo e inhala y exhala cuatro veces. ¿Cómo es tu respiración? ¿lenta? ¿rápida? Ahora observa como es el aire que sale por tu nariz ¿caliente? ¿frío?

Ahora coloca las manos sobre tu abdomen y presta atención al movimiento. Siente como sube al inhalar y baja al exhalar. Permanece por unos instantes respirando y sintiendo el movimiento del abdomen hacia arriba y hacia abajo. Poco a poco, puedes ir abriendo los ojos y volviendo con tu atención al lugar donde te encuentres.

Nota: Observar y descubrir las sensaciones de la respiración en el cuerpo.

Actividad 3

Tiempo: 8' minutos

El molino del viento

Como la respiración, tu cuerpo esta siempre contigo. Es tu mejor amigo.

Como la respiración, tu cuerpo siempre está
contigo. Es tu mejor amigo

*"A menudo vivimos tanto en nuestros pensamientos
que perdemos contacto con nuestro cuerpo y, sin
embargo, nuestro cuerpo es el medio para asentarnos*

en el momento presente"

Jon Kabat-Zinn



Snel, E. (2017). Tranquilos y atentos como una rana. Tu guía práctica de serenidad, (pp. 12-15). París: Editorial Kairós

¿Cómo lo hacemos?

Te invito a que te pongas de pie con las piernas un poco separadas, para mantenerte bien estable, la cabeza erguida y los hombros relajados, toma conciencia de que estas de pie, ¿te sientes relajado o notas tensión en alguna parte del cuerpo?, relájate un poco más, si puedes y ahora dirige la atención a tu respiración.

Inhala y exhala lentamente... (3), poniendo toda la atención en tu respiración aprendes a concentrarte mejor, puedes dirigir la atención como si fuese una lucecita hacia todas las partes de tu cuerpo que ahora van a moverse.

Empezamos por los brazos, dirige la atención hacia los brazos mientras respiras tranquilamente, ahora levanta los brazos hacia los lados, las palmas de las manos mirando hacia abajo, mientras los pies siguen firmemente plantados en el suelo, ahora comienza a girar lentamente la parte superior de tu cuerpo, , gira todo lo que puedas, primero a la derecha (inhala) y después gira hacia la izquierda (exhala), (sigue respirando de manera natural), ¿hasta dónde puedes llegar?, con toda tu atención sigue haciendo este movimiento, repítelo varias veces. ¿Qué notas en los brazos?, ¿en la espalda? y ¿en el pecho? ¿Qué notas en la respiración mientras haces este movimiento? ahora vuelve a quedarte quieto en el centro y baja lentamente los brazos, toma conciencia de lo que pasa. ¡¡LO HAZ HECHO MUY BIEN!!

Recuerden que no es un concurso para saber hasta dónde puedo llegar, es un ejercicio para aprender a observar como hace este movimiento tu cuerpo, cada movimiento es distinto, aunque lo hagas muy a menudo, a veces notas los brazos cansados y a veces lo brazos siguen moviéndose, es curioso, ¿no creen?

Quédate un momento de pie, tus pies están bien plantados en el suelo, con las rodillas algo dobladas, ahora vuelve a levantar los brazos a los lados y en seguida haz pequeños círculos adelante y atrás como un molino que hace poco viento, ahora el viento sopla un poco más fuerte y haces unos círculos más grandes, ahora sopla mucho muy fuerte y los círculos son más grandes ¿notas que respiras? Y ahora los brazos van cada vez más despacio hasta que se paran, el molino descansa, el viento se ha parado y tu dejas de moverte, te quedas tan quieto como puedas, tus brazos cuelgan a lo largo del cuerpo ¿Cómo respiras?, ¿qué notas ahora en tu cuerpo? y ¿en los brazos? ¿hay algo más que notes?

Nota: Este ejercicio fortalece el corazón y equilibra el cuerpo.

Anexo 4. Hojas de trabajo

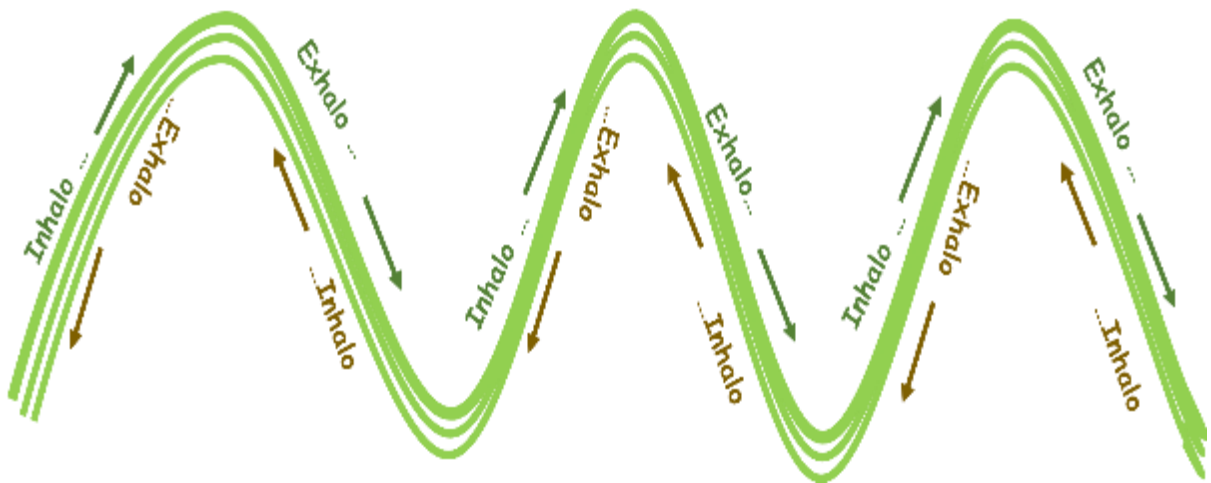
Hoja de trabajo 1. Mandala de mano hindú para colorear



Hoja de trabajo 2. Respiración

Es muy importante para nuestro bienestar y nuestra conciencia personal que sepamos prestar atención a nuestra respiración. Intenta respirar como respiras de normal. Ni más rápido ni más lento.

Pon tu dedo índice sobre la línea verde y respirar tranquilamente, cuando la ola suba inhala y cuando la ola baje exhala. Al final de la línea, vuelve a empezar en sentido contrario.



Al final de la línea vuelve a empezar en sentido contrario.

Snel, E. (2017). Tranquilos y atentos como una rana. Tu guía práctica de serenidad, (pp. 12-15). París: Editorial Kairós

- **Evidencias**





