



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

FACULTAD DE EDUCACIÓN

La influencia del Mindfulness en la concentración en tiempos de COVID19 de los niños del salón de 4 años del Jardín 126 Virgen del Carmen del año 2022

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN EDUCACIÓN
INICIAL

AUTOR

Beraún Sánchez, Carla Elizabeth

ASESOR

Mg. Cynthia Mabel Aliaga Herrera

Lima, 10 de agosto del año
2022

Suficiencia Educación Beraún Sánchez Carla Elizabeth

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%	4%	0%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	1%
3	brainly.lat Fuente de Internet	<1%
4	intra.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	issuu.com Fuente de Internet	<1%
6	www.e-alliance.ch Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Universidad ICESI Trabajo del estudiante	<1%



DEDICATORIA

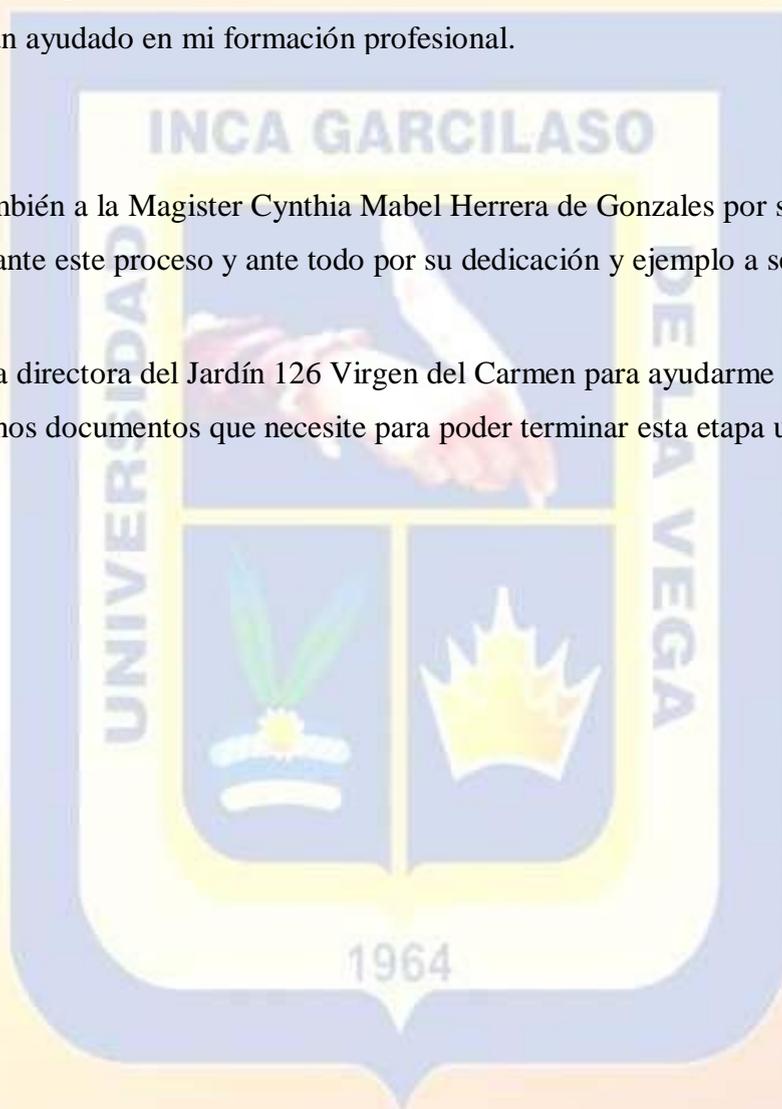
Dedicado a mi hija a mi esposo que sin la ayuda de ellos no hubiese podido seguir y terminar esta etapa tan importante en mi vida, también va dedicado a mi madre que siempre me enseñó a seguir luchando por mis objetivos y mis sueños; y en especial va dedicado a mi padre que desde el cielo sé que está feliz de verme alcanzar este sueño anhela

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi familia por su apoyo incondicional, también a cada profesional con el que he compartido durante estos años de formación, y también a cada niño con el que he podido compartir en las diferentes aulas donde me he encontrado y de alguna manera me han ayudado en mi formación profesional.

Agradecer también a la Magister Cynthia Mabel Herrera de Gonzales por su apoyo y paciencia durante este proceso y ante todo por su dedicación y ejemplo a seguir.

Agradecer a la directora del Jardín 126 Virgen del Carmen para ayudarme y darme acceso a algunos documentos que necesite para poder terminar esta etapa universitaria.



RESUMEN

El Mindfulness es una técnica que se usa para ayudar a la persona a concentrarse en el ahora, en el presente. Sirve para concentrarse en lo que están haciendo. El Mindfulness es una doctrina filosófica, también es conocido como atención plena o conciencia plena.

El presente trabajo de suficiencia profesional describe las diferentes técnicas o estrategias que se pueden utilizar en los salones de clase para que los niños puedan concentrarse y estar atentos durante cada sesión de aprendizaje.

En este trabajo los docentes conocerán las diferentes técnicas que existen para poder ayudar a los niños a concentrarse y a estar más receptivos de la información que se les transmite; realizando actividades y/o ejercicios de concentración antes de iniciar cada sesión de aprendizaje. Este tipo de actividades permitirán mantener la atención del niño durante las sesiones de aprendizaje, así como también durante las diferentes actividades cotidianas; ya que cada niño llega al jardín con diferentes cargas emocionales.

Sería importante dedicarle unos minutos antes de iniciar las sesiones de aprendizaje a realizar estos ejercicios o tal vez incorporarlos en cada sesión ya que ayudara al niño a calmar la ansiedad o estrés y llevarlos a la calma dándoles claridad mental, llevarlos a una atención plena; ya que hoy en día es algo difícil de conseguirlo y no solo en niños sino en nosotros adultos, a veces no sabemos manejar ni identificar nuestras emociones y reaccionamos de manera impulsiva. Hoy en día que aún vivimos la pandemia de la covid19 en la cual los niños se han sentido frustrados, encerrados y muchas veces sin explicaciones del porque no pueden salir o porque no pueden estar sin la mascarilla; es necesario poder darles a ellos un momento o unos minutos en los cuales puedan aprender a sentir y expresar lo que sienten.

Palabras clave: Mindfulness, atención plena, emociones, sesión de aprendizaje, concentración.

ABSTRAC

This present profesional sufficiency work describes different techniques or strategies we can use in classrooms to help kids to focus on class and to pay attention during every learning lesson

In this work, teachers will know different techniques that exist to can help kids to be more focus and receptive to the information that teachers transmint; doing activities ando/ir concentrarion exercises before to star every learning lesson.

Thiss kind of activities, will keep the chil´d attention during arrives to the kinder garden with different feeling. It would be important to dedicate some minutes before to star the learning lesson, to practice these exercise or incorporate them in every session because it will help kids to calm down anxiety or stress, taking them to calm and giving them mental clarity, in this way we can get the mindfulness, because nowadays it is difficult to get, and it not only happens with kids, it even happens to adults as we, sometimes we don´tknow how to identify our emotions and we react impulsively.

Nowadays wey are still living on pandemic because of COVID19, kids have been felt frustrated and many times whitout reasons why they can not go out or why they have to wear facial mask. It is necessary to can give them a moment or a couple of minutes in which they can learn to fell and say what they fell

ÍNDICE

Portada	1
Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen	4
Abstrac	5
Índice	6
Índice de tablas	8
Introducción	9
Capítulo I: Aspectos Generales	11
1.1 Descripción de la Empresa o Institución	11
1.2 Ubicación Geográfica y Contexto Socioeconómico	12
1.3 Actividad General o Aérea de desempeño	13
1.4 Misión y Visión	13
Capitulo II: Descripción General de la Experiencia	14
2.1 Actividad Profesional Desarrollada	14
2.2 Propósito	15
Capitulo III: Fundamentación del Tema Elegido	16
3.1. Teoría y Práctica en el desempeño Profesional	17
3.1.1 Mindfulness	17
3.1.1.1 Origen del -mindfulness	18
3.1.1.2 Componentes	19
3.1.2 Atención	20
3.1.2.1 Tipos de Atención	20

3.1.2.2	Procesos de la atención	21
3.1.3	La concentración	22
3.1.3.1	La concentración según Montessori	23
3.1.3.2	La concentración según Goleman	23
3.1.3.3	La concentración según Aburto	23
3.1.3.4	Causas de la falta de Concentración	24
3.1.4	Beneficios del Mindfulness	27
3.1.5	Mindfulness en los niños	28
3.1.6	La educación en tiempo de Covid19	29
3.1.6.1	El impacto de la pandemia en los niños y niñas	30
3.1.6.2	Cuarentena juntos	31
3.1.6.3	Contención emocional	31
3.1.6.4	Familias orientadas	32
3.1.6.5	Discriminación por Covid19	32
3.1.7	Mindfulness y el estrés	33
3.1.8	Mindfulness y la autorregulación de las emociones	34
3.2	Acciones Metodológicas y procedimiento	35
3.2.1	Acciones	35
3.2.2	Metodología	36
3.2.3	Procedimientos	37
CAPITULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES		38
4.1	Aportes pedagógicos	38
4.2	Conclusiones	39
4.3	Recomendación	40

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla N°1 11

Tabla N°2 12

Figura N°1 12



INTRODUCCIÓN

Hoy en día que vivimos durante una pandemia en la que hemos estado encerrados por muchos meses, hemos puesto a prueba nuestra paciencia y más aún nuestra salud mental y no solo a la nuestra sino también la de los niños de casa. Vivimos en una sociedad en la que todos los días se ve violencia física y verbal, pocas veces nos damos cuenta de la falta de empatía y paciencia que tenemos con los otros.

Los niños adquieren y absorben todo lo que ven ya sea en casa o fuera de ella por medio de los aparatos tecnológicos que hoy están al alcance de ellos. En muchos países europeos y americanos se ve como el Mindfulness ha sido empleado para ayudar y controlar esa ola de violencia que observa en las calles, pues las autoridades han hecho todo lo posible para que el mindfulness sea integrado en el sistema de educación y desde pequeños puedan aprender a identificar y ser conscientes de lo que sienten, de lo que ven y no callar, sino saber expresarlo de una manera adecuada. Esta práctica del Mindfulness se empleó en diferentes escuelas de EEUU y al realizar las encuestas se avistó que los alumnos que practicaron el Mindfulness tuvieron un mejor rendimiento escolar una mejoría en sus notas y en sus estados de ánimo.

En nuestro país es poco conocido el Mindfulness en los niños, más lo practican los adultos con el yoga o yendo a terapia psicológica que dadas las circunstancias que vivimos ha sido de mucha ayuda, pero no nos damos cuenta que los niños también lo necesitan y como futuros docentes podemos ayudarlos durante las sesiones de clase. Es importante poder desarrollar con los niños los ejercicios o actividades que el Mindfulness nos brinda para que ellos puedan tener esa atención plena no solo en clase sino en ellos mismos; en sus sentimientos, emociones y reacciones que todo niño tiene y que a veces no saben reconocerlos; si nosotros como adultos a veces no nos entendemos, podemos imaginar a un niño que no entiende porque debe prestar un juguete cuando él está jugando con él y darle al otro niño porque está llorando.

Lo que se busca con este trabajo es que podamos hacer una pausa en el día a día y poder preguntarles a los niños ¿Qué sientes? ¿Cómo te sientes? ¿Qué escuchas? ¿Qué ves? Ya sea a partir de alguna situación en el aula o de alguna experiencia. Que ellos sepan reconocer lo que sienten y puedan expresarlo con calma y claridad. Así poder empezar

una sesión de clase con niños más dispuestos y abiertos a recibir la información que queremos ofrecerles.

Palabras clave: Sesión de aprendizaje, calma, expresar, implementar, reconocer.



CAPÍTULO 1

ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

El jardín 126 Virgen del Carmen tiene más de 35 años de creación, la mayoría de ciudadanos del distrito de Magdalena han estudiado ahí y hoy en día hasta sus nietos asisten a las mismas aulas.

El principal valor del jardín 126 Virgen del Carmen es la familia por lo que se brindan charlas y talleres de padres, así como también cuentan con campañas de salud para los niños de la institución. Las instalaciones de la institución son óptimas y adecuadas para que los niños se puedan desenvolver con autonomía.

La institución educativa atiende en el turno mañana y turno tarde, tiene 10 secciones y en promedio cada sección tiene entre 20 y 22 alumnos por sección. Cada sección tiene una docente y una auxiliar. Las docentes son constantemente capacitadas y monitoreadas por la directora y el ministerio de educación.

El distrito de Magdalena se siente muy agradecido de poder contar con una institución educativa con tantos años y tanto prestigio pues es sumamente solicitada y las vacantes se llenan antes de empezar el año.

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

El jardín 126 Virgen del Carmen del distrito de Magdalena pertenece a la UGEL 03 de Breña, cuenta con una población estudiantil de alrededor de 230 alumnos de nivel inicial que atiende en turno mañana y tarde. Y cada sección cuenta con 2 salones en cada turno; es decir 3 años tiene 4 aulas, 4 años tiene 4 aulas y 5 años tiene 4 aulas.

Turno mañana					
3 años		4 años		5 años	
20	21	20	19	21	19
41		39		40	

Tabla 1.

Turno Tarde					
3 años		4 años		5 años	
18	20	20	18	20	20
38		38		40	

Tabla 2.

La institución educativa cuenta con área de psicomotricidad y una pequeña biblioteca donde los niños pueden usar los cuentos leerlos e incluso llevarlos a su salón para poder compartir con sus compañeros.

El Jardín virgen del Carmen utiliza una metodología holística e inclusiva en la que los niños aprenden de manera intuitiva, creativa, de manera física y en contexto; ya que el aprender se da durante el resto de nuestras vidas y es un proceso interno, que los ayudara a enfrentar los retos del mañana. En esta institución buscan desarrollar en los niños su autoestima, inteligencia, competencias sociales y una formación académica, moral y emocional para que el futuro llegue a ser grandes profesionales.

1.3 UBICACIÓN GEOGRAFICA Y CONTEXO SOCIOECONOMICO

La institución Educativa 126 Virgen del Carmen se encuentra ubicada en el distrito de magdalena en Jirón libertad 1135. Pertenece a la Dirección Regional de Lima Metropolitana UGEL 03.

El jardín 126 se encuentra en una zona concurrida e histórica y cerca al boulevard de la Heladeria Speciale, donde se encuentran varios colegios como el Colegio Emblemático Miguel Grau de Magdalena de nivel secundario y el Colegio 1214 Señor de los Milagros de nivel primaria. También es de fácil ubicación ya que está cerca a la Iglesia Inmaculada corazón de María llamada también la cúpula que es muy icónica por su arquitectura.

El nivel socioeconómico de la población estudiantil del Jardín Virgen del Carmen es medio, ya que para ingresar a esta institución pública los padres de familia son evaluados socioeconómica-mente. Algunos padres de familia son titulados otros no han podido concluir sus estudios superiores.

Figura N°1



1.4 ACTIVIDAD GENERAL O AREA DE DESEMPEÑO

El Jardín 126 Virgen del Carmen recibe niños desde los 3 años de edad hasta los 5 o 6 años, dadas algunas circunstancias que puedan pasar los niños las evalúan para poder ingresar a la institución.

Me desempeño como auxiliar en el aula de 4 años “Aventureros” del turno tarde; la metodología utilizada es la constructivista, en la que los niños tienen que aprender y no solo recibir información. La misión de la maestra es facilitar el aprendizaje en los niños para que puedan construir su conocimiento a través de aprendizajes ya adquiridos así darles un nuevo significado. La base de este aprendizaje es error ensayo con el fin de potenciar su capacidad de aprender.

Este modelo es sumamente flexible y modificable para poder lograr determinados aprendizajes y mayor eficacia.

1.5 VISIÓN Y MISIÓN

Visión Institucional

La Institución 126 Virgen del Carmen brinda una formación de calidad y personalizada, potenciando la primera infancia para la resolución de problemas y promoviendo sus destrezas y competencias. Formando ciudadanos con derecho y responsabilidades para que contribuyan al cambio y desarrollo de su comunidad. (Fuente PEI de la institución)

Misión Institucional

La razón de ser del Jardín 126 Virgen del Carmen es brindar una educación integral y holística caracterizada por formar seres justos, libres y tolerantes con valores basados en el Amor, Puntualidad, Orden y Alegría. (Fuente PEI de la institución)

CAPITULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

Me desarrollo profesionalmente como auxiliar del aula de 4 años del Jardín 126 Virgen del Carmen en la cual turno tarde, soy bachiller en Educación Inicial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Trabajo en esta profesión desde que tengo 18 años, empecé como toda joven buscando un rumbo en su vida hasta que llegue a la Institución Educativa Niño Jesusito en el distrito de Magdalena donde trabaje por 5 años como auxiliar del salón de años, en la cual los niños asistían al curso de estimulación temprana. En la cual su educación era basada en los valores cristianos-católicos.

Luego forme parte de la institución educativa Learning-kids en la que me desarrolle como asistente del aula de 3 años, la institución brindaba talleres de música, psicomotricidad, karate, teatro y estimulación temprana para niños de 1 año. Las aulas contaban con cámaras para que los padres puedan supervisar a sus niños y a la vez a las maestras. Utilizaba la metodología Nature Language en la que los niños aprendían de manera natural el idioma extranjero.

También trabaje en el Nido La Casa Amarilla en la sede de surco en la cual me desarrolle como co-maestra, este nido utiliza la metodología Reggio Emilia basada en el respeto al niño y fomentan el trabajo en equipo y sobre todo la investigación y el pensamiento creativo. Fue muy interesante y gratificante ingresar a La Casa Amarilla ya que tuvieron un proceso de selección muy alto, formar parte de esta comunidad me hizo volver a aprender ya que el enfoque de la educación hasta donde yo la conocía era otra a la que aprendí allí, los niños eran tratados con mucho respeto, cuidado y calma. Fue una experiencia en la que desaprendí para aprender y me ayudo mucho para seguir creciendo profesionalmente ya que le daba otro enfoque a la educación de los niños.

Al siguiente año trabajé en el Nido Arcobaleno en el distrito de Magdalena límite con San Isidro estuve en esta institución por 3 años siendo asistente de aula de los salones de diferentes salones, esta institución se basaba en una metodología Socio constructivista con

la metodología Reggio Emilia en la cual el niño es el protagonista al crear sus propios conocimientos mediante la investigación y exploración.

Luego trabaje en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa 04 ubicada en el callao, La Perla; la cual trabaja junto con una organización llamada Unión de Obras de Asistencia Social que contribuye con la mejoría de las familias en situación de pobreza. La Institución Educativa Santa Rosa pertenece a la DREL del callao la cual supervisaba y monitoreaba constantemente a las docentes de la institución, yo era asistente del salón de 2 años del turno tarde.

En el año 2017 ingrese a trabajar la Universidad Católica del Perú para trabajar en el área de la sala cuna en la cual había niños desde los 3 meses hasta los 2 años y 11 meses pues luego debían ingresar a una educación básica Inicial, En la sala cuna la principal responsabilidad era el cuidado de los niños y estimularlos. Pues los niños ingresaban muy pequeños, los niños que ingresaban a la sala cuna eran los hijos de los trabajadores contratados por la universidad. Me pareció muy interesante que una Universidad pueda brindarles estos beneficios a sus trabajadores ya que los niños ingresaban desde las 7:50 hasta las 6 de la tarde. Los niños desayunaban, almorzaban, dormían la siesta, y merendaban para luego irse con sus padres. Yo era responsable del salón de los niños de 1 año y 6 meses hasta lo 2 años.

2.2 PORPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

Me encuentro laborando en el Jardín 126 Virgen de Carmen como auxiliar del salón de 4 años turno tarde, mi función principal brindar orientación a los niños, proponer acciones en diversos espacios junto con la docente responsable del aula; así como también proponer juegos, canciones, ejercicios de manera que los niños estén interactuando.

Una de mis funciones también es organizar el aula y áreas especificadas por la docente, a la vez mantener los juguetes limpios y suministrar adecuadamente las áreas o sectores del salón; debo tener al día el cuaderno de incidencias, así como también la ficha de seguimiento de cada niño y la asistencia e inasistencia de ellos. Y sobre todo apoyar a la docente del salón en la organización de los grupos de trabajo guiándonos de las normas de convivencia.

CAPITULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Durante los años que tuve trabajando en las diferentes instituciones pude observar las diferentes formas de enseñar a los niños, algunas instituciones utilizaban una metodología tradicional o otras eran más innovadoras, pero no vi lo que en una clase en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega nos enseñó una docente que fue como ayudar al niño a estar presente en la clase; pues me parecía muy rara esa presentación. Al escuchar lo que decía la profesora me daba cuenta que muchas veces como docentes tratamos de avanzar con las sesiones de clase que se deben cumplir día a día y más en las instituciones estatales pues las docentes son supervisadas por la UGEL. Mientras que en las instituciones particulares pueden a veces esperar a que el niño pueda interiorizar lo enseñado en clase. Pero tampoco se preguntan por que un niño aprende o interioriza la información más rápido que otro niño.

Dadas las circunstancias que se viven hoy en día por el virus del Covid19, asociamos a que el niño puede estar estresado por las circunstancias que les han tocado vivir pues hay niños que no han podido sociabilizar durante los 2 y 3 años de edad y han tenido que estar dentro de casa para luego salir a una nueva realidad. Este estrés vivido en casa por los niños y también por los padres que no sabían cual iba a ser el futuro para todos hace que muchas veces los niños al llegar al jardín pueden presentar algunas secuelas como la falta de concentración y así dificulta el rendimiento escolar de los niños. Para que ellos puedan adquirir nuevos conocimientos deben estar dispuestos y con plena atención en lo que hacen y esto es muchas veces complicado ya que llegan con diferentes cargas emocionales que los docentes a veces no comprendemos.

Es por eso que propongo que durante las actividades permanentes los niños puedan practicar alguna técnica del Mindfulness así poder empezar las sesiones de clase con niños (más consientes a recibir información). También poder compartir con los padres de familia estas técnicas que no solo le ayudaran a los niños sino también a los padres para poder estar más dispuestos cuando el niño haga algún berrinche y la manera de calmarlo no solo sea amenazándolo o dándole el celular o algún dispositivo electrónico; sino ayudar al niño a darse cuenta del porque está llorando ya sea porque está molesto, triste o frustrado que son emociones que los niños aun no entienden como se manifiesta dentro de ellos.

3.1 TEORIA Y LA PRACTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Los aportes teóricos y prácticos que nos ofrecen los diferentes especialistas como Pedagogos, Psicólogos, Terapeutas se han recopilado para poder sustentar esta investigación.

3.1.1 El Mindfulness

Se podría decir que el Mindfulness es un estilo de vida que hoy en día muchas personas lo practican ya sea meditando o haciendo alguna actividad para relajarse; también podemos decir de forma mas sencilla que el Mindfulness es atención plena de la experiencia que se esta viviendo en ese momento poniendo interés y curiosidad.

Muchas veces vamos durante el día realizando acciones que luego no recordamos y nos preguntamos ¿hoy tome mi pastilla? ¿Le puse seguro a la puerta? ¿apague la luz antes de salir? Son actividades que hacemos a diario pero que muchas veces no les prestamos atención, así como tampoco le prestamos atención a lo que sentimos hasta que nos empieza a doler la cabeza, la espalda o el cuello y pensamos que hemos dormido mal sin querer tomar conciencia de lo sentimos.

La definición que puede tener el Mindfulness es diversa, pero todas tiene en común la aceptación y el ahora, el presente.

El estudio del mindfulness hoy en día no solo es vista como un terapia de relajación ya que el campo de estudio se a expandido a la neurofisiología y en el campo de la educación esta siendo una gran herramienta.

Según Thich Nhat Hanh, el Mindfulness es, tener conciencia de la realidad para poder darnos cuenta de los problemas.

“Muchas personas están vivas, pero no sienten el milagro de estar vivas”

Thich Nhat Hanh 1964

Otro pionero del Mindfulness es Jhon Kabat-Zinn un médico que al volver a EEUU empezó a utilizar el Mindfulness como técnica terapéutica para complementar los tratamientos médicos, él nos dice que el Mindfulness es tener atención plena del momento actual utilizando nuestra mente, corazón y cuerpo sin juzgar.

3.1.1.1 Origen del Mindfulness

Hace mas de Dos mil quinientos años se viene practicando la meditación; que es una practica enseñada por Buda la que consiste en ser consciente de lo que esta pasando en

nuestro cuerpo y nuestra mente con el fin de eliminar emociones o pensamientos negativos y acabar con el sufrimiento. Ya que para el budismo todo depende de nuestra mente. Era muy normal ver a los monjes meditar y hoy en día nosotros lo venimos poniendo en prácticaa diario; pues al hablar de Buda o de monjes no queremos que el Mindfulness sea vinculado con una religión en específico ya que el objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas.

Los pilares de la meditación budista son 3:

Ser conscientes del aquí y ahora.

Observar lo pensamos, lo que ocurre y lo que sentimos sin juzgar.

Aprender a ser compasivos con los demás y con nosotros mismo.

Mindfulness es una traducción del inglés de la palabra Sati en el idioma Pali que se hablaba en aquella época; Sati significa recordar, podemos interpretar que recordar es no olvidar o sea tener presente o traer al presente.

El Mindfulness llega a Occidente gracias al médico Jhon Kabat-Zinn que viaja constantemente a la India. Es un médico que en los años 60 estudio meditación budista en la India y le puso el nombre de Mindfulness; otros científicos observaron que tuvo buenos resultados y decidieron empezar a investigar también esta técnica.

3.1.1.2 Componentes

Diferentes autores e investigadores proponen que el Mindfulness consta de diferentes componentes:

- 1. Estar presente:** Pensamos que estar presente es asistir a algún lugar y con el hecho de asistir es estar presente, lo cual esta muy lejos de lo que se quiere pues estar presente es ser consciente del momento sin pensar en el pasado o el futuro, es decir estar consciente de cada inhalación y exhalación al respirar.
- 2. Aceptación:** Tal cual como lo dice es aceptar los momentos o circunstancias que nos tocan vivir para aprender y mejorar. Debemos permitirnos fluir en el momento sin poner resistencia ya sean momentos fáciles o difíciles que estemos atravesando. Todas estas experiencias nos permitirán mejorar para el futuro.
- 3. No juzgar:** Debemos tomar consciencia de los juicios que hacemos sobre otros, pues juzgamos porque tenemos conocimiento de las experiencias; a este proceso de no juzgar se le conoce como “mente de principiante” pues cuando es principiante no conoce, no emite juicios solo experimenta los momentos.
- 4. Desapego:** Es aprender a soltar y dejar ir. Ser conscientes de que hay un inicio y un final que las cosas o momentos no duran para siempre, así como la vida y las relaciones se acaban, el dinero se termina; pensamos que mientras mas tenemos es mejor pero no nos damos cuenta que al irnos, al acabarse la vida no nos llevamos nada. Nada material en este mundo dura para siempre.
- 5. Intención:** Utilizar el Mindfulness como objetivo concreto no practicarlos para conseguir algo, aunque sea difícil de entender; sino participar del ejercicio con conciencia plena.

3.1.2 Atención

Es un proceso básico para el procesamiento de información; también se puede decir que la atención es la capacidad de seleccionar y concentrarse frente a estímulos.

La atención también es una función Neuropsicológica muy compleja que nos permite orientarnos con estímulos relevantes, se puede mejorar la atención con un entrenamiento cognitivo, ya que es de gran importancia pues la utilizamos a diario.

Se puede decir en palabras concisas y precisas que la atención es la capacidad de seleccionar y procesar estímulos.

Dado a que existen muchas definiciones sobre la atención, debemos hablar de la atención en pedagogía:

3.1.2.1 Tipos de Atención

Activa y voluntaria: Es cuando la persona realiza un esfuerzo mental y responde a una motivación la cual implica un interés así procesar la información y dar una respuesta adecuada; como aprobar algún curso o sacar buena nota en un examen, es decir la persona controla el proceso.

Activa e Involuntaria: Se da según la actitud del sujeto en respuesta a un estímulo relevantes, pero no atendidos. Podemos poner a un niño que esta mirando dibujos y uno de ellos le hace recordar una canción, pero no recuerda toda la letra de la canción.

Atención Pasiva: Es la atención atraída sin esfuerzo, como cuando trabajando y de pronto escuchas el frenar en seco de un carro. Es algo que sin mayor esfuerzo llamo nuestra atención sin buscarlo.

Atención Selectiva: Es la capacidad de prestar atención a un estímulo determinado dejando de lado los demás estímulos.

Atención Dividida: Es la capacidad de atender no solo a un estímulo sino a varios a la vez, pues el cerebro se automatiza y así poder realizar las actividades cotidianas en modo automático y poder centrarse en otras. Como, por ejemplo: cuando dicen que las mujeres pueden hacer varias cosas a la vez, pues muchas veces son

actividades cotidianas las que se realizan como preparar el desayuno mientras están en una llamada de trabajo.

Atención Sostenida: Es mantener la atención prolongadamente en una actividad con la finalidad de no cometer errores como por ejemplo cuando manejamos un auto, una bicicleta o cuando vamos con un niño por la calle.

Atención Global: Este tipo de atención se da de una manera prolongada frente a estímulos para poder procesar la información. Como por ejemplo escribir en un diario la emociones o situaciones vividas llenas y cargadas de emoción.

Atención Interna: Es poder prestar atención a los procesos internos mentales o físicos que cada ser este atravesando.

Atención Externa: Es la atención causada por estímulos externos es decir estímulos procedentes del entorno.

Atención Abierta: Es visible ya que se dan respuestas motoras y físicas frente a un estímulo.

Atención Encubierta: Es la respuesta a estímulos que aparentemente no tenemos.

3.1.2.2 Procesos de la Atención

Arousual: Es la capacidad de estar despiertos y alertas frente a los estímulos y ordenes

Selección: Es la facultad para poder seleccionar información relevante o irrelevante.

Control: Permite procesar información adecuadamente a través del control atencional para logara conseguir las metas u objetivos.

3.1.3 La Concentración

La concentración es un proceso que se da a través de un estímulo, que consiste en centrar nuestra mente en lo que estamos haciendo dejando de lado cualquier otra cosa que se haga o cualquier cosa que nos distraiga o interfiera en nuestra concentración. La concentración es muy importante en nuestra vida ya que logramos concentrarnos más en actividades específicas como cuando estamos estudiando o cuando trabajamos también cuando realizamos algún deporte; que son actividades importantes en nuestra vida diaria, esto quiere decir que es una acción que se da de manera voluntaria. La concentración es tan importante en nuestras vidas que desde muy pequeños se trata de estimular la concentración para poder seguir adquiriendo más conocimiento. Hay ciertas enfermedades que logran que la concentración se reduzca en el ser humano como en las que se deben consumir ansiolíticos, también las personas que consumen drogas tienen menos capacidad de concentración. Existen las personas con déficit de atención que a la vez tienen hiperactividad y es difícil para ellos mantener la concentración.

Cuando hablamos de concentración podemos decir que puede ser tan poderosa porque cuando estamos concentrados en una cierta actividad es como si nos desconectáramos de este mundo para adentrarnos en uno nuevo en el cual nos sentimos tan cómodos que es difícil salir de ahí y nos tienes que pasar la voz varias veces para poder sacarnos de ese trance se podría decir. Es en ese momento que decimos que estamos tan concentrados que ni oímos lo que nos dicen ya sea en una actividad o en nuestros pensamientos. Para poder lograr concentrarse hay personas que practican deporte otras que hacen yoga o meditación pues necesitan o quieren lograr tener mayor capacidad de concentración para poder mejorar en el trabajo o en los estudios y también en su vida. Pues la concentración es una acción voluntaria que muchas veces se ve afectada o interrumpida por diferentes distractores, debemos ser conscientes que, si en nuestro día a día hay distractores que harán que nuestra labor profesional se vea interrumpida; debemos alejarnos o eliminar ese distractor.

3.1.3.1 La concentración según Montessori

Según Montessori el niño a través del silencio, los diferentes materiales didácticos y de la libertad lograrán concentrarse; pues los materiales didácticos están dispuestos y organizados de tal manera que el niño puede acercarse tomarlos y enfocarse en ellos, el ambiente en el que se desarrolla esta actividad es en el sector de la vida diaria en el cual el niño debe encontrar calma y libertad de poder explorar y poder enfocarse en lo que hace.

3.1.3.2 La concentración según Goleman

Para Daniel Goleman “La concentración es como un músculo, se debe entrenar para tener mayor capacidad de concentración”. Goleman nos dice lo importante que es para los niños la concentración y que se vaya practicando y enseñando a cómo se debe de estimular; pues es la base del aprendizaje ya que existen estudios en la universidad de Stanford en California donde se hace la prueba del Marshmello y se ve como los niños que han podido controlarse y concentrarse; en el futuro han tenido una vida plena ya que han podido autogestionarse mejor en la vida. Para Daniel Goleman “La concentración es más decisiva para un niño que el coeficiente intelectual”

3.1.3.3 La concentración según Aburto

Para Marcelo Lillo Aburto existen Psicopatologías que dañan la concentración del ser humano como:

Aproxesia: Es la falta de concentración.

Hipoproxesia: La atención es superficial-, esto quiere decir que la persona tiene poca capacidad de concentración o atención.

Hiperproxesia: Se da la atención, pero también acepta los distractores y vuelve a la atención.

Hipermetamorfosis: Es cuando la persona tiene pequeños momentos de atención; chispazos de atención.

Concentración disminuida: Se da cuando la persona por si sola no puede enfocar su atención en algo.

3.1.3.4. Causas de la falta de concentración

Una de las causas del problema de la concentración esta relacionada al TDAH que es el Trastorno por déficit de Atención por Hiperactividad y también esta el HDA en la cual la Hiperactividad no se presenta.

El TDHA es una condición cerebral infantil muy común. En Estado Unidos los niños de 3 a 17 años han sido diagnosticados con este trastorno que son un 8 a 10 porciento. Como se puede ver el TDHA es un trastorno muy común y tomando como referencia a Estados Unidos que es una potencia mundial, existen niños y adolescentes muy afectados. Actualmente en el Perú también hay una cierta cantidad de niños que sufren de este trastorno, pero pocas veces son diagnosticados ya que no todas las escuelas cuentan con Psicólogos que estén pendientes de los alumnos, en la mayoría son escuelas estatales ya sea de la primera infancia, así como las escuelas de primaria, mas aun en las escuelas de provincia alejadas de las ciudades en la que castigan a los niños de una manera arcaica.

No hay un examen específico para diagnosticar el TDAH ni una edad especifica; ya que el TDAH, la depresión, la ansiedad presentan síntomas muy parecidos y los niños menores de 5 años no se pueden dar un diagnóstico.

Los niños que sufren del TDAH son niños que en la mayoría de casos han desarrollado tardíamente el área de atención y podría funcionar de una manera diferente. Les cuesta realizar algunas de las siguientes actividades:

Sostener una conversación

Concentrarse en actividades individuales

Seguir indicaciones

Realizar una tarea recordando las indicaciones orales

Mantener un pensamiento cuando los distraen

Concentrase en un todo o en una parte

Parecería que no nos escuchan cuando le estamos hablando

No les gusta hacer tareas que exigen un esfuerzo mental alto

No prestan atención en los detalles

Este estudio se realizó por más de 6 meses, en los cuales los síntomas fueron los mismos en diferentes trastornos de los que hemos mencionado, cabe decir que cualquier duda que una docente o padre de familia tenga debe de consultarlo con una profesional en caso observe estos síntomas en sus niños.

Otras causas de la falta de concentración son:

El cansancio Físico: sabemos que el cansancio se da por el exceso de trabajo y por las diferentes actividades que realizamos día a día. Existen casos que los niños después de clases son inscritos en actividades extra curriculares y esto hace que el niño termine el día agotado luego llegue a casa a realizar las tareas que envían los docentes y se acuestan a dormir tarde, teniendo en cuenta que los niños de 3 a 5 años deben dormir en un promedio de 10 a 12 horas al día y en muchos casos no se dan y al día siguiente el niño está cansado más irritable ya que no durmió sus horas completas y tienen que despertarlo muy temprano para ir a la escuela.

Cansancio Mental: Este tipo de cansancio se da en los niños que tienen varias actividades extracurriculares e incluso en niños que han sido estimulados a muy temprana edad y tienen que estar en todo momento con la mente procesando ideas y pensamientos; o en algunos casos niños con TDAH en el que tienen analizando el porqué de las cosas y más aún cuando están nerviosos o se sienten desprotegidos buscan algún pensamiento que lo haga sentir cómodos consigo mismo en ese momento.

La falta de conocimientos Básicos: La mayoría de niños pasan a primaria sabiendo leer y escribir; pero también existen niños que no tienen idea de cuál es la posición correcta para coger el lápiz y no cansarse al escribir o niños que recién están empezando a conjugar vocales con consonantes y no van a l mismo nivel de conocimiento que los otros niños; esto causa que no todos los niños avancen a un mismo ritmo.

Ambiente poco adecuado: Esto podemos apreciarlo en las escuelas que están alejadas de la ciudad donde los niños no tienen un ambiente poco seguro y mal distribuido y con escasos recursos, esto hace que los niños estén incómodos ya que muchas veces no tienen un lugar adecuado para sentarse ni para jugar. También se ve en las escuelas que están cerca a las avenidas donde los carros pasan tocando el claxon o haciendo carreras por

recoger mas pasajeros y estos sonidos fuertes hacen que los niños rompan esa concentración que necesitan, También se puede apreciar que en las casas los niños no tienen un ambiente propicio para poder dejar volar la imaginación ya que algunos niños viven solo con sus madre o con su padre y muchas veces por falta de dinero solo tienen una habitación donde el niño ni tiene ambiente necesario para poder concentrarse y aprender.

Aspectos Fisiológicos: Este es uno de los aspectos muy importantes ya que los padres son los encargados de brindar el cuidado adecuado en el niño; dándole una alimentación balanceada y el cuidado de su persona como de sueño diario. En muchos casos los padres por el trabajo y el cansancio tratan de darle a los niños comidas rápidas que muchas veces no son nutritivas para el niño y al no consumir alimentos nutritivos pueden llegar a tener anemia los niños. También es importante el cuidado del sueño del niño que este descansado y que haya dormido lo necesario, no porque el papa se desvela el niño también debe desvelarse o porque el papa tiene sueño y el niño no los papas les ponen el televisor para que vean hasta quedarse dormidos esto es algo que como padres responsables no podemos hacer. Es mejor darle una fruta que algún alimento procesado y ayudarlos a dormir en caso no puedan conciliar el sueño.

Falta de didáctica y método para estudiar: En este aspecto el actor principal es el maestro, ya que como docentes debemos estar capacitados para poder lograr la atención del niño pues existen diferentes técnicas para lograr. No queramos llegar al niño mediante el castigo y alguna técnica ya no usada, pues actualmente al niño se le debe tratar con paciencia y amor y sobre todo respetando sus procesos. Como docentes sabemos cuales son los requerimientos de los grupos de niños con los que trabajamos debemos estar siempre capacitados en las diferentes metodologías que existen para poder llegar al niño.

3.1.4 Beneficios del Mindfulness

El Mindfulness puede mejorar la salud mental y salud física; es un método que nos va ayudar a prender a manejar nuestras emociones ya sea al momento de pensar en lo que podemos hacer y en la reacción que vamos a tomar, todo esto mediante la conciencia plena. Al desarrollar la conciencia plena veremos como nuestra vida va cambiando ya que lo enfocamos en todos los aspectos de nuestra vida, cambiara nuestro estado mental y llegaremos a la aceptación. Entonces podemos decir que el Mindfulness nos va ayudar a mejorar:

Controlar el estrés y la ansiedad: Reduce los niveles de cortisol, ya que el cortisol es una hormona que regula y moviliza las energías durante una situación estresante. Con el Mindfulness podemos llegar al estado de calma y tranquilidad.

Terminar con los problemas de insomnio: Como controla el cortisol durante la noche es capaz de regular su nivel, al tener menos niveles de cortisol por las noches podrá descansar mejor.

Protege el cerebro: La constante practica del Mindfulness hace que las neuronas y los neurotransmisores trabajen mejor.

Inteligencia emocional: Nos ayuda a controlar y saber mejorar nuestras emociones.

Relaciones Interpersonales: Ya que aprendemos a manejar nuestras emociones podemos ser más empáticos y sociables y así lograr una satisfactoria relación interpersonal.

Mejora la memoria y la creatividad: Una persona calmada y tranquila tiene nuevas ideas y una mayor amplitud del panorama y esto hace que uno pueda tener una visión diferente de la vida.

El Mindfulness se puede aplicar en cualquier momento del día, no es necesario tener un horario específico ya que se puede practicarlo al despertar antes de dormiro yendo al colegio, también antes de empezar las clases en el salón con actividades muy sencillas como escuchar el día, escuchar la calle, observar si pasa algún carro de cierto color. Estas actividades hacen que el niño se concentre en lo que está pasando en ese momento.

La Psicóloga Valeria Sabater en su libro *Aprendiendo a Gestionar las Emociones* nos habla sobre la importancia del -mindfulness y lo importante que puede llegar a hacer en la vida de nuestros niños ya que al trabajar a diario con ellos será una herramienta en su vida que los ayudara a adquirir mas humanidad a ser seres sensibles y consientes de lo que tienen y adquieren a no solo vivir por vivir y ser dependientes de algo o de alguien. Pues el Mindfulness ayuda a que los niños se conviertan en mejores personas y por ende mejores adultos.

3.1.5 El Mindfulness en los niños

Valeria Sabater (2017) nos dice que el Mindfulness en los niños les da una serie de posibilidades para mejorar desde muy niños su atención y concentración ejercitando su mente y su cerebro buscando calma cuando hay conflicto y logrando gestionar por ellos mismos su carga emocional y lograr que los niños puedan desenvolverse en cualquier ámbito y resolver sus propios conflictos.

Desarrollar esta actividad con niños los ayuda enormemente, ya que hemos visto que tiene muchos beneficios en tanto niños como adultos. Pues buscamos que los niños crezcan de una manera plena y de alguna manera poner nuestro granito de arena para cambiar hoy en día a nuestro país que se ve afectado de tanta violencia.

La introducción del mindfulness en los niños se debe de hacer de una manera progresiva, como desaprender para aprender y eso toma tiempo cuando uno ya es grande. Pero si lo empezamos desde niños donde es tal vez la edad indicada para poder formar un hábito en ellos y no tener que imponer cuando sean más grandes o crezcan con problemas emocionales.

A partir de los 3 años es una edad adecuada en la cual se puede genera un hábito en el niño; ya que los niños asisten a clases. El poder hacerlo todos los días y trabajar de manera distinta para poder sorprender al niño y no hacer que se aburra.

Algo que debemos tener claro también es que el Mindfulness no se trabaja solo al sentar sentados respirando; sino se trabaja de una forma integral en la cual se ve también la alimentación del niños y el estilo de vida que lleva, si la madre trabaja todo el día y no esta con el niño y lo mando al colegio con una lonchera que no es adecuada como ponerle

alimentos altos en azúcar o jugos procesados que son alimentos que al niño no le ayudan y pero aun cuando el niño llega casa y le ponen el televisor para que no interrumpa a la mamá en las labores de casa o al papá que debe avanzar las labores de la oficina. Es por ello que debe de trabajar con el niño de forma integral ayudando a mejorar la alimentación y ciertos hábitos que no son recomendables para ellos y sobre todo a que tengan una sana recreación.

3.1.6 La Educación en tiempos de covid19

El virus del covid19 a causado una pandemia que esta a su vez llevo al mundo entero en una crisis sin precedentes. En el ámbito educativo esta pandemia causo los cierres masivos de las escuelas dejan de lado la presencialidad en casi todas las escuelas del mundo para evitar seguir expandiendo el virus y lograr disminuir su impacto.

La CEPAL que es la Comisión Económica para América Latina y el Caribe realizo un estudio en el cual la educación se venia desmejorando desde antes de la pandemia por causa de la pobreza y pobreza extrema que año con año se iba incrementando y esta causa que los niños en vez de ir a estudiar tengan que salir a trabajar para conseguir dinero para ayudar encasa, en otros casos los padres no tienen los recursos económicos para que sus niños puedan asistir a clases; en este caso y sumando la pandemia los efectos se dan en distintas esferas sociales en las que son mas afectados el sector salud y sector educación.

En el sector educativo las normativas dadas fueron suspender las clases de manera presencial en todos los niveles y buscar otras estrategias para poder llegar a los alumnos y una de ellas fue la virtualidad. LA UNESCO hizo un reporte en el cual las instituciones particulares tenían docente mejor capacitados que las instituciones estatales en las que la población estudiantil tienen mucho menos ingresos y tiene poblaciones indígenas en las zonas mas alejadas.

En la pandemia se crearon tres elementos importantes en ámbito educacional: EL aprendizaje a distancia que se dio a través de los medios de comunicación como radio y televisión; también se utilizaron aparatos digitales como las computadoras y celulares, pero en las zonas alejadas fue difícil tener una buena señal y en muchos casos los alumnos compartían un celular para poder escuchar las clases. Y en zonas rurales donde tenían solo

señal de radio y era mínima los niños se reunían para poder escuchar el programa aprendo en casa.

También tuvieron que movilizar a maestros a zonas alejadas para que todos puedan tener, aunque sea un poco de enseñanza, así como trasladaron maestros también trasladaban médicos para poner a los niños y a la comunidad en salvaguarda de los efectos de la pandemia. Así prevenir y aprender un poco más del virus ya que en zonas alejadas creían que el virus era mentira y cuando llegaron las vacunas muchas personas no se las querían aplicar. Todo esto se dio para que todos tengan o puedan tener las mismas oportunidades tanto educativas como médicas.

Ahora que la pandemia poco a poco se ha ido mitigando y cada día damos un pequeño avance a la normalidad se tenía que hacer un estudio sobre el impacto que causó el encierro de dos años en los niños de la primera infancia que fueron las más afectados.

3.1.6.1 El Impacto de la pandemia en los niños y niñas

Todos los hogares sufrieron y algunos resistieron el estrés causado por el virus y más que nada por el temor al contagio y peor aun cuando un familiar se contagiaba no sabían cuál sería su evolución.

Los padres de familia son los actores principales ya que ellos son los que conocen realmente a sus hijos y pueden saber cuáles sus cambios sus miedos y temores; cuando se sienten amenazados cuando sienten temor. Saben cómo controlar esos cambios de humor.

Ahora que las actividades educativas están volviendo a la normalidad es importante que los docentes de cada salón enfoquen las actividades en los niños que las sesiones de clase sean para poder dialogar sobre los problemas o sobre las circunstancias que pasan día a día para que los docentes puedan percibir diferentes aspectos de riesgo en los niños. La pandemia hizo que muchos niños se vieron vulnerados por diferentes acciones de las personas con quienes convivían en casa ya sea por hermanos, tíos, abuelos, primos, etc. Muchas veces los padres se dan de los problemas que los afligen, pero no hacen nada por saber que ha pasado con ellos o porque se sienten así. Es ahí que docentes debemos de observar los

deferentes comportamientos de los niños ya sea solos o en grupo, y que el aula o institución sea un lugar de protección donde los niños puedan ser ellos y puedan sociabilizar y sentir calma y confianza.

3.1.6.2 Cuarentena juntos

Si bien es cierto la cuarentena se dio para poder contener el contagio masivo del virus, en un inicio nadie sabía que pasaría con sus trabajos y el mismo trabajo no sabían como se podría manejar el teletrabajo y tuvieron que implementar ciertos métodos, mientras eso los padres en casa podían estar junto a sus hijos dándoles mas acompañamiento y compartiendo momentos que por causa del trabajo anteriormente no habían compartido y sobre que estaban en casa juntos.

Los padres pudieron conversar con sus hijos, estar mas presentes en su día a día poder realizar las tareas con ellos y ser parte de las clases ya que se realizaban por zoom o por la televisión; esto también ayudo a que muchos padres que viven en provincias y zonas lejanas donde no pudieron de niños estudiar ahora podían aprender junto a sus hijos; y esto a su vez reforzaba el aspecto emocional en los niños.

En un inicio la cuarentena fue muy estresante para todos ya que no se sabía que pasaría y las noticias del extranjero eran desalentadoras, esto hizo que muchos padres se estresen depriman y en algunos casos los niños eran los que pagaban las consecuencias, pero poco a poco las cosas fueron mejorando los docentes ayudan y aconsejaban a los padres tener paciencia ya que era una situación difícil y complicada que se estaba atravesando.

Los padres pudieron compartir su día a día enseñarles a los niños a poner la mesa a ordenar el cuarto a hacer actividades de la vida diaria en el hogar y esto hizo unir más a los niños con sus padres.

3.1.6.3 Contención Emocional

Esta pandemia causo en los niños muchos cuadros de estrés y los padres no sabían como reaccionar o como identificar el porque de estas actitudes como: insomnio, enojo, dolor de cabeza, orinarse en la cama, dolor de estomago o inapetencia.

Como docentes debemos apoyar a los niños y expliquemos de una manera adecuada ya que ellos son niños y aún no están en la capacidad de procesar cierta

información como los adultos y es por que debemos protegerlos de cierta información cuando queremos explicarle algo tan complicado como el covid19 o como la muerte.

Los docentes deben preparar sesiones en las que los niños puedan tener contención sentir el afecto del otro así sentirse protegido, amado y entendido, también espacios en los que puedan expresar sus emociones y no ser juzgados espacios en la que el adulto hable menos y escuche más. También debemos identificar los momentos de crisis en la que los niños reaccionan con rabia colera e ira, ya que estas reacciones son frecuentes en los momentos en los niños se sienten desprotegidos y no consiguen la calma. Debemos de canalizar el porque de estas reacciones e identificar si se debe a alguna acción o por algún adulto de casa. Como docentes tenemos entender que la contención emocional es poder ayudar al niño a expresar sus emociones sus ideas poder canalizarlas y que lleguen a un momento de calma y poder darle una solución a ese problema.

3.1.6.4 Familias orientadas

Debemos orientar a los padres para la mejora de los niños ya que el hogar es un lugar imprescindible para la inteligencia emocional de ellos, los padres deben ser conscientes que son el apoyo de la escuela así mejorar el rendimiento escolar y poder mejorar las emociones de los niños; promoviendo espacios de aprendizaje ya sea en el hogar o fuera de ella mostrando la diversidad de formas de aprender ya sea en la vida diaria o paseando por museos o lugares culturales. También debemos promover la lectura no solo con el niño sino también con la familia integrar e todos y disfrutar de ese momento ameno.

3.1.6.5 Discriminación por covid19

Cuando existe un contagio en el salón debemos tener cuidado con los niños realizarle las pruebas pertinentes, pero también debemos tener cuidado como padres al hablar de eso frente a los niños ya que pueden llegar a alejarse de compañero que a estado en cuarentena pues los niños aun no comprender ciertas palabras que como adultos si entendemos.

Se han dado casos que en niños mayores contagiados al regresar a clases los compañeros les han hecho bullying y esto es algo que no se debe dar en las escuelas ni en ningún lado el covid19 no es causa de bullying.

3.1.7 Atención plena y Estrés

Existe una clínica que se encarga de reducir el estrés utilizando la atención plena fue creada en 1979 por Jon Kabat-Zinn quien tuvo como objetivo satisfacer las necesidades de las personas que llevaban un tratamiento médico y no se sentía completamente a gusto con el tratamiento que llevaban.

Jon Kabat-Zinn integro el Mindfulness en personas con tratamiento médico enfocándose en los niveles de estrés que vivían los pacientes cada vez que tenían que hacer un análisis o tenían que asistir a una consulta de control. Se enfoco en los pacientes con cáncer, enfermedades cardiacas, fibromialgia y con personas que sufren de dolores crónicos. Esta clínica ahora es parte de la división de Medicina Preventiva en Massachussets; en la que las sesiones son impartidas por personas con experiencia en el Mindfulness y terapias de meditación.

3.1.8 Mindfulness y la autorregulación de las emociones

En esta parte hablaremos de Mindfulness que es como vivimos normalmente nuestro día a día y no nos damos cuenta o nos queremos dar cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor para no detenemos ya que vamos en piloto automático sin darnos cuenta de nuestro alrededor. Muchas veces como adultos no nos damos cuenta que lo que nuestros hijos necesitan y menos de lo que nosotros necesitamos.

Nos enfocamos en trabajar para poder darle a nuestros hijos un mejor futuro o darles lo que nosotros de niños no pudimos tener.

Andar en piloto automático día a día hace que nuestros niveles de estrés preocupación ansiedad aumente.

La practica del Mindfulness abre un espacio entre la persona y el presente en el cual se permite aceptar estas emociones y pensamientos y poder reflexionar sobre ellos sin juzgar simplemente observar lo que pensamos en las diferentes situaciones que vivimos en nuestro día. Es como decir estoy pensando que me estoy sintiendo triste ante algún acontecimiento a decir me siento triste, es como anticiparte a lo que vas a sentir y ser consciente de porque y que causa ese sentimiento.



3.2 ACCIONES METODOLOGICAS Y PROCEDIMIENTOS

3.2.1 Acciones

Los años de experiencia que he tenido, y las diferentes instituciones por las que he recorrido me han hecho aprender que no todas las instituciones, muchas veces note que tienen diferentes realidades, en algunas había niños que no tenían las posibilidades para poder llevar una lonchera nutritiva. En otros casos quienes los recogían eran sus primos o hermanos que también eran menores de edad y era como un niño cuidando de otro niño.

Eso me hizo notar que los niños que no tenían quien estar con ellos eran más intolerantes con otros niños o tenían reacciones que no sabía el por qué, al conversar con sus padres nos dábamos cuenta de las diferentes realidades y necesidades que tenía cada niño.

En muchos casos se intentó ayudar a los niños con la compañía de la Psicóloga de la institución, pero los padres tenían que trabajar y no podían ser partes de estos pequeños momentos.

Es por eso que como futura docente quisiera que esta práctica del Mindfulness sea incorporada en las actividades y sesiones de cada clase, ya que esto favorecerá a los niños y así ellos puedan conocerse a sí mismos y poder conocer mejor a sus amigos y compañeros de salón.

3.2.2 Metodología

La metodología que se utiliza en el Mindfulness es muy útil para hacer que los niños vuelvan al presente En el momento de crisis y puedan calmarse y relajarse. Debemos lograr que los niños reconozcan sus emociones, es algo principal para ellos y a la vez es difícil que puedan reconocer sus emociones y puedan entender las de los otros niños.

Existen diferentes practicas de Mindfulness para los niños que también van a servir a los adultos. Las cuales podemos poner en practica no solo en la escuela sino también en casa.

Escuchar el silencio: Durante la reunión de inicio mientras los niños están sentados en un circulo se les pide que se queden en silencio y que escuchen el silencio, ellos podrán escuchar si pasa un carro, si canta un pájaro, si alguien que está afuera del salón esta hablando o gritando. Al terminar la actividad los niños deben abrir los ojos y la maestra debe preguntarles ¿Cómo se sintieron?

Mirando a los lados: Cuando los niños estén en el patio, la maestra los invita a observar lo que hay alrededor; y cada niño dirá lo que ve con tranquilidad respetando el turno de cada niño. Luego la maestra les preguntara ¿Qué fue lo que más llamo su atención?

A despertar: Esta actividad la realizaremos al iniciar la mañana durante nuestro saludo de bienvenida, los niños deben de repetir lo que la maestra dice a despertar pierna y empiezan a tocar la pierna y así con todo el cuerpo; al llegar a la cabeza la maestra seguirá despertando las mejillas las orejas, la boca, los ojos, la nariz y el cerebro.

Meditación: antes de despedirnos le pedimos a los niños que seechen en el piso boca arriba respirando con tranquilidad y con calma, luego le pedimos a los niños que imaginen que están el un lugar lindo y relajante como: la playa, un campamento, un bosque.

Le decimos a los niños que están con su familia con las personas que ellos mas quieren. Y en el árbol hay hojas colgadas donde están las cosas que le dan miedo, pero deben recordar que esta su familia que los cuida y protege y no deben sentir temor; empieza a soplar fuerte el viento y las hojas se caen y van al rio que esta cerca y las hojas se van con el rio. Los niños van visualizando todo y al despertar se sentirán felices y tranquilos,



3.2.3 Procedimiento

Estas actividades las realizaremos durante la reunión de inicio:

Los niños se saludarán cantando una canción.

Observaran como está el día.

Pondrán la fecha en el calendario.

Colocaran la asistencia.

Luego realizaran una actividad de Mindfulness.

Los niños podrán elegir a que sector del salón asistirán hoy.

Estas actividades se deben realizar a diario y poniendo en práctica las diferentes técnicas del Mindfulness, que como docentes podemos recomendar a los padres para que el en las actividades cotidianas del día a día los niños y los padres puedan realizarlas como:

Al despertar: El padre antes de irse a trabajar puede poner alguna imagen pegada a la pared o al lugar que el niño vea al despertar como: poner un corazón en la puerta el niño al verlo se sentirá que su papá fue a despedirse de su hijo y sentirá alegría y amor.

Lavar: Después de comer el niño ayudara a su mamá o papá a lavar los platos mientras eso va pasando se le va diciendo siente el agua como corre por tus manos por tus brazos, que sientes cuando el agua toca tu piel, mira la espuma las burbujas que se forman.

Comer: Se puede probar comiendo un chocolate y dárselo al niño o niña, se parte un pedazo antes de eso se sienta el niño respira profundamente y cierra los ojos mete el pedazo de chocolate a la boca y el niño debe sentir como el chocolate se va derritiendo en su boca sintiendo la textura y como poco a poco se va yendo el sabor, a si se va concentrando en lo que siente al comer.

CAPITULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

4.1 Aportes Pedagógicos

El Mindfulness tiene muchos aportes que ayudan a los niños en los procesos cognitivos.

Dentro de toda esta investigación se a tratado de enfocar la salud mental de los niños, ya que es muy importante entenderlos y comprenderlos.

La practica del Mindfulness en la IEI 126 Virgen de Carmen hará que los niños se concentren mejor durante las sesiones de clase.

El Mindfulness logra trabajar la inteligencia emocional de los niños y se puede hacer día a día antes de empezar cada sesión, también podemos practicarlo antes de despedirnos del salón de clase.

Podemos hacer que los niños canalicen esas emociones y puedan lograr la calma al estar en un momento de crisis emocional.

El aporte del Mindfulness en el ámbito educativo es uno de los aportes más importantes ya que en otros países la práctica del Mindfulness esta incluida en las sesiones de clase por lo cual se ve que los niños mejorar su desempeño educativo.

Mejora las relaciones interpersonales pues logra que el niño pueda entender sus emociones y poder expresarla, por lo tanto, podrá entender a otros niños.

Podemos decir que la practica del Mindfulness ayuda y mejora el TDAH en los niños que lo padecen, muestra de esto existen estudios y los resultados fueron muy favorables y es por eso que se incluyó en la currícula educativa.

4.2 CONCLUSIONES

Luego de realizar este trabajo de investigación sobre el Mindfulness podría concluir lo siguiente:

El Mindfulness se puede decir que es una herramienta educativa que ayuda a mejorar la capacidad de atención en los niños, lo cual hará que tengan un mejor rendimiento escolar. No solo se verá una mejora en el ámbito educativo, sino que también se verá un cambio en el manejo de las emociones por lo tanto podrá entenderse y sociabilizar mejor con otros niños de su edad e interactuar con niños más grandes.

Los maestros debemos ser conscientes que existen reacciones que los niños muchas veces tienen y no sabemos identificar el porqué, hoy en día después de mucho tiempo de confinamiento debemos entender que hay niños de 4 o 5 años que recién es el primer año que entran a un nido o jardín a socializar y estar en contacto directo con tantos niños y también estar lejos de su familia de su lugar de protección, de su lugar seguro. Debemos tener paciencia y calma para que ellos puedan integrarse.

Debemos de integrar el Mindfulness en nuestras sesiones ya que tendremos mejor educativas y emocionales en los niños, mejoras que se notarán en casa y ayudarán a que el niño tenga un desarrollo adecuado pues estará presente en su día a día, que es algo que no se da ya que la tecnología está cada vez más a la mano de los niños y esto hace que el niño reaccione de manera mecánica.

4.3 RECOMENCACIONES

Se debe incluir la práctica del Mindfulness en las sesiones de aprendizaje que los docentes presentan, utilizando las diferentes técnicas y deferentes formas de poder practicarlo.

Como padres y docentes debemos lograr que los niños sean conscientes de lo que sienten y de lo que pasa alrededor, y de lo que los otros pueden sentir.

Los padres de familia deben de ser capaces de dar protección a sus niños y entender los cambios que existen en ellos cuando se sienten expuestos a alguna situación que les disguste o no sea de su agrado.

Como docentes podemos darle algunos tips para que puedan desarrollarlos en casa:

Colgar una imagen en el techo o pared para que los niños al despertar sea lo primero que veaya sea un niño feliz, un corazón con el cual reflejamos amor.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belmar-Rojas, C., Fuentes-González, C., & Jiménez-Cruces, L. (2021). La educación chilena en tiempos de emergencia: educar y aprender durante la pandemia por COVID-19. *Revista Saberes Educativos*, (7), 01. doi:10.5354/2452-5014.2021.64099
- Carvalho Gómez, C. A. (2016, marzo 4). ¿Qué es la atención? Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Hablemos de Neurociencia website:<https://hablemosdeneurociencia.com/atencion/>
- de Mindfulness, I. M. [InstitutoMexicanodeMindfulness]. (2016, enero 24). ¿Qué es mindfulness? Jon Kabat-Zinn- subtítulos en español. Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k
- Diamond, A. (s/f). Control cognitivo y autorregulación en niños de corta edad: Maneras para mejorarlos y porqué [Diapositivas]. Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Enciclopedia-infantes.com website:<https://www.encyclopedia-infantes.com/pdf/expert/funciones-ejecutivas/segun-los-expertos/control-cognitivo-y-autorregulacion-en-ninos-de-corta-edad>
- El poder de la concentración para un aprendizaje óptimo – Colegio CEU San Pablo Montepríncipe. (2018, noviembre 19). Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Colegio CEU Montepríncipe Madrid: Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato website: <https://www.colegioceumontepincipe.es/blog/el-poder-de-la-concentracion-para-un-aprendizaje-optimo/>
- Es ahora tendencia en Centrobanamex. (s/f). Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Eluniversaledomex.mx website:<https://www.eluniversaledomex.mx/que-dice-piaget-sobre-la-concentracion>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de neuro-psiquiatria*, 79(1), 42. doi:10.20453/rnp.v79i1.2767
- Vásquez-Dextre, E. R. (s/f). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Mindfulness: General concepts, psychotherapy and clinical applications. Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Org.pe website: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Yoga, X. L. (2021, febrero 16). Origen del mindfulness. Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Xuan Lan Yoga website: <https://xuanlanyoga.com/origen-del-mindfulness/>

(S/f-a). Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de Abc.es website:
https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-frases-inspiradoras-thich-nhat-hanh-maestro-espiritual-llevo-mindfulness-occidente-202201261223_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fbienestar%2Fpsicologia-sexo%2Fpsicologia%2Fabci-frases-inspiradoras-thich-nhat-hanh-maestro-espiritual-llevo-mindfulness-occidente-202201261223_noticia.html

(S/f-b). Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de website:
[http://file:///C:/Users/JORGE%20DELGADO/Downloads/Dialnet-ConociendoMindfulness-4202742%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/JORGE%20DELGADO/Downloads/Dialnet-ConociendoMindfulness-4202742%20(1).pdf)

(S/f-c). Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de

Website:
<http://file:///C:/Users/JORGE%20DELGADO/Downloads/6313-Texto%20del%20art%C3%ADculo-44584-1-10-20210416.pdf>

(S/f-d). Recuperado el 20 de septiembre de 2022, de

Website: <http://es.linkedin.com/learning/mejora-tu-concentracion/que-es-la-concentracion>