
Los Beneficios del Mindfulness en las Aulas del Nivel Primario desde la Mirada Psicopedagógica.

Estudiante: Cavallera, Melisa Giselle

Legajo: 34375



Director/es: Lic. María E. Fernandez Fariña



Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicopedagogía

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Buenos Aires, agosto 2025

Firma y aclaración del autor: Melisa Giselle Cavallera



Agradecimientos

Quiero expresar mi agradecimiento a todas las personas que me acompañaron a lo largo de este recorrido académico. A mi familia, por su amor incondicional, paciencia y apoyo constante en cada etapa de mi formación, más aún en esta tan especial de mi vida, marcada por la llegada de mi hijo, quien ha reforzado mi motivación personal y profesional. A mis profesores y directora de TFI, por su compromiso, dedicación y por brindarme las herramientas necesarias para alcanzar este objetivo. A mis amigas, por compartir experiencias y por estar presentes en los momentos de desafío. Y, por último, a todos aquellos que, de una forma u otra, fueron parte de este proceso.

Índice

Título.....	6
Resumen.....	6
Palabras Clave	6
Introducción	7
Delimitación Del Objeto De Estudio.....	8
Planteo de Problema.....	9
Objetivos:	10
Objetivo general:.....	10
Objetivos específicos:.....	11
Supuestos básicos de investigación	11
Estado de Arte.....	12
Marco Teórico	18
Definición y Origen de <i>Mindfulness</i>	18
Características del <i>Mindfulness</i>	21
<i>Mindfulness</i> no es.....	22
<i>Mindfulness</i> como estrategia	23
Beneficios del <i>Mindfulness</i>	23
<i>Mindfulness</i> y las emociones.....	25
<i>Mindfulness</i> en niños/as.....	28
<i>Mindfulness</i> en Diversos Ámbitos	30
<i>Mindfulness</i> en el Ámbito Educativo.....	31
Programas educativos que utilizan la técnica de <i>Mindfulness</i>	35
Aportes desde la Psicopedagogía.....	37
Ley N°26892/2013 de Convivencia Escolar	39
Método.....	40
Participantes.....	40
Muestra (tipo de muestra, cantidad de participantes, datos sociodemográficos).....	40
Criterios de inclusión y exclusión.	41
Instrumento.....	41
Procedimiento.....	41
Utilización del consentimiento informado y explicitación del contenido de este.....	42
Resultados	43
Discusión	54
Conclusión	64

Aportes y contribuciones de la investigación.....	64
Limitaciones de la investigación.....	65
Líneas de investigación futuras	66
Propuestas de intervención	66
Referencias	69
Anexo/s.....	79

Título

Los beneficios del *mindfulness* en las aulas del nivel primario desde la mirada Psicopedagógica.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal analizar los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de Mar del Plata. Esta temática reviste importancia para la Psicopedagogía ya que, por un lado, posibilita que se observen aquellos elementos que favorecen el aprendizaje significativo y, por el otro, ayuda a que los estudiantes obtengan un estado de mayor consciencia y calma que los ayuda autorregular su comportamiento y conocerse mejor. Para este trabajo se utilizó una metodología cualitativa. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 12 docentes del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de la ciudad de Mar del Plata. Los hallazgos demostraron que los procesos de aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario de la escuela en cuestión están condicionados por múltiples factores, tanto del entorno como del propio sujeto. Asimismo, se destaca que las docentes entrevistadas utilizan el *mindfulness* para la mejora en la atención, en la concentración, en la disminución de los niveles de ansiedad y en la gestión emocional como parte de su acompañamiento pedagógico. Lo expuesto permite entonces reconocer que, además de los contenidos expuestos en el Diseño Curricular, todos los estados emocionales y su autorregulación desempeñan un papel muy importante en los procesos de aprendizaje de cada sujeto. En este sentido, se resalta la importancia del uso de este tipo de estrategias que integren los aspectos emocionales en el ámbito educativo, subrayando también la necesidad de una formación continua en los docentes y directivos, como así también de un acompañamiento diario por parte de los Equipos de Orientación Escolar.

Palabras Clave

Mindfulness, ámbito educativo, niños/as, aprendizaje, atención plena.

Introducción

La conciencia representa un vasto territorio en el que habitamos, siendo siempre una compañera leal, confidente y un lugar seguro que nunca deja de estar a nuestro lado, incluso cuando su presencia pueda parecer sutil o esquiva. El *mindfulness* implica ser conscientes de uno mismo, es un nivel de conciencia que surge de la atención plena (Kabat-Zinn, 2016).

Esta práctica ha ganado reconocimiento por sus beneficios en la salud mental y el bienestar emocional en diversos contextos, incluyendo el ámbito educativo.

Tal como expresa Bovazzi (2019), el *mindfulness* ayuda a los sujetos a reducir el estrés y a regular todas sus emociones. Pensar en esta atención plena en el ámbito educativo (contexto de enseñanza), constituye una práctica innovadora que algunas escuelas ya están incorporando y que aporta muchos beneficios. Entender cómo el *mindfulness* puede mejorar el aprendizaje y la convivencia es esencial ya que prepara a los estudiantes para activar la curiosidad, la autonomía, el descubrimiento, la experimentación y el desarrollo de emociones positivas, aumentando dicha motivación hacia el proceso de aprender.

Se cree que esta práctica en las aulas del Nivel Primario permite integrar técnicas que fomenten el autoconocimiento, la regulación emocional y la concentración; aspectos que son claves en el trabajo psicopedagógico. Su aplicación, entonces; puede enriquecer las estrategias de intervención psicopedagógica, ofreciendo herramientas educativas efectivas para abordar dificultades en el aprendizaje, atención y comportamiento.

En este mismo sentido, estudios previos han demostrado los efectos positivos del *mindfulness* en la reducción del estrés, la mejora del bienestar emocional y la concentración en niños y adolescentes.

Asimismo, la perspectiva reflexiva incluiría el conocimiento de uno mismo y la capacidad de ponerse en el lugar del otro dentro del programa educativo. Diversas investigaciones indican que enseñar a los niños habilidades sociales y emocionales promueve la resiliencia emocional y posiblemente fortalece las conexiones neuronales relacionadas con las funciones ejecutivas (Siegel

Daniel, 2010). La experiencia práctica e investigaciones muestran que también puede mejorar el clima emocional en el aula, facilitando así un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

Por consiguiente, investigar los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario desde la mirada psicopedagógica aportará evidencia sólida que respalde su efectividad y validez como herramienta educativa.

Delimitación Del Objeto De Estudio

En la sociedad actual, saturada de estímulos, a menudo resulta difícil, incluso para los adultos, detenerse a hacer una pausa y reflexionar sobre su interior para recuperar el equilibrio. En el ámbito educativo, se observa cada vez más la necesidad de que los niños/as cuenten con herramientas para su autorregulación. Para lograrlo, es fundamental que dispongan de un espacio destinado al retorno a la calma. Asimismo, en palabras de Siegel (2012), los niños están inmersos en rutinas automáticas y constantes estímulos, enfrentando presiones para calmarse y estar tranquilos, sin que se les enseñe cómo lograrlo.

Las emociones están presentes en nuestra vida cotidiana y son un componente esencial de nuestro ser, por lo que es esencial aprender a gestionarlas adecuadamente para mejorar nuestro desarrollo personal y nuestras relaciones con otros. De esta manera, es importante comenzar con la educación emocional desde temprana edad, ya que es en estos primeros años donde tiene más posibilidad de ser exitosa (Bisquerra, 2011).

En el contexto educativo actual, el *mindfulness* ha surgido como una práctica de gran interés debido a sus potenciales beneficios para el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. El *mindfulness* o atención plena, es un conjunto de técnicas que ayudan a potenciar en los niños un estilo de vida en relación a la consciencia y la calma (Bovazzi, 2017). Esta capacidad de prestar atención de manera consciente, al momento presente, ha demostrado impactos significativos en la regulación emocional, la concentración y el desarrollo de habilidades

socioemocionales.

Este trabajo propone explorar y analizar los beneficios del *mindfulness* en las aulas del nivel primarios desde la mirada psicopedagógica. Para comenzar, se examinaron algunos fundamentos teóricos propuestos por varios autores con el fin de entender la noción de *mindfulness*, indagar los aspectos que incluyen esta técnica y también para investigar las particularidades de los niños en la escuela primaria, destacando las ventajas de la intervención psicopedagógica en estos contextos.

En este sentido, la presente investigación se sitúa en la intersección entre la Psicopedagogía y el *mindfulness* como herramienta potencialmente transformadora en el ámbito educativo. Con este fin, se llevó a cabo una metodología cualitativa y, para ello, se realizaron entrevistas semiestructuradas a docentes de un colegio de Nivel Primario de la ciudad de Mar del Plata, provincia de Buenos Aires.

Planteo de Problema

En las últimas décadas, el entorno educativo ha experimentado múltiples desafíos, incluyendo la creciente incidencia de dificultades en la atención, el manejo de la ansiedad y el estrés en niños de Nivel Primario. Estos factores no solo afectan su bienestar emocional y social, sino que también impactan directamente en su rendimiento escolar y en su capacidad de aprender de manera efectiva.

La Psicopedagogía en el entorno educativo tiene el propósito de fomentar ambientes institucionales que no solo enseñen contenidos establecidos en el Diseño Curricular, sino que también promuevan el desarrollo de competencias emocionales como el manejo de las emociones, habilidades sociales, destrezas para la vida y el bienestar personal (Fernández Coto, 2013). Frente a este panorama, ha surgido un interés creciente por integrar prácticas de bienestar holístico en el currículo escolar, siendo el *mindfulness* una de las prácticas que ha captado la atención por sus beneficios en el ámbito educativo.

El *mindfulness*, definido como la atención plena y consciente del momento presente, es la

traducción del término pali *Sati* de la lengua oriental; pali que significa conciencia, atención, recuerdo (Shapiro, 2014). Existen estudios que han demostrado que el *mindfulness* es beneficioso, ayudando a mejorar la concentración, reducir el estrés y manejar mejor las emociones. Sin embargo, su implementación en el contexto educativo, aún no está completamente entendido, tanto por los docentes como por las familias; como así también de sus numerosos beneficios en aspectos emocionales, cognitivos y sociales.

Este trabajo se propone colaborar desde una perspectiva psicopedagógica, en el aporte de conocimiento sobre los aspectos positivos del *mindfulness* en entornos escolares. La necesidad de entender cómo esta práctica puede ser efectivamente incorporada en las aulas del Nivel Primario y qué beneficios ofrece a los estudiantes en esta etapa educativa.

El enfoque se centra en abordar la información sobre cómo se aplica el *mindfulness* y sus efectos en el entorno educativo primario. Busca generar evidencia cualitativa que pueda ser utilizada como referencia para la formulación de políticas educativas futuras y la mejora de las prácticas pedagógicas, con el objetivo de promover el desarrollo integral y el bienestar de los estudiantes.

En esta situación, el enfoque principal de este estudio será el siguiente: ¿Qué beneficios se obtienen de la implementación del *mindfulness* en la escuela primaria? Además, se plantean otros aspectos secundarios como: ¿Cuál es la viabilidad de que el *mindfulness* produzca resultados favorables en los niños en contextos de aprendizaje? Y ¿Qué acciones implementan los educadores y profesionales psicopedagógicos al utilizar el *mindfulness* como recurso en el entorno escolar?

Objetivos:

Objetivo general:

Analizar los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata.

Objetivos específicos:

- Describir las características de los grupos de niños dentro de las aulas del Nivel Primario de una escuela privada de la ciudad de Mar del Plata, correspondientes a primer y segundo ciclo.
- Indagar los conocimientos de los docentes acerca de la educación emocional y su influencia en el aprendizaje de niños de primaria.
- Identificar las estrategias que se utilizan sobre la aplicación del *mindfulness* en el aula como creación de un ambiente de aprendizaje consciente.

Supuestos básicos de investigación

Para la elaboración del presente trabajo, se parte de la base de los beneficios del *mindfulness* en las aulas del nivel primario. Ese es precisamente el foco de interés de la misma. Se resaltan, siguiendo las ideas expuestas por Siegel (2010), diversas contribuciones que la práctica del *mindfulness* puede aportar en el entorno educativo cotidiano, tales como: disminuir la tensión, fomentar el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes; incrementar los niveles de enfoque y disminuir comportamientos automáticos; fomentar la auto-observación consciente, lo que lleva a un mayor control sobre los pensamientos, emociones y acciones; proporcionar herramientas que favorezcan la comunicación efectiva y asertiva, incluyendo habilidades de escucha y apertura; y mejorar la convivencia escolar, promoviendo el bienestar tanto de los educadores como de los estudiantes.

La percepción y la experiencia subjetiva de las personas involucradas son fundamentales para comprender los efectos y beneficios reales de esta práctica. Es decir, cada sujeto tiene una de sentir y vivir el *Mindfulness*; aquellos pensamientos, emociones y reacciones que surgen durante la práctica son diferentes para cada uno de ellos, dependiendo su contexto personal y sus experiencias previas. Para comprender los efectos de esta práctica de manera efectiva, es importante escuchar y considerar las experiencias personales.

Estado de Arte

Diversos estudios han demostrado el impacto positivo que tiene el *mindfulness* en niños/as y docentes en el ámbito escolar. Rozas Calderón (2020), por ejemplo, llevó adelante un estudio que muestra los resultados de la aplicación de un programa de *mindfulness* en la atención de los estudiantes de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén de Calca – Cusco, ciudad de Perú. Para dicha investigación se utilizó un enfoque cuantitativo, de alcance explicativo. La muestra estuvo compuesta por dos grupos -grupo experimental y grupo control- de 20 estudiantes que fueron seleccionados mediante un muestreo por conveniencia. Como técnica de recolección de información se utilizó la encuesta y el instrumento que se aplicó fue el Cuestionario de autopercepción de la atención. Los resultados obtenidos reflejaron que al aplicación del programa de *mindfulness* es eficaz para mejorar la atención de los estudiantes ya que se hallaron diferencias significativas en cada grupo respecto a los niveles de atención después de la aplicación del programa *mindfulness*, tanto en los niveles de atención general, como en sus dimensiones.

Calderon Zavala (2022), realizó una investigación para establecer la relación que existe entre la estrategia didáctica *mindfulness* y la autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se (ubicado en el distrito de Chorrillos, departamento de Lima, Perú). Para ello, se utilizó el método hipotético deductivo a través del enfoque cuantitativo, formulándose una investigación de tipo básico, de nivel correlacional, de diseño no experimental. La población estaba conformada por 46 estudiantes, niñas y niños entre 4 y 5 años del Colegio anteriormente mencionado; se optó por una muestra probabilística estratificada de 26 estudiantes, manteniéndose la proporcionalidad de la edad. Dicha muestra refleja, objetivamente, la representatividad de la población, en relación a sus características. En primer lugar, se elaboró la hipótesis de lo observado para luego someterlo a prueba, en este caso en base en la medición numérica y el análisis estadístico, el cual se verificó la validez en la lista de cotejo. Los resultados arrojaron la verificación de la correlación positiva y fuerte de la estrategia didáctica *mindfulness* y la autorregulación de los estudiantes de nivel inicial del Colegio Villa Per Se.

Por otra parte, Juárez (2022), también realizó un trabajo de investigación con el objetivo de evaluar la correlación entre los niveles de estrés laboral y la práctica del *mindfulness* en empleados del AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires). Cabe agregar que si bien, esta investigación no es específicamente realizada dentro del ámbito educativo, se han observado beneficios de esta práctica en sujetos habitantes de la Nación (Argentina) de la cual también forma parte el presente trabajo. El método utilizado fue cuantitativo, no experimental, transeccional, correlacional, de diferencia de grupos. La población fue de un total de 50 sujetos; se comparó el nivel de estrés percibido de 25 empleados adultos, con otros 25 empleados en la misma condición con la diferencia que estos últimos practican la técnica *mindfulness* como método de afrontamiento al estrés laboral. Dicho trabajo demostró con evidencia respaldada en las escalas de Estrés Percibido PSS-14 y el Inventario de Burnout de Maslach MBI, que el grupo que realiza *mindfulness* posee menores niveles de estrés que el grupo que no lo practica.

Jiménez Jiménez (2023), investigó los efectos del *mindfulness* sobre la ansiedad que producen las evaluaciones y su impacto en el rendimiento académico, en niños y en niñas de segundo grado de Educación Primaria. El Colegio en donde se realizó el estudio se llama Educación Infantil y Primaria Cervantes y está ubicado en la localidad de Ávila, España. Para ello se utilizó un diseño cuasiexperimental, dentro del enfoque cuantitativo. Se comprobaron los efectos de aplicar la técnica de *mindfulness* a un grupo experimental, comparándolo con un grupo control. La población fue de 36 participantes -20 niñas y 16 niños-, entre 7 y 8 años. A partir de esta, se realizó una intervención con la técnica de *mindfulness*. Antes de dicha intervención, se empleó el Cuestionario de Ansiedad Infantil, justo en el momento en el que los niños/as se enfrentaron a la prueba de evaluación de comprensión oral. El procedimiento se volvió a repetir una vez finalizada la intervención. Los resultados señalaron que una continua práctica de *mindfulness*, genera beneficios en los estudiantes, ya que se observó una reducción en la ansiedad del grupo experimental de forma significativa al igual que un incremento en el rendimiento académico.

Por su parte, Jarro Chacón (2023), realizó un trabajo de investigación para describir y

analizar el *mindfulness* en la educación de los estudiantes de 1º B del Nivel Primario de la Institución Educativa Salesian College, Ate-Huaycán, 2021, Perú. La metodología utilizada fue un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y diseño fenomenológico. La muestra fue de 27 estudiantes de 1º B del Nivel Primario; la técnica de muestreo utilizada para esta investigación es la no probabilística por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron la observación a la unidad de análisis y compilación de datos. Los resultados obtenidos reflejan gran relevancia respecto al *mindfulness* en la educación para la mejora del aprendizaje, el bienestar emocional y el cultivo de actitudes positivas que favorezcan la relación con el entorno. Se ha observado que el entrenamiento de *mindfulness* ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales, intrapersonales e interpersonales; favoreciendo el aprendizaje de los estudiantes.

También, en relación con esta temática, Galeas Guevara (2023), realizó un estudio que tuvo como objetivo principal diseñar una propuesta de intervención basada en el *mindfulness* para el desarrollo de la educación emocional que favorezca el aprendizaje en estudiantes de primaria de 5 a 13 años. La metodología del estudio se basó en un enfoque cualitativo con la aplicación del diseño documental, la observación participante y el registro anecdótico. La muestra se conformó de 20 estudiantes de primero a séptimo año de Educación Primaria de una unidad educativa ubicada en una zona rural de la provincia de la Santo Domingo de los Tsáchilas (Ecuador). La propuesta diseñada en la investigación se centra en el desarrollo de sesiones de carácter expositiva, interactiva, experiencial y activa. Como resultado se llegó a la conclusión que las estrategias basadas en el *mindfulness* para el desarrollo de la educación emocional son elementales para desarrollar una concentración plena, misma que permite mejorar el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

El trabajo de Mauriz Turrado y Fernández Río (2023), desarrolló una investigación que evaluó el impacto de un programa de *mindfulness* aplicado durante el horario escolar a un grupo de adolescentes, analizando las percepciones de los estudiantes, sus familias, la tutora y la jefa de estudios. Se llevó a cabo un estudio cualitativo utilizando entrevistas individuales y grupos focales con la comunidad educativa, tanto durante el desarrollo del programa como al finalizarlo.

Participaron en el estudio 17 estudiantes de segundo año de secundaria, de entre 13 y 15 años, pertenecientes a un Instituto público del norte de España. Del análisis de los datos surgieron siete temas clave: visión global, relajación y calma, interacciones sociales, conciencia del momento presente, enfoque y concentración, gestión de problemas, y transformación emocional. Los resultados indicaron un fortalecimiento de las relaciones interpersonales y un incremento en el bienestar y la relajación emocional. Además, se observó que los estudiantes mejoraron su capacidad de concentración y atención, y lograron una mayor conciencia del momento presente en la realización de las actividades, tanto dentro como fuera del aula. La investigación concluyó que los programas de *mindfulness* son esenciales para el desarrollo y reciben una valoración positiva por parte de la comunidad educativa.

Así también, Rubiales Ordax (2024), realizó una investigación en la ciudad de Burgos, España; para explorar la relación existente entre la técnica del *mindfulness* y la mejora de la atención y la inteligencia emocional. Para llevarla a cabo, se utilizó una metodología cuantitativa con un pretest y posttest; con una muestra de siete alumnos para observar y descubrir el comportamiento (a través del test Caras-R y Mesquite). Se utilizó el muestreo probabilístico, con el de principio de equiprobabilidad. Todos los estudiantes oscilan entre 6 y 8 años, quienes tenían las mismas probabilidades de ser elegidos, ya que se utilizó un muestreo aleatorio simple. Se inició realizando el pretest; luego se transcribieron las respuestas del test Caras-R y Mesquite y, posteriormente, se comparan las respuestas para su análisis. Siguió con la aplicación de un programa de *mindfulness*. Al finalizar la intervención, se realizó el post test a toda la muestra. Los resultados reflejaron el aumento significativo del índice de control de impulsividad y la mejora en inteligencia emocional de los participantes. Es decir, se observó la interrelación entre el *mindfulness*, la atención y la regulación emocional, ya que los estudiantes han sido capaces de ser conscientes de su propio cuerpo, su musculatura y sus emociones, para responder de manera más adaptativas a las situaciones que atraviesan.

Benesh (2024), llevó a cabo una investigación para comprender la influencia y el impacto

que tiene la práctica continuada de *mindfulness* en un grupo de un colegio de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, de Castilla La-Mancha (España) con relación a su evolución en conciencia emocional. El grupo fue conformado por 26 estudiantes heterogéneos de 5º año del Nivel Primario. Se utilizó un método cualitativo de investigación como así también diferentes instrumentos para la recolección de datos (tres grupos focales de 8-9 estudiantes para la realización de un debate; entrevistas informales al alumnado; un diario de campo para la observación; entrevistas semiestructuradas y cuestionarios de carácter cualitativo a las familias de los alumnos), para promover el análisis y la comprensión de la intersubjetividad de los estudiantes. Se contrastó el estado inicial de los estudiantes y su evolución durante el año escolar. Los resultados de dicha investigación reflejaron la importancia que los estudiantes otorgan a la práctica de *mindfulness* y a los momentos de encuentro consigo mismos; subrayando la importancia del *mindfulness* en el desarrollo emocional.

Por otro lado, Acurio Proaño (2024), analizó la técnica de *mindfulness* en la manifestación de emociones de los niños/as de 3 a 4 años del Nivel Inicial I de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” de Ambato, ciudad en Ecuador. El enfoque utilizado fue cualitativo (investigación exploratoria-descriptiva) y los instrumentos manipulados para obtener información relevante y confiable fueron una ficha de observación dirigida a los estudiantes (21) y la entrevista dirigida a los docentes (2). Los resultados y se observó que las docentes ya utilizaban técnicas como el juego-trabajo para fomentar la manifestación de emociones. El análisis concluyó que las técnicas de *mindfulness* son efectivas para promover la autorregulación y la conciencia emocional en los niños/as, ayudándolos a expresar sus emociones de manera más controlada y mejorando su comunicación emocional.

Finalmente, Ortega Chamorro (2024) Investigó acerca del *mindfulness* como estrategia integradora para regular las emociones en niños de Educación Infantil del Jardín del Instituto Champagnat de la ciudad de Pasto, Colombia. Es de carácter cualitativo con un enfoque crítico social de tipo investigación acción. La muestra presentó niños de 4 y 5 años (8 niños y 8 niñas). Se desarrollaron actividades de respiración profunda, meditación guiada y conciencia plena. Los

resultados obtenidos fueron satisfactorios para los niños/as, ya que aprendieron a respirar, relajarse y meditar; y a partir de ello, lograron identificar sus emociones, mejorar su atención, concentración, memoria, sus vínculos sociales; reduciendo el estrés y disfrutando de las experiencias del presente. Debido a la atención plena, aprendieron a llegar a la calma, a manejar adecuadamente sus emociones y a conectarse consigo mismos, mejorando su concentración y rendimiento académico. Frente a esto, la autora arribó a la conclusión de que es necesario que el *mindfulness* se haga parte de la rutina diaria de los niños y niñas, para que gestionen mejor sus emociones, mejorando su autoestima y sus relaciones interpersonales; y presten mayor atención a las actividades y al mundo que los rodea; con el fin de que puedan desenvolverse de la mejor forma en cualquier contexto de su cotidianidad.

Marco Teórico

Definición y Origen de *Mindfulness*

El término *mindfulness* hace referencia a la atención o conciencia plenas; es la traducción al inglés de la palabra pali *Sati*. La lengua de la psicología budista hace dos mil quinientos años fue el pali, y *mindfulness* es la enseñanza básica de esta tradición. *Sati* implica *percatarnos, prestar atención y recordar* (Fulton et. al. 2015). En palabras de Kabat Zinn (2016), dicha práctica implica ser conscientes de uno mismo, de la forma de relacionarse con todo lo que lo rodea, cómo lo observamos y trabajamos. Es un nivel de consciencia que surge de la atención plena, momento a momento, observando cómo la mente hace juicios desde fuera y siendo conscientes de ello. Cuando los humanos son capaces de hacer esto, entran en una dimensión que da una nueva libertad que puede ser concebido como un tipo de estado mental que enfatiza la observación y la atención a las experiencias actuales, incluyendo estados internos, como pensamientos y emociones, con una actitud de aceptación, sin emitir juicios (Shapiro, 2014).

En 1921 se realizó la primera traducción de diccionario de *Sati* de *mindfulness* (Davids y Stede, 2001). Este concepto también ha sido traducido al español y diferentes formas, con la particularidad de que son palabras compuestas, ante la falta de una que dé con el significado original. Las más comunes son: atención plena, plena consciencia, presencia mental y presencia plena/consciencia abierta, entre una larga lista.

El diccionario de la American Psychological Association (APA Dictionary of Psychology, n.d.) describe a la *atención* como: Un estado en el que los recursos cognitivos están concentrados en unos determinados aspectos del entorno (...) y en el que el sistema nervioso central se encuentra en un estado de alerta preparado para responder a estímulos. (...) se presume que los seres humanos no tienen la capacidad de prestar atención a todo, centrando su atención en determinados ítems, disminuyendo otros.

Villalba (2019, p.25), afirma que “la atención en el sentido convencional del término es una

herramienta evolutiva al servicio de la supervivencia”, en tanto que nos permite anticiparnos a peligros, como el ataque de un animal, o superar con éxito situaciones de peligro o complejidad como podría ser el caso de conducir en auto. Es así que, parte de los accidentes que sufren los sujetos, se deben literalmente a faltas de atención.

Arguís Rey et al. (2010), definen al término atención plena a: “un conjunto de técnicas encaminadas a potencia en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente” (p. 27).

Por su parte, para Sainz Martínez Vara de Rey (2015), el *mindfulness*, conocido como atención plena, es una práctica mental y emocional que busca desarrollar la consciencia del momento presente de manera comprensiva y compasiva. Consiste en dirigir deliberadamente la atención hacia nuestras vivencias internas (pensamientos, emociones, sensaciones físicas) y externas (entorno, interacciones sociales) sin ser influenciados por juicios, distracciones o respuestas automáticas. Esta capacidad de centrarse en el presente permite a las personas cultivar una mayor autoconciencia, control emocional y capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes. Este estado de consciencia es conocido por todas las culturas tradicionales, puede entrenarse y se asocia a una sensación de bienestar y plenitud. Como contraposición se podría ejemplificar el realizar una actividad en “piloto automático” y sin prestar atención, que puede producir insatisfacción y, en algunos casos hasta enfermedades.

Para Reynoso (2017), es un concepto psicológico que concentra la atención y la consciencia sobre las acciones. Sencillamente, puede definirse como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

En palabras de Arguís Rey et al. (2010), la atención plena consiste simplemente en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que permite vivir íntegramente en el momento presente.

Por su parte, Armstrong (2017), plantea que la práctica del *mindfulness* en una experiencia que hay que vivir, y por lo tanto cualquier intento de describirla con palabras tendrá un éxito

limitado. Su significado carece de verdadera utilidad si no es acompañado por la propia experiencia de aquellos que intenta describirse. Como menciona el autor, el *mindfulness* es saber lo que se está experimentando mientras se está experimentando. Dicha práctica se puede realizar de dos maneras: mediante la práctica formal a través de técnicas de meditación o mediante la práctica informal llevando la atención al presente en actividades de la vida diaria. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena consciencia (Siegel, 2010).

Según lo expresado por Pérez Miguel (2014), ser una persona *mindful* es poder dar cuenta uno mismo de una cualidad que poseen los seres humanos y es, justamente, la capacidad de tomar conciencia de lo que el ser humano es, lo que hace, lo que piensa y lo que siente. Menciona en su libro el gusto de considerar *mindfulness* como una posición en la vida, un carácter, un distintivo personal.

Entonces, se puede decir que “La práctica de Mindfulness, al contrario de las prácticas de relajación, no intenta cambiar las sensaciones que tenemos en nuestro cuerpo, ni lleva necesariamente relajación. (...) El objetivo de la práctica de Mindfulness es fortalecer, afianzar cada vez más nuestra capacidad de atención y de concentración. Mindfulness es algo que todo nosotros experimentamos en innumerables ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *mindfulness*. (...) Mindfulness es la posibilidad que tenemos los humanos de ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia” (Bovazzi, 2017).

Así se concluye que, la atención plena se caracteriza por el hecho de que, aunque incluye la observación de los objetos y fenómenos exteriores, “supone un giro de esta cualidad hacia el interior hasta abarcar el complejo mundo subjetivo del individuo”, y por lo tanto implica “una conciencia de sí mismo y de la realidad” (Villalba, 2019, p. 26-27).

Características del *Mindfulness*

Diferentes autores, mencionan componentes principales en *mindfulness*. Por un lado, mantener la atención (plena) centrada en la experiencia inmediata del presente. Y, por otro lado, tener en cuenta la actitud con la que se mantiene esa atención, es decir, cómo se viven esas experiencias del momento presente (Pérez, 2006).

Como componentes del *mindfulness*, originales del zen, se describen cinco, siendo *la atención al momento presente*: la que permite que la misma se centre en dicho momento, sin adelantarse a tener pensamientos del futuro; se resalta a *la apertura a la experiencia*: la cual hace referencia a observar al mundo como la primera vez; *la aceptación*: aceptar el momento como es; continuando con *dejar pasar*: estar abierto a que sucedan varias situaciones y no aferrarse a una acción específica; *intención*: no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia de lo que se está haciendo (Vázquez-Dextre, 2016).

Kabat-Zinn (2003), postula siete elementos fundamentales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

- 1) No juzgar. Asumir una postura de testigos imparciales de la propia experiencia. No se debe aferrar a esos pensamientos, simplemente se observan y se dejan ir.
- 2) Paciencia. Permitir que las cosas sucedan en el tiempo indicado, sin llenar de actividad los momentos para que los mismos se tornen enriquecedores. Estar abierto a cada momento, aceptándolo como es.
- 3) Mente de principiante. Permite ver las cosas como si fueran la primera vez, ya que ningún momento es igual a otro. Ayuda a valorar el presente.
- 4) Confianza. Se trata de desarrollar la confianza en uno mismo y en los sentimientos propios.
- 5) No esforzarse. El *mindfulness*, simplemente, es permitir meditar, es el no-hacer; de manera tal que ningún pensamiento entorpezca la atención plena.

- 6) Aceptación. Hace referencia a ver las cosas tal y como son en ese momento, en el presente.
- 7) Ceder, dejar ir o soltar. No apegarse para tomar la experiencia tal y como es.

Mindfulness no es

Debido a la existencia de diferentes creencias erróneas sobre lo que es el *mindfulness*, es esencial aclarar lo que dicho concepto no es. Según González (2014) esta práctica no consiste en tener la mente “en blanco” o “vaciarla” de pensamientos, sino que implica concientizarse y observar pasivamente estos pensamientos. Es decir, llevar la atención a lo que acontece en ese momento, con una actitud de aceptación para que los pensamientos no perturben.

En este mismo sentido, en palabras de Shapiro (2024), *mindfulness* no es renunciar a las emociones o eludir al dolor, por el contrario, significa observar y reconocer estas emociones, aceptándolas para poder así gestionarlas. Tampoco tiene que ver con apartarse de la vida, sino estar presentes en el “aquí y ahora”. Por otro lado, agrega, que es común pensar que, al realizar dicha práctica, el sujeto, formará parte de una nueva religión; y, aunque su surgimiento comienza del budismo, es una práctica inclusiva que respeta todo tipo de creencia espiritual y condición. Esta percepción puede surgir debido a la conexión inicial del Mindfulness con el budismo; sin embargo, es fundamental entender que esta práctica, en su forma contemporánea, ha evolucionado y se ha adaptado para ser accesible a todos, independientemente de su trasfondo religioso o espiritual. Esta se presenta como una herramienta que puede ser utilizada por personas de diversas tradiciones espirituales como así también por aquellos que no se identifican con ninguna religión en particular. Al promover la atención plena, se fomenta un sentido de bienestar y autoconocimiento que trasciende las barreras culturales y religiosas.

Mindfulness como estrategia

Según la Real Academia Española (2001), la palabra “estrategia” deriva del latín *strategia* referido a “conducir” o “guiar”. Específicamente, para el análisis del comportamiento, es un procedimiento en el que se siguen una serie de pasos para manipular cierta variable independiente también llamada intervención o tratamiento (Cooper et. al., 2007).

Puntualmente, en el caso de las estrategias de *mindfulness*, las mismas consisten en intervenciones basadas en la práctica de ejercicios de meditación y ejercicios experimentales (Baer, 2003). Dicha intervención no se relaciona con un único protocolo, sino que son actividades que se seleccionan según el objetivo del terapeuta, profesional o investigador; ya que implican el seguimiento de instrucciones guiadas y la práctica personal (Mace, 2007). Su objetivo es diseñar ejercicios que fomenten que los sujetos atiendan a las experiencias internas que ocurren en cada momento, tales como: pensamientos, sensaciones corporales y emociones. Otros fomentan la atención a los aspectos del medioambiente, como imágenes y sonidos (Baer, 2003).

Beneficios del *Mindfulness*

Debido a todas las investigaciones relacionadas con el *mindfulness* y los estudios publicados en los últimos años, han demostrado una gran cantidad de beneficios que la práctica de la atención plena puede tener en los sujetos que la practican, apenas pocas semanas después de iniciar dicho entrenamiento.

Por su parte, Arguís et. al. (2010), mencionan que al igual el ejercicio físico regular tonifica nuestro cuerpo, practicar técnicas de atención plena fortalece nuestro ser interior. Esta práctica ayuda a estar más alerta y conscientes de las experiencias positivas, permitiendo disfrutarlas plenamente y, en última instancia, aumentar la felicidad propia.

Según Davis y Hayes (2012), existen estudios que han demostrado que la práctica de atención plena sostenida en el tiempo permite “aumenta la velocidad de procesamiento de la información (...) y reducir el esfuerzo necesario para realizar una tarea y la aparición de

pensamientos no relacionados con dicha tarea”.

En palabras de Alvear (2015) la práctica de *mindfulness* ayuda a que las emociones de diversa índole, en la mayoría de los sujetos sean positivas. Incluso en sujetos que no realiza esta práctica, un nivel alto de *mindfulness* tiene relación con un nivel alto en el bienestar propio. Es por ello que, la psicóloga social Fredrickson (2009), hace una categorización de las diez emociones positivas más distintivas: alegría, gratitud, serenidad y calma, interés-curiosidad, esperanza, orgullo-autoconfianza, diversión, asombro, inspiración y amor. La mayoría de ellas, en menor o mayor medida, son posibles de generarse con la práctica de *mindfulness*.

También, Kabat-Zinn (2016), ha comprobado científicamente los beneficios que tiene la aplicación de esta práctica en la salud humana, tanto a nivel físico como psicológico: fomenta la actitud de calma y tranquilidad y reduce la ansiedad, ayuda a gestionar los síntomas de estrés, reduce las recaídas en personas con tendencia a la depresión y mantiene los niveles óptimos de salud. Popularmente siempre se ha asociado la práctica del *mindfulness* con la reducción de estrés y esto se debe a que la primera metodología contemporánea de *mindfulness*, “Reducción de Estrés Basada en *Mindfulness* (MBSR)”, desarrollada por Jon Kabat-Zinn en los años 70, nació precisamente con este objetivo. Es importante aclarar, en que el estrés en sí mismo no es algo negativo. De hecho, es importante para la supervivencia del ser humano y necesario para generar una reacción adaptativa adecuada ante determinadas situaciones. El problema es cuando, el estrés deja de ser algo puntual y se transforma en una realidad habitual.

Más allá de que los beneficios con los que suele relacionarse el *mindfulness* son aquellos de carácter cognitivo, psicológico o emocional, investigaciones más recientes descubren que una práctica sostenida en el tiempo puede tener un impacto en la fisiología humana. Por ejemplo, Davidson et. al. (2003) concluyeron que la atención plena puede fortalecer y mejorar el funcionamiento y la respuesta del sistema inmunológico.

Asimismo, se ha evidenciado que aplaza la mortalidad en enfermos coronarios, de hipertensión, de cáncer y de enfermedades degenerativas, generando una sensación de plenitud

con respecto a nuestra calidad de vida y nuestro grado de satisfacción y bienestar (Snel, 2013).

Continuando con los beneficios mencionados sobre la práctica *mindfulness*, los mismos pueden ser pensados en una clasificación de tres grupos.

En un primer grupo, se presentan beneficios en torno a las habilidades cognitivas y el rendimiento académico; se destacan las habilidades de concentrar la atención sobre las tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente.

El segundo grupo, brinda respuesta al tema de la salud mental y el bienestar psicológico, las prácticas de *mindfulness* reducen los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Por último, en un tercer grupo, se encuentran los beneficios en relación al desarrollo integral y holístico de la persona; el *mindfulness* contribuye al desarrollo de la creatividad; mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales; incrementa las respuestas de empatía y ayuda a cultivar autocompasión (Shapiro et. al., 2007).

Autores como Bao et. al. (2015), presentan resultados empíricos sobre los beneficios adquiridos por los sujetos que practican el *mindfulness* en cuanto a un mejor manejo de las emociones con la intención de reducir los niveles de estrés emocional. Continuando con esta correlación entre las competencias emocionales y las prácticas de *mindfulness*, Teal et. al. (2018) indica que la habilidad de lograr un nivel de autorregulación de las emociones positivas y negativas están asociadas con la atención y toma de conciencia de estas cualidades afectivas, resultando un bienestar personal.

***Mindfulness* y las emociones**

“Como la perspectiva budista sugiere, el *mindfulness* parece representar un equilibrio emocional que implica la aceptación de experiencias internas, claridad afectiva, la capacidad de regular las emociones y los estados de ánimo, la flexibilidad cognitiva y un enfoque saludable a los problemas” (Hayes y Feldman, 2004).

En relación a la frase anteriormente descrita, Moll (2015), indica que las emociones existen y que son necesarias por el hecho de que son las que hacen que los sujetos tomen decisiones diariamente. Es decir que, si las mismas no existieron, las personas no actuarían de ninguna forma ante los estímulos que se presentan en el día a día y es muy importante para poder sobrevivir. Por ejemplo, es una situación de peligro, el sujeto siente miedo, por lo que su decisión será escapar del peligro. Este autor expresa, en palabras similares, que el *mindfulness* es una técnica que está conectada entrañablemente a las emociones, ya que, a través de esta práctica se logra generar una conexión y un equilibrio entre la emoción y la respuesta.

Además, la psicología moderna describe la *emoción* como “un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva” (Hockenbury, 2009).

En relación a ello, cabe aclarar que, la primera está relacionada con la forma particular en la que cada sujeto interpreta y reacciona emocionalmente ante ciertos hechos o experiencias. Como indica Villalba (2019, p. 121), aunque existe un repertorio de emociones comunes que toda persona experimenta, “la experiencia de la emoción es subjetiva”. La segunda tiene que ver con la forma en que las emociones se manifiestan en el cuerpo. Por ejemplo, la ansiedad puede manifestarse como un “nudo en el estómago”. Y la tercera está relacionada con cómo los sujetos reaccionan ante las emociones a través de conductas y acciones.

Asimismo, el autor anteriormente mencionado, afirma que la psicología moderna plantea dos clases de emociones: aquellas emociones denominadas *primarias*, que se generan a partir de experiencias, y emociones denominadas *secundarias*, que provienen de las primarias. Conjuntamente, las investigaciones de Ekman et. al. (1992) descubrieron que los sujetos comparten seis expresiones faciales relacionadas a las que consideró como las seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira y asco.

Un aspecto importante para considerar con las emociones tiene que ver con la función que cumplen y, en relación a esto, si son funcionales (aquellas que generan una reacción adecuada y coherente con respecto a la situación o estímulo que las provoca) o disfuncionales (cuya respuesta conductual no se corresponde ni está adaptada a la situación o estímulo) (Villalba, 2019, pp. 124-125).

En este mismo sentido se señala que, existen diferentes pruebas que confirman que el *mindfulness* puede aumentar el buen desarrollo de las habilidades para autorregular las emociones y que, también, puede ser útil para disminuir las experiencias de emociones negativas en situaciones límite y así evitar reaccionar de forma impulsiva (Didonna, 2011).

Por otra parte, es interesante agregar que, la Organización Mundial de la Salud, en lo que refiere al campo de la salud mental, se encargan de varias corrientes y escuelas terapéuticas, con el objetivo final de ayudar en el funcionamiento emocional y social. Y, justamente, una de ellas, es el *Mindfulness* ya que ayuda a minorizar cuadros de ansiedad, estrés, falta de control de emociones, entre otros.

Cabe aclarar que, el sujeto, ante la regulación de las emociones permite incluir los aspectos emocionales, físicos y mentales; este es un mecanismo fundamental para desarrollar en el sujeto desde una perspectiva más consciente (Kabat, 2016). Es decir, con el *mindfulness* se aprende a prestar una mayor atención y reconocer los pensamientos y sentimientos propios, como así también a estar presentes en las actividades diarias en tiempo real.

En definitiva, la atención plena a las emociones consiste en tomar conciencia de las mismas: poder identificar cada emoción que el sujeto experimenta; ser consciente del momento en que cada emoción aparece, se mantiene y desaparece; discernir si las mismas son funcionales y, por último, desarrollar una indagación sobre las causas de nuestras emociones, principalmente cuando su origen no es tan evidente en la conciencia del “aquí y ahora”.

Mindfulness en niños/as

Muchos autores destacan la importancia de la atención plena en la infancia. Arguís Rey et al. (2010), por ejemplo, argumentan que enseñarle a los más pequeños a vivir de un modo más consciente contribuirá a educar personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, a vivir más plenamente. Es decir, la práctica de la atención plena en la infancia puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que se destacan: aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente y cambios positivos a nivel neurobiológico.

Por su parte, Snel (2013) señala que la niñez se caracteriza por la capacidad de poder vivir el presente sin pensar en el pasado o en el futuro. Es por esto que, por bastante tiempo, se asoció la infancia con la despreocupación. Asimismo, la autora agrega, que los niños/as de hoy viven en un mundo lleno de automatismos, de sobreestimulación, donde reciben información de manera constante y sin proporcionales las herramientas adecuadas para regresar a la calma, tener mayor tranquilidad y, también, para lograr identificar y regular cada una de sus emociones. En relación a lo anteriormente descrito, cabe agregar que la sobreestimulación que experimentan los niños/as debido al tiempo que pasan frente a pantallas es un tema muy relevante. Es un mundo en donde la tecnología está omnipresente, los niños/as están expuestos a un flujo constante de información, de imágenes y de sonidos que pueden ser abrumadores. Esta saturación sensorial puede dificultar la capacidad para concentrarse y procesar la información de manera efectiva. Es esencial que ellos cuenten con espacios para la tranquilidad y la reflexión. Actividades como la meditación y/o momentos de silencio pueden ayudar a los niños/as a reconectar con sus emociones y a desarrollar habilidades de autorregulación. Fomentar un equilibrio entre el tiempo frente a pantallas y actividades que promuevan la calma es fundamental para su bienestar emocional y mental.

En palabras similares, Germer et. al. (2020), expresan que los niños expresan mucho sus pensamiento y sentimientos de manera no-verbal, es decir, mediante el juego o gestos corporales.

Agrega que la práctica de *mindfulness* facilita la expresión verbal, la comunicación ya que esta práctica potencia la consciencia no-verbal. Además, la autora señala que la práctica del *mindfulness* enseña a los sujetos a abrir los sentimientos, a ser conscientes de lo que está sucediendo en el presente.

Otro autor, Burke Harris (2015), señala que los niños/as son vulnerables a los efectos nocivos del estrés tóxico, que puede provocar en ellos problemas de atención, cambios en el humor y alteraciones emocionales, problema de sueño y dificultades de aprendizaje. Por lo tanto, trabajar activamente para reducir los niveles de estrés y ansiedad en los niños tendría beneficios tanto a nivel personal como académico.

En acuerdo con lo que expresan Mañas et. al. (2014), es necesario la constancia de los sujetos para obtener resultados de la práctica de *mindfulness* con niños/as, ya que los/as mismos son observados a largo plazo. A medida que se consigue que se vayan asentando las bases de la consciencia plena, se irán adquiriendo nuevos efectos en determinadas habilidades cognitivas y de rendimiento académico, como las habilidades de concentrar la atención sobre las tareas específicas y procesar la información rápida y efectivamente.

Por último, Sánchez (2017), señala cuatro beneficios similares para los niños. Más concretamente, según este autor, los niños que practican *mindfulness*:

- Mejoran su atención, concentración, creatividad y rendimiento académico.
- Aprenden a autorregular sus emociones y se sienten más seguros.
- Aumenta su capacidad de introspección: ven más claramente lo que sucede en su interior y exterior.
- Desarrollan la paciencia, la compasión y la alegría por el bienestar propio y de los demás.

“El Mindfulness es una práctica de conciencia que se ha convertido en una poderosa herramienta para promover el crecimiento de los niños” (Mostajo et. al., 2020).

Mindfulness en Diversos Ámbitos

Cada vez más, existe un mayor número de investigaciones que garantizan la aplicación de *mindfulness* (atención plena) (García Campayo, 2008). Es posible nombrar aquellas aplicadas al campo específico de la salud física y mental (Moreno Coutiño, 2012), como de otras dirigidas al de la educación (Justo, 2010); así como la propagación de programas universitarios de Expertos, Máster Universitario y seminarios que han comenzado con dicha práctica (Moreno y Rueda, 2013). El *mindfulness* resulta apropiado para trabajar en el ámbito de las relaciones interpersonales, la empatía, la compasión y en la mejora del clima de trabajo en los entornos laborales y las aulas. Por lo tanto, puede ser también una herramienta eficaz para la prevención y resolución de conflictos en equipos docentes y alumnado, y en otros entornos de trabajo o entre instituciones ya que, con la práctica de *Mindfulness*, los sujetos desarrollan la capacidad de concentración de la mente, lo que permite que los mismos puedan serenarse y también percibir, comprender y gestionar mucho mejor los desafíos con los que se enfrentan diariamente. Del mismo modo, en el campo de la clínica, se ha visto muy eficaz para el afrontamiento y tratamiento del estrés, la depresión y la ansiedad.

En relación con la psicoterapia, el *mindfulness* ha sido una de las prácticas que utilizaron varias de las terapias de tercera generación, y aquellas que las anteceden, para modificar las dificultades desde una mirada más abarcativa (global) y no solo comportamental (conducta). Más allá de utilizar nuevas técnicas de intervención como el *mindfulness*, dichas terapias intentan que el sujeto contemple aquellas dificultades desde una visión más extensa, tomando conciencia de ellos y modificándolos desde la aceptación (Santamaría y Yela, 2016).

Algunas de las terapias referidas anteriormente, que utilizan parte de los principios del *mindfulness*, son: El programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR) y la Terapia Conductual Dialéctica (DBT) utilizada en el tratamiento del trastorno del límite de la personalidad y disminución de la conducta suicida (Brito, 2011).

Siguiendo el postulado anterior, según la Sociedad *Mindfulness* y Salud (2019), también existen otros programas psicológicos que utilizan técnicas de atención plena: *Mindfulness* basado en la Terapia Cognitiva (MBCT), Terapia Dialéctica, terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Cada uno de estos programas manejan un instructivo, organizado y multimodal, el cual se aplica para fomentar la conciencia plena en la focalización del presente. Si bien el *mindfulness* comenzó a utilizarse en el contexto clínico (enfermedades médicas y trastornos psicológicos), lo cierto es que actualmente se emplea en otros ámbitos (familia, deportivo, empresarial, penitenciario) con resultados positivos entre los que se destaca el ámbito educativo. Los más usuales son:

Desarrollo personal: hace referencia a que el sujeto cuide de sí mismo, se conozca, mejore su bienestar emocional, logre desarrollar una sensación pacífica y pueda conectarse con los demás y el entorno que lo rodea.

Rendimiento físico: expresa la importancia de que el sujeto escuche su propio cuerpo, de concentre en el ejercicio y mejore su rendimiento.

Mindfulness para el trabajo: refleja la ayuda para mejorar las relaciones interpersonales, para sobrellevar las situaciones complejas que se presentan en el ámbito laboral y a poder desconectarse cuando el horario laboral ha finalizado.

Mindfuleating: se trata de la alimentación consciente, de aprender a relacionarse de manera sana con la comida y, en definitiva, con uno mismo.

Mindfulness para niños: refiere a que ya si bien los niños/as tiene una actitud *mindful* hacia la vida, lo importante es que se los ayude para mantenerla y potenciarla mediante el entrenamiento de la atención, el juego y la creatividad.

***Mindfulness* en el Ámbito Educativo**

En el año 1979, el biólogo Kabat-Zinn investigó los posibles beneficios del yoga y la meditación, para conocer la mente y aliviar el estrés en un contexto clínico. Llevó a cabo un curso de

ocho semanas de duración, de medicina mente-cuerpo, basado en prácticas contemplativas; lo denominó *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* o Reducción del Estrés basado en la Atención Plena. *Mindfulness* surgió y se mantiene como una terapia no farmacológica permanente al grupo de terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (Hayes, 2015).

Con el surgimiento de las terapias de tercera generación, emerge la oportunidad de incorporar algunas de estas técnicas al ámbito educativo, como es el caso del *mindfulness*. Langer et al. (2017) analizaron programas de entrenamiento en *mindfulness* en medidas de crecimiento y autorrealización personal en población infantil. Los resultados que arribaron coinciden en la eficacia de las técnicas de meditación en la intervención y mejora de los niveles de autoconcepto, autoestima, las habilidades sociales y en diversas variables personales (impulsividad, ansiedad y estados de ánimo). Es importante, entonces, introducir estas prácticas en el ámbito educativo, poniendo la atención en los aspectos psicológicos del estudiante, con este tipo de técnicas.

Tal mencionan Grajales y Valerio (2003), durante la escolaridad, los estudiantes forman su identidad, si forma de ver la vida y actuar en ella. Es por este motivo que la escuela se considera un espacio de formación y socialización para la construcción de identidad moral. En consecuencia, es necesario que se les proporcionen estrategias y recursos que los ayuden a alcanzar un mejor conocimiento de sí mismos y así poder desenvolverse de forma eficaz en un mundo tan cambiante. El *mindfulness* enseña a entender el carácter dinámico y pasajero del momento actual.

El objetivo del *mindfulness* en el contexto educativo es que los estudiantes adquieran un estado de conciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y a conocerse mejor, además de crear un ambiente propicio para el aprendizaje (Badino, 2015).

En este sentido, es sabido que, el ecosistema educativo argentino se adapta conforme a los cambios sociales, en la actualidad se viven situaciones complejas y de gran incertidumbre; que inciden en su dinámica. Estos cambios externos se reflejan en la ansiedad y el estrés que experimentan los niños, manifestándose en ciertas conductas agresivas, violentas y desórdenes conductuales. Estas condiciones impactan en el proceso de aprendizaje, dando lugar a un aumento

en los diagnósticos y trastornos. Este fenómeno se atribuye a la amplia gama de estímulos presentes en su entorno, tanto dentro del ámbito escolar como en su vida cotidiana. Familias y docentes expresan preocupación ante esta situación, la cual se manifiesta frecuentemente a través de comentarios como “se distrae mucho en clase”, “no escucha cuando se le habla” y muchas otras que caen en un único concepto: falta de atención (Siegel, 2010).

Cabe señalar que, varios estudios muestran los beneficios de practicar *mindfulness* en las instituciones educativas. Según refiere Marzal (2020), a través de esta práctica se acrecienta la habilidad cognitiva de procesar la información de una manera más rápida; con mayor precisión y actitud. En relación con esto, uno de los principales beneficios es la regulación emocional, la cual resulta esencial para los estudiantes, debido a que logran identificar y así gestionar sus emociones e incluso su comportamiento, que en muchos momentos se tornan difíciles para interactuar en el medio en que se encuentran. Asimismo, enfocándose en las habilidades sociales, estas se encuentran conectadas con la regulación de las emociones para que el niño logre tener un adecuado desarrollo y pueda relacionarse e interactuar con los demás de manera efectiva y satisfactoria (Herrera, 2019).

Por su parte, Sarmiento (2019), contempla que la capacidad para centrar la atención es fundamental en el proceso de aprendizaje porque, más allá de diversas estrategias que utilizan los docentes, algunos niños tienen dificultades para concentrarse de manera constante, y por este motivo se ve afectado su desenvolvimiento en la escuela y en la vida diaria. La atención es un punto principal para el funcionamiento y el desarrollo del sujeto. Otro beneficio tiene relación con la memoria de trabajo, organización y planificación, siendo un factor muy importante para la educación, debido a que forman parte de las vivencias personales y la obtención de conocimiento de forma cotidiana (Plaza, 2021).

Resulta interesante agregar que, Bovazzi (2019,) analiza los beneficios de la aplicación del *mindfulness* con niños, niñas y adolescentes, por lo que utilizar dicha técnica en primera instancia permitirá al docente conocer mejor a los integrantes del grupo, facilitar la escucha activa, fortalece

la empatía y mejorar las relaciones dentro del aula; como así también, en los estudiantes mejorará de forma notoria la concentración, la atención plena centrándose en el “aquí y ahora”, permitiendo conectarse, cada uno, consigo mismo, tomando conciencia de quién es, a través del reconocimiento de sus emociones, sensaciones, pensamientos, aceptando el momento tal y como es, sin juzgar. Esto permite tomar un mayor equilibrio, una mayor capacidad de reacción emocional, como así también, disminuir el estrés y ansiedad generados por los exámenes o trabajos escolares.

Entonces, la aplicación del *mindfulness* en edades tempranas permite que el niño/a tenga una mejor relación afectiva, social, familiar y con el entorno que lo rodea; además de ser un factor importante en la reducción del estrés, ansiedad y depresión (Zambrano Solorzano et. al., 2023).

En otras palabras, López Rosetti (2017,) sostiene que el *mindfulness* favorece la serenidad en los estudiantes, disminuyendo notablemente las conductas violentas, mejora el vínculo alumnos-docente y genera un ambiente que facilita el proceso de aprendizaje, aumentando el nivel de concentración, la atención y la memoria de los niños/as; teniendo como consecuencia una mejora en el rendimiento escolar y una disminución del ausentismo a clases.

En suma, *mindfulness* ayuda a que los niños/as en las aulas estimulen la curiosidad, la autonomía, las experiencias, el desarrollo de emociones positivas; ampliando su motivación hacia el proceso de aprender. También, beneficia la escucha activa y presente entre aquellos que se encuentran en el mismo espacio. Es decir que, al estar más conectados con ellos mismos, logran hacerlo con el resto. El *mindfulness* ha demostrado ser efectivo tanto para alumnos como así también para los docentes, señalando cambios en estos últimos como: reducción del estrés, ausentismo por enfermedades médicas, y el síndrome de desgaste profesional (o *burnout*). En cuanto a los alumnos se puede observar en el progreso del rendimiento académico, mejorando el autoconcepto y las relaciones interpersonales; como así también reduciendo la agresividad y el *bullying* (Mañas et al., 2014).

Davidson et al. (2012), señalan que, desde las neurociencias, se han comenzado a validar los cambios funcionales y estructurales que la práctica de la atención plena genera a nivel cerebral. Las

tecnologías actuales de escaneo cerebral y *neurofeedback* demuestran que el *mindfulness* puede modificar la comunicación e interacción entre distintas áreas del cerebro, optimizar sus funciones y favorecer la neurogénesis; esto quiere decir, la creación de nuevas neuronas, promoviendo la neuroplasticidad.

Cabe agregar que, las investigaciones y el avance de la psicología cognitiva, permitió fundamentar a través de neuroimágenes los conocimientos derivados de las neurociencias de la educación, demostrando la relación estrecha entre los procesos cognitivos cerebrales y la psicopedagogía del aprendizaje escolar (Bravo, 2018). Los especialistas sustentan que ocho semanas de entrenamiento con práctica *mindfulness* contribuyen a aumentar la actividad de la corteza prefrontal izquierda, asociada al bienestar y a la resiliencia; y para incrementar la concentración de materia gris en áreas cerebrales que participan en los procesos de aprendizaje, memoria, atención y regulación emocional (Reynoso, 2017).

El método del “aquí y del ahora” se perfila como una poderosa herramienta educativa para mejorar situaciones como mayores niveles de estrés, altos niveles de ansiedad, depresión, bajo rendimiento académico, entre otros. Existe estudios que confirman que con *mindfulness* se puede focalizar la atención de los niños, generando una mente más consciente y una actitud más positiva, hacia ellos mismos y hacia los demás. Asimismo, esta práctica enseña a niños habilidades vitales que los ayudan a volver a la calma, a cobrar consciencia de su experiencia externa e interna y a imprimir cualidad reflexiva de sus acciones y relaciones (Baumeister y Learly, 1995).

Programas educativos que utilizan la técnica de *Mindfulness*

Como se refleja en lo descripto, las evidencias de los beneficios del *mindfulness* son claras, la incorporación de esta práctica en los distintos niveles educativos no ha sido contemplada hasta hace pocos años. En la actualidad, existen distintos programas educativos para llevar a las aulas la práctica del *mindfulness*, por ejemplo:

- Aulas Felices, es un programa de Psicología Positiva centrado en un sistema de virtudes y

fortalezas, realizado por el Equipo SATI, un grupo de docentes y asesores del Centro de Profesores y Recursos de Zaragoza. Ofrece un gran número de actividades para aplicar con alumnado entre 3 y 18 años; su finalidad es “capacitar a los niños y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos y potenciar su bienestar presente y futuro” (Arguis et. al., 2011).

- Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Colabora con el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona (España) y otras plataformas de formación educativa. Consta de 12 unidades didácticas (nueve básicas y tres especiales) aplicables a cualquier realidad educativa, cualquier tipo de alumnado y con diversidad de objetivos. Es una propuesta psicopedagógica de *Mindfulness* que incluye técnicas de relajación, meditación y atención plena para ser desarrolladas en el aula. Sus objetivos generales son “educar para la salud, mejorar el rendimiento escolar y desarrollar la inteligencia emocional” (López González, 2013).

- Programa “Crecer Respirando” (España), es un protocolo de intervención basado en *Mindfulness* para aplicar con jóvenes en el aula. Su principal objetivo es desarrollar competencias socioemocionales, la atención, el rendimiento escolar y el autoconocimiento, así como “una disposición mental basada en la empatía, la amabilidad y la compasión” (García Rubio y Luna Jarillo, 2016). Actualmente hay más de 100 profesores formados en Crecer Respirando, no solo en España sino también en otras partes del mundo como Francia, Chile, Argentina y Colombia. El programa va dirigido a niños/as de entre 7 a 12 años, aunque es fácilmente adaptable para edades desde los 5 a los 16 años.

- Programa Escuelas Despiertas (Barcelona, España), ofrece programas de *Mindfulness* en educación para toda la comunidad educativa (docentes, alumnos y familias). Se trata de una formación dividida en dos niveles, un primero centrado en el trabajo de las técnicas de *Mindfulness* y un segundo nivel enfocado en la extrapolación del *Mindfulness* a la comunidad educativa. Su objetivo es fomentar una educación más “saludable, ética y compasiva” (Aguilera, 2017).

- Programa La Atención Funcional, desarrollado por Eline Snel. Se trata de ocho clases semanales de una hora de duración con diferentes prácticas (según la edad de los niños) cuyos

principales beneficios son, entre otros, la mejora de la concentración, la reducción de la impulsividad, el aumento de la seguridad interna y la amabilidad con uno mismo y con los demás. (Snel, 2013). Este programa es facilitado por profesores, psicólogos/psiquiatras/médicos infantiles o juveniles, terapeutas de educación especial y otros profesionales que trabajan con niños/as y que han sido formado en la Academia de Mindful Teaching (AMT). Este ofrece cursos de formación en Mindfulness certificados en todo el mundo según el Método Eline Snel. Cada año se renueva el certificado, si se cumplen los requisitos de la formación continua que se ofrece a los formadores de niños.

Aportes desde la Psicopedagogía

El psicopedagogo se desempeña en diversos ámbitos, pero con el común denominador que todos ellos tienen como eje a los procesos de aprendizaje que, como es sabido, no se encuentran relacionados exclusivamente a una etapa vital, ni a un ámbito en particular.

En palabras de Müller (2010), la intervención del psicopedagogo con los docentes y alumnos, se considera que es un recurso de apoyo para facilitar la información, formación y técnicas necesarias para cada momento; permaneciendo alerta para detectar posibles necesidades, generando espacios de reflexión, de expresión de sus emociones y de conversación. Las intervenciones tienden a que los participantes aprendan a desenvolverse grupalmente para comunicarse y buscar distintas estrategias, ayudándose recíprocamente. El psicopedagogo debe mantener una actitud de coordinador, no autoritaria y receptiva. A su vez, presenta las herramientas del *mindfulness* desde una perspectiva preventiva.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, la prevención se entiende como un conjunto de acciones que tienden a la identificación de riesgos altos para los que es aceptable tomar medidas con el fin de evitar el despliegue de una problemática. En relación con la salud e infancia, en los últimos años, se han comenzado a implementar estrategias de prevención, que promueven factores protectores a las escuelas y familias. Esto refleja un cambio de paradigma con relación a las

influencias ambientales en el desarrollo de los niños/as, cambiando el foco hacia la promoción de estrategias positivas de acción y en este campo interviene fuertemente la psicopedagogía (Goldstone, 1997).

En este mismo sentido, Person (2020) manifiesta que es responsabilidad de la institución buscar los medios adecuados para favorecer el aprendizaje de los estudiantes, empleando intervenciones para llevar a cabo las funciones que tienen asignadas, de la mejor manera posible. Asimismo, la autora, hace referencia al fracaso escolar y cómo este incide sobre el autoconcepto, la autoestima, las motivaciones, los intereses y las expectativas que tienen los estudiantes de sí mismos; remarcando el trabajo que deben tener las instituciones buscando desarrollar estrategias preventivas.

Es por eso que, la neuroeducación, se ha vuelto una herramienta de gran utilidad en la labor educativa, específicamente en la práctica psicopedagógica, por lo que es fundamental continuar mediando la solución de problemáticas actuales, comprendiendo cómo funciona el aprendizaje a nivel fisiológico, cognitivo y emocional (Figuroa y Farnum, 2020).

Resulta interesante agregar que, el acompañamiento psicopedagógico tiene el objetivo de mejorar la calidad de aprendizaje de los niños/as como el trabajo de los docentes, orientando y brindando estrategias y técnicas de atención plena que favorezcan el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales. Dicha orientación constituye una actividad esencial que se interesa por el desarrollo integral de los estudiantes y docentes, tomándolos como seres bio-psico-emocionales y promoviendo un desarrollo equilibrado. Tal como refiere Isasmendi (2019), el psicopedagogo debe acompañar a los docentes generando puentes de encuentro con sus alumnos, intentando buscar juntos estrategias que mejoren la calidad de aprendizaje, observando a cada sujeto, con sus características personales, sus áreas de fortaleza y sus debilidades, para transformar las etiquetas que impiden el progreso y generando nuevas miradas para colaborar en su educación y bienestar. Cada puente que se tiende entre el docente y sus alumnos hoy, es la construcción de mayores posibilidades para un aprendizaje más significativo en el futuro.

Ley N°26892/2013 de Convivencia Escolar

Para esta investigación resulta interesante mencionar que el 11 de septiembre de 2013, el Congreso de la Nación Argentina, sancionó la Ley para la Promoción de la Convivencia y el Abordaje de la Conflictividad en las Instituciones Educativas N°26.892 que se presenta con la denominación de Ley para la Promoción de la Convivencia y el Abordaje de la Conflictividad Social en las Instituciones Educativas (Seda, 2014, p.18). La misma se basa, fundamentalmente, en la Ley N.º 26.061 de Protección Integral de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes y en la Ley de Educación Nacional N° 26.206. Se establece, como método válido “la resolución no violenta de conflictos, la utilización del diálogo como metodología para la identificación y resolución de los problemas de convivencia” (Ley 26.892, 2013, Artículo 2 inc. “e”).

Dicha propuesta gira en torno de apertura de espacios de intervención e investigación en los colegios para evitar el acoso escolar y otras formas de agresión. Según Seda (2014), el hostigamiento es uno de los emergentes más evitados por los colegios en su tratamiento con la comunidad educativa.

Por consiguiente, teniendo en cuenta de que el sistema educativo argentino evoluciona con la sociedad y se ve afectada actualmente por los cambios externos como, por ejemplo, niños/as con ansiedad, estrés que desemboca en comportamientos agresivos, violentos y con desórdenes conductuales; resulta fundamental la intervención de prácticas y/o apertura de espacios que disminuyan estas conductas, tal como se describe en la Ley.

Método

El presente trabajo de investigación se lleva a cabo dentro de un enfoque empírico cualitativo. En sentido amplio, se define a la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Quecedo y Castaño, 2002). Además, la investigación cualitativa por ser inductiva permite explorar y describir para que de esta forma se puedan originar perspectivas teóricas (Valenzuela González y Flores Fahara, 2014).

De acuerdo a Rodríguez Sabiote (2003) quien cita a Spradley (1998) por análisis de datos cualitativos se entiende el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y sacar conclusiones.

La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto; a su vez podemos decir que se trata de una investigación descriptiva ya que se pretende caracterizar un objeto de estudio o situación concreta, señalar sus características o propiedades (Sampieri, 2014).

Participantes

12 participantes docentes de la escuela del Nivel Primario.

Muestra (tipo de muestra, cantidad de participantes, datos sociodemográficos)

Para la investigación se contará con una muestra total de 12 docentes de un colegio de Educación Primaria de la Ciudad de Mar del Plata, provincia de Buenos Aires. El mismo está ubicado en la zona céntrica de la ciudad. Es de gestión privada. La selección fue según un muestreo no probabilístico causal. Los participantes son de sexo femenino.

Criterios de inclusión y exclusión.

Se considera como criterio de inclusión que los docentes cuenten con más de dos años en el cargo, y se excluye al personal directivo, por no desempeñarse frente a los cursos. Las edades de los participantes varían entre los 25 y 43 años. Los mismos accederían a realizar sus aportes a la investigación, comprendiendo los objetivos de esta y firmando un formulario de consentimiento informado.

Instrumento

El instrumento que se utilizará para la recolección de datos es la entrevista semi-estructurada, que se caracteriza por ser un proceso comunicativo que se da en un encuentro entre sujetos; el entrevistador tiene la libertad de incorporar temas que surjan durante la misma e incluso cambiar el orden en que aparecen (Hernández Sampieri et al., 2018).

La entrevista se administra de acuerdo con preguntas elaboradas con anterioridad plasmadas en una guía, que tendrán tres ejes de análisis: conocimiento acerca de la educación emocional y su influencia en el aprendizaje, características del aprendizaje de los niños/as que transitan el Nivel Primario y las estrategias utilizadas sobre la aplicación del *mindfulness* en el aula.

Antes de la entrevista, cada participante firmará un consentimiento informado. El proceso de consentimiento tiene por finalidad invitar a una persona a participar de una investigación, brindándole la información necesaria, de manera clara y comprensible para que pueda tomar una decisión libre y voluntaria sobre su participación (Montero y León, 2002).

Procedimiento

En primer lugar, se solicitará la autorización a las autoridades del colegio. Luego, se acordarán encuentros con los participantes para explicarles en qué consiste la investigación y el instrumento a utilizar (entrevista). Las entrevistas se realizarán de forma presencial de manera individual y se informará que cada una será grabada para luego poder ser escuchada y ser transcripta. A partir de los datos arrojados, mediante el análisis de cada una de las respuestas, se

buscará establecer las coincidencias o diferencias entre ellas para, luego, llegar a los resultados de la investigación.

Utilización del consentimiento informado y explicitación del contenido de este.

Constancia de la utilización del consentimiento informado (Ver anexo).

Resultados

Se detallan los resultados recabados en las entrevistas realizadas a docentes del Nivel Primario de una escuela privada de Mar del Plata, en atención a los objetivos planteados en el presente trabajo.

En primer lugar, es importante presentar, brevemente, el perfil de las docentes entrevistadas. En total participaron doce docentes de la escuela antes descrita, todas ellas con el título habilitante de Profesor de Educación Primaria. En cuanto a los grados en los que se desempeñan, hay representación de los dos ciclos del nivel, es decir, desde primero a sexto grado. Respecto a la antigüedad en la docencia, la mayoría cuenta con una experiencia significativa, es decir, ocho de las doce docentes tienen entre 5 a 10 años de trayectoria y, en algunos casos, con más de 8 años en el colegio. La antigüedad en la institución también es variada, aunque en general se observa una permanencia sostenida, con docentes que llevan entre 2 y 8 años trabajando en la misma. Estos datos permiten identificar a un grupo de profesionales con experiencia en el Nivel Primario y conocimiento del colegio, lo cual aporta solidez a los testimonios recabados en la investigación.

Las siguientes tres preguntas, abordaron el primer objetivo específico de esta investigación; es decir, describir las características de los grupos de niños dentro de las aulas del Nivel Primario de una escuela privada de la ciudad de Mar del Plata, correspondientes a primer y segundo ciclo. Las respuestas brindadas por las docentes se basaron en los grupos de la escuela a nivel general y los grupos propios con los que se encuentran cada una de ellas. En la cuarta pregunta se les solicitó que describan en general las características de los estudiantes de los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico, se refirieron, por un lado, que son grupos activos, usuarios de la tecnología, con potencial y diversidad en el aprendizaje, creativos, entre otras características. Por otro lado, también, se destaca la recurrencia con la que se refirieron a las dificultades en sostener la atención que observan diariamente. Resulta interesante la respuesta de una de las docentes con relación a esto: *“Los chicos, realmente, son creativos y tienen*

potencial en el aprendizaje, obvio cada uno a su modo; más cuando hacen actividades en grupo o, por ejemplo, con el uso de las TIC, que a todos los grados les encanta esto de estar con las computadoras o con las Tablets, usar programas o los juegos... Pero bueno, sí, hay una realidad que después, cuando el trabajo es más individual y trabajamos con la carpeta o con el libro, ahí la atención disminuye bastante y en la mayoría te diría... Yo creo que, probablemente, sea por la rapidez con la que están acostumbrados a manejarse ¿no?, me refiero a interactuar con la tecnología. Entonces, al mismo tiempo, todo esto influye también en sus desempeños porque se desmotivan mucho más rápido y no siempre logran mantenerse enfocados en las tareas” (Docente 3).

En líneas similares otra docente manifestó: *“Lo que son los hábitos de estudio fueron cambiando muchísimo con el tiempo. No sé, hoy como que todos necesitan más de uno en el acompañamiento para organizarse, para sostener la atención y bueno para incorporar estrategias para el aprendizaje. Después, en cuanto al desempeño, es variado; hay chicos que tienen recursos para avanzar o resolver solos y otros que requieren de mucha guía, ayuda... Lo que sí se nota es el impacto de lo emocional, o sea me refiero a que cuando están ansiosos o desconectados así, emocionalmente, el rendimiento baja enseguida”* (Docente 6).

En el mismo sentido, la quinta pregunta abarcó dos aspectos: por un lado, la descripción del propio grupo en relación con la atención en el aprendizaje y, por el otro, en la gestión o manejo de sus emociones. Muchas de las entrevistadas refirieron que observan que sus estudiantes presentan ansiedad y falta de atención al momento de realizar propuestas individuales en el aula, ya sean con el cuaderno, la carpeta, el libro; o también ante las explicaciones orales de algún tema. A continuación, se comparte la mirada de una de las docentes: *“En cuanto a la atención es como te decía, se distraen fácilmente y les cuesta mantener el foco durante un cierto tiempo. O sea, si bien estamos en primero y los hábitos es algo que se trabaja durante todo el año, estas dificultades en la atención cada vez lo veo más, aparecen más”* (Docente 2). En otras palabras, otra de las entrevistadas mencionó: *“Algo que observo es que, en general, cuesta muchísimo mantener la*

atención durante actividades o explicaciones, siento que están muy acostumbrados a la inmediatez, a que todo sea ya ya, y eso muchísimas veces les genera ansiedad o esto de falta de tolerancia a la espera” (Docente 12).

En cuanto a la gestión o manejo de sus emociones las docentes remarcan que si bien, algunos estudiantes logran expresar lo que les pasa o pueden resolverlo, haciendo hincapié en el buen vínculo docente-estudiante; muchos otros alumnos necesitan de la contención o ayuda para gestionar lo que les sucede. En relación con esto, la Docente 1, menciona: *“En lo emocional también es todo un desafío, porque hay algunos [estudiantes] que necesitan mucha más contención que otros. Ojo, hay días en que el grupo está muy bien y se logra un clima hermoso y otros en los que las emociones están como muy a flor de piel y hay que frenar, contenerlos, acompañarlos... Siento que no cuentan con las herramientas necesarias para que puedan poner en palabras lo que les pasa”*. Con ideas similares, la Docente 9 expresa: *“En cuanto a sus emociones, algunos manifiestan con facilidad lo que sienten, entonces vienen y te dicen; mientras que otros son más introvertidos y a veces necesitan ayuda para hablar sobre sus emociones o, más todavía, para resolver algún conflicto o situación”*.

En relación con la sexta pregunta, la misma, fue orientada a las reacciones de los estudiantes al demostrar sus emociones, como cuando se enojan o se ponen tristes. En este sentido, las entrevistadas concuerdan que a los niños les es difícil regular estos estados. Al respecto, una de las docentes respondió: *“...a veces lloran sin saber cómo resolver o algunos suelen tener conductas agresivas para con sus pares, muchas veces, por la impulsividad de ese momento. O sea, les cuesta frenar y pensar en cuál es la mejor manera para resolver eso que les está pasando”* (Docente 2). Otra docente, en la misma línea expresó: *“Ellos como que se irritan, se frustran... sobre todo cuando se enfrentan a situaciones que no pueden resolver solos, por sí mismos. Algunos se angustian, lloran...”* (Docente 8). Asimismo, una de las participantes describió otra manera en la que sus estudiantes expresan el enojo o la tristeza: *“...suelen llorar o aislarse; muy pocas veces se me acercan y me dicen lo que les pasa. Sí es cierto que lo que pasa*

en los hogares repercute mucho, por eso se trata, va, una trata, de mantener una comunicación bastante frecuente con las familias... a veces se logra y otras no” (Docente 5).

A su vez, en la misma pregunta se indagó en cómo reaccionan también aquellos estudiantes con dificultades de atención. Varias de las entrevistadas coincidieron en sus respuestas: -“*...se frustran enseguida y se angustian, justamente, por tal vez no poder completar las tareas solos... tienen muy baja su autoestima”* (Docente 4); “*...tienden a ser movedizos y son los niños que tal vez la frustración aparece más fácil y si no estás con ellos en ese momento a veces te expresan ese malestar que tienen con mucho enojo, son muy sensibles también”* (Docente 12).

La séptima pregunta, estuvo orientada al segundo objetivo sobre los conocimientos de los docentes acerca de la educación emocional y su influencia en el aprendizaje de niños de primaria. De tal manera, se les consultó a las participantes sobre las estrategias que utilizan para atender esos estados. Muchas docentes mencionaron que trabajan con técnicas de relajación o conversaciones para que los estudiantes logren expresarse ante situaciones de enojo, frustración o tristeza. Algunas de las respuestas se pueden detallar a continuación: -“*...agacharme a la altura de ellos, mirarlos a los ojos y darles ciertos estímulos positivos como palabras de aliento y también de contención, lo necesitan. También trato de que puedan poner en palabras lo que les pasa”* (Docente 1). Otra de las entrevistadas manifestó: -“*Cuando los noto así, los llamo para hablar y que me cuenten lo que les pasa. Algunos te cuentan y otros no, tenés que ir entrando de a poco. Si presenta mucha angustia, hago que respire conmigo, generalmente unas dos o tres veces de manera profunda, cerrando los ojos para que pueda calmarse, tranquilizarse y así que pueda hablar... No es fácil, pero suele ayudarlos”* (Docente 7).

A su vez, se indagó acerca de los principales factores que influyen en los aprendizajes de los estudiantes, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional. Entre los elementos más mencionados por las docentes se encuentran la ansiedad, la poca tolerancia a la frustración, la falta de límites y la escasa contención emocional en el ámbito familiar. Además, señalan el impacto del uso excesivo y desregulado de la tecnología, lo cual,

según expresan, reduce notablemente la capacidad atencional de los estudiantes y generan distracción y mayor ansiedad. Cabe destacar, en este punto, el comentario de la Docente 6: - *“Creo que el factor principal es, como te decía, la ansiedad que presentan y va de la mano con la tecnología. Son muy habilidosos con los dispositivos, hay que admitirlo. Pero bueno mis alumnos, no sé si porque son de sexto, están más atentos y enfocados en hacer los pasos de Tik-Tok por ejemplo, que mantener el foco en las clases. Ellos mismos lo dicen. A veces, como docente, elijo introducir un tema a través de una película o de un corto de pocos minutos y ya te das cuenta de que su atención se dispersa o aparece la ansiedad y te empiezan a preguntar, por ejemplo, cuánto falta para el recreo... Claro, ahora un Tik-Tok o un Reel como le dicen duran dos minutos o incluso segundos entonces, claro, ese es el aguante que ellos están teniendo para prestar atención a algo. Es difícil, imagínate que repercute en el aprendizaje”*.

En cuanto a lo emocional, la mayoría de las entrevistadas coincide en que los estados afectivos de los niños inciden directamente en su disposición para aprender. Asimismo, se resalta el rol fundamental del vínculo docente-estudiante y de las estrategias metodológicas que cada una utiliza en el aula. Una de las respuestas de las docentes resume lo anteriormente expresado: *-“Un nene que no está bien emocionalmente no va a poder concentrarse, ni relacionarse, ni aprender de la forma que una espera”* (Docente 4).

El siguiente eje de preguntas estuvo orientado al tercer objetivo de la investigación, que es identificar las estrategias que se utilizan sobre la aplicación del *mindfulness* en el aula como creación de un ambiente de aprendizaje consciente. Primeramente, las docentes entrevistadas coincidieron en que conocían dicha práctica, que en el colegio se trata de implementar y que utilizan estrategias o técnicas relacionadas, debido a que la mayoría de ellas manifestaron haber participado en charlas institucionales y/o talleres informales sobre la práctica *mindfulness*; aunque no todas lograban utilizarla con la misma seguridad, con el mismo conocimiento o con la ayuda necesaria. Al pedirles que describan de qué se trataba, algunas de ellas dijeron: *-“Y te diría que permite trabajar lo emocional, esto de la autorregulación y que estén más calmos. También*

más concentrados. En lo atencional los ayuda bastante” (Docente 11). Por otro lado, se dijo: *“Es una práctica que ayuda a los chicos a estar más presentes y que se enfoquen en como se dice el aquí y ahora. Se usa mucho con la respiración para relajarse y la conciencia corporal de cada uno”* (Docente 1). Con respecto a esto, la Docente 2 señaló el interés en la capacitación sobre esta práctica y la necesidad de acompañamiento del Equipo de Orientación Escolar, ya que lo considera necesario para los estudiantes. Sus palabras fueron: *“Igualmente estaría bueno que en todas las escuelas nos capaciten más en esto, es necesario para los nenes. Así como el acompañamiento del Equipo. Yo en el cole de la tarde trato de manejarme de la misma manera, pero no cuento con un EOE que ayude en esto y muchas veces no puedo sola”*. En palabras similares, otra docente señaló: *“...es algo en lo que los docentes deberíamos interesarnos más y capacitarnos porque es muy beneficioso para los chicos y más los de ahora como yo digo”* (Docente 3). Cabe agregar que varias de las entrevistadas coinciden en que es una práctica que, algunas veces, la comparten con el Equipo de Orientación Escolar y/o con el Equipo Directivo, pero no de manera frecuente.

A su vez, se indagó acerca de la modalidad en que llevan a cabo esta práctica y con qué frecuencia y objetivo. Una de las docentes compartió su experiencia: *“Hacemos ejercicios de meditación de forma breve cada vez que veo que se sienten ansiosos o que su atención ya no es la misma. Mismo, antes de iniciar las evaluaciones porque son situaciones de estrés para muchos de ellos. Entonces, algunas veces nos vamos a otro espacio del colegio, generalmente, al aula de planta baja que tiene almohadones y alfombras así tipo los Mat de yoga... Bueno, ahí cada uno se agarra un almohadón o Mat y se sientan; yo apago las luces para crear un ambiente tranquilo. Los invito a cerrar los ojos y que imaginen todo lo que les voy describiendo, por ejemplo... imaginá que estás en la playa, escuchás el sonido de las olas cuando rompen y mientras respirás profundo, sentís como el aire ingresa a tu cuerpo, etc. Cuando terminamos, reflexionamos sobre lo que sintieron y cómo se sienten después de hacerlo”* (Docente 6). Por otra parte, otra de las participantes, mencionó la construcción de un espacio especial, dentro del aula, en donde los

estudiantes pueden relajarse cada vez que lo necesitan. Sus palabras fueron: *-“... el Rincón de la calma que te decía... Es un espacio dentro del aula que contiene dos o tres almohadones y una caja con ciertos elementos tipo antiestrés como Spinner o los famosos Popits, también unos gusanitos de goma estirables. Entonces, si alguno de ellos en algún momento de la clase necesita ir a este espacio a relajarse, calmarse o hacer como cierta pausa activa, va. La frecuencia la manejan ellos. Igualmente tuvimos que hacer cierto acuerdo, o sea van en el momento que verdaderamente lo necesitan”*

(Docente 7).

Asimismo, muchas docentes coinciden en la utilización de ejercicios de respiración en los momentos necesarios, según cómo se encuentren los estudiantes. Esto se observa en las respuestas de varias docentes. Una de ellas se detalla: *-“Usamos en el aula técnicas de respiración y relajación bastante seguido, especialmente en momentos en donde todos están muy nerviosos o tensionados o si hay mucho ruido en el aula cuando tienen que hacer una actividad. Cada tanto, también lo hacemos con el Equipo (de Orientación Escolar) cuando pasan (por el aula a observar o compartir alguna actividad similar de mindfulness con los estudiantes). El objetivo es para que estén más tranquilos y concentrados”* (Docente 8).

Resulta interesante destacar que una de las entrevistadas manifestó que le parece importante conocer al grupo de estudiantes con el que se encuentra y a partir de allí planificar, teniendo en cuenta sus gustos o intereses. Ella expresó: *-“De todas formas, yo digo que es interesante, primero, conocer bien al grupo antes de implementar las estrategias porque noto que es más efectivo hacerlas también con cosas que a ellos les gustan, por ejemplo, poner música de algún grupo que conozcan”* (Docente 9). La misma docente, compartió las técnicas que ella implementa en relación con el Mindfulness: *-“...colocar música conocida por ellos durante alguna actividad, mayormente pongo el instrumental de ese tema que es mejor para momentos así de concentración. Otra cosa que les gusta a ellos es apoyar su cabeza en el banco y yo paso y con una pluma o con una tela suave recorro sus caras, las mejillas; después hay otros que en ese momento prefieren sentarse en la silla en posición tipo de buda entonces cierran los ojos y respiran... está*

buenísimo. Lo hago durante la actividad, como lo de la música, o después de los recreos que vuelven con mucha energía y también después de actividades intensas para desestructurar”.

El siguiente eje de preguntas fue orientado al objetivo que se propone analizar los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Se indagó acerca de los cambios percibidos al implementar dicha/a técnica/s en el grupo. La mayoría de las entrevistadas manifestaron haber percibido cambios positivos en sus grupos de estudiantes al implementar las técnicas, especialmente en aspectos relacionados con la atención, el clima áulico, la calma y el bienestar emocional. A continuación, se citan las siguientes respuestas para validar lo expuesto: -“*Te diría que se muestran más concentrados en lo que hacemos y así como más pensantes en sus reacciones emocionales*” (Docente 11); -“*...se muestran más centrados en lo que tienen que hacer, también más calmos y con mayor disposición para participar*” (Docente 9); -“*...están más tranquilos y enfocados, y, a veces, su disposición para participar en las actividades mejora, mismo la relación entre ellos, te das cuenta*” (Docente 4).

Cabe agregar lo expresado en esta respuesta por la Docente 2 en relación con la necesidad del acompañamiento por parte de la Psicopedagoga del Equipo de Orientación Escolar para implementar técnicas de *mindfulness*: -“*...logran bajar su estado de ansiedad, aunque a veces sostenido por un tiempo muy cortito. En esos casos, vuelvo a utilizar la canción porque ellos ya saben que debemos volver a la calma. Y acá insisto con esta necesidad del acompañamiento (para realizar prácticas de *mindfulness* con los estudiantes) del Equipo (Psicopedagoga), para mí es fundamental”.*

Por otra parte, en las entrevistas realizadas, las docentes compartieron diversos métodos ante la pregunta de qué técnicas diferentes utilizan dentro del aula para estimular el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración. Entre las estrategias que más se destacan se encuentran el uso de mandalas, refiriendo a la relajación y concentración en paralelo; como así también las pausas activas, las cuales, según las docentes, ofrecen momentos de descanso y cambio de energía. También señalaron ejercicios de respiración e implementación

de juegos que invitan a que los estudiantes reflexionen sobre sus emociones y el cómo gestionarlas. Una de las docentes comentó con relación al uso de una técnica que implica que los estudiantes identifiquen y expresen sus sentimientos: *“A veces usamos la Caja de las Emociones. Es una caja en la que ellos pueden dejar, de manera anónima o con su nombre, un papelito donde dibujan una carita, o sea una emoción en relación con cómo se sienten o algo que les pasó y quieren compartir. Luego, en algún momento del día y si llegamos con el tiempo, agarramos algunos papelitos y si ellos quieren, conversamos sobre eso que les pasa”* (Docente 11). Otra técnica que se mencionó fue el uso de cuentos y acuerdos grupales como herramienta para trabajar aspectos como la empatía y la autorregulación emocional.

La siguiente pregunta giró en torno de las capacitaciones sobre el *mindfulness* dentro de la escuela. La mayoría de los docentes mencionaron que las mismas no las catalogan tanto como capacitaciones sino más como una especie de charlas, las cuales se realizan, principalmente, al inicio del ciclo lectivo, específicamente en febrero. Las entrevistadas comparten que las mismas no son frecuentes durante el año, es decir, que no se profundiza de manera continua en el tema, pero les proporcionan herramientas básicas para aplicar en el aula. No obstante, varias participantes expresan el deseo de contar con más instancias formativas a lo largo del año para tener más herramientas para trabajar con los estudiantes con el *mindfulness* de manera más efectiva.

Otra de las preguntas relacionada también al objetivo general de la investigación es sobre los principales factores que intervienen en el éxito o fracaso de la aplicación del *mindfulness* en el ámbito educativo, según las docentes. La mayoría señaló la importancia de la constancia y de la continuidad en la práctica, ya que, manifiestan que cuando se aplica de forma sostenida, aunque sea brevemente cada día, los niños logran incorporarlo y disfrutarlo. Como mencionó una de las entrevistadas: *“Yo creo que el éxito depende, en gran parte, de la constancia con la que se aplique y de cómo uno adapte las técnicas a los niños. Me refiero a que no son momentos rápidos, en relación con respirar y seguir, no. Es todo un proceso que hay que implementarlo*

lentamente y a consciencia” (Docente 12). Sin embargo, también se destacó la falta de formación adecuada para los docentes como un obstáculo importante, ya que, sin el correcto conocimiento, es difícil implementar la técnica de manera efectiva. Además, coincidieron en que el acompañamiento institucional y el compromiso de toda la escuela son muy importantes para sostener el *mindfulness*, ya que, sin un apoyo constante, el esfuerzo recae solo en las docentes, lo que, en gran parte, dificulta su implementación.

En relación a la intervención psicopedagógica y el *mindfulness* en el colegio, las entrevistadas expresaron que, aunque el Equipo de Orientación Escolar interviene en diversas ocasiones, específicamente en momentos de ansiedad en los grados o de ciertas problemáticas emocionales, no realizan *mindfulness* de manera frecuente en todas las aulas. Señalan que, esto sucede debido a la falta de tiempo y la demanda de trabajo constante ya sea en reuniones con familias o en la resolución de otras problemáticas dentro de los grados lo que hace difícil la implementación regular en conjunto de esta práctica. A pesar de esto, se destacó la importancia de continuar promoviendo el *mindfulness* “*las chicas del Equipo de Orientación participaron en el aula con un par de actividades con los chicos. Fue muy positivo*” (Docente 10), y algunas docentes sugirieron que sería ideal contar con espacios semanales dedicados a esta práctica dentro del aula “*estaría bueno, no sé, qué se disponga de un día a la semana para que lo continuemos haciendo en conjunto dentro del aula*” (Docente 2).

Finalmente, la última pregunta indagó acerca de algún aspecto importante con la práctica del *mindfulness* en la Escuela primaria que las docentes quieran destacar o compartir, de los cuales surgen varios puntos en común. La mayoría de las respuestas resaltan el valor de esta práctica como una herramienta que favorece la autorregulación emocional, la concentración y el bienestar general de los estudiantes, es decir que, según las entrevistadas impactan de manera positiva tanto en lo personal como en lo académico. Por este motivo, también, señalan la necesidad de una mayor formación y acompañamiento institucional con propuestas que promuevan el *mindfulness* de manera sistemática y sostenida en el tiempo, evitando que solo se limite a momentos puntuales o

iniciativas aisladas. Asimismo, varias docentes sugieren integrarlo desde los primeros grados como parte habitual de la rutina escolar, favoreciendo así una educación más integral. Una de las entrevistadas expresó: *-“...me parece importante que se empiece a ver al Mindfulness como una herramienta más dentro de la planificación diaria, no como algo aislado. Es algo que puede ayudar tanto a los chicos como a nosotros, para poder frenar un poco, volver al eje y estar más presentes cosa que el mundo digital actual no está ayudando, al contrario”* (Docente 6).

Discusión

En base a los resultados obtenidos relacionados al objetivo general del presente trabajo, se indica que los beneficios que presenta la práctica del *Mindfulness* en educación, dentro de la institución en cuestión, son numerosos. Según lo remarcado por las entrevistadas, la atención plena permite una mejora en la autorregulación emocional, fortaleciendo, al mismo tiempo, las funciones cognitivas. Asimismo, favorece de forma acrecentada la atención de los estudiantes, apaciguando la ansiedad y permitiendo registrar antes de actuar. Estos resultados están de acuerdo con las fuentes consultadas y citadas con anterioridad, Rosas Calderón (2020) destacó en su investigación que la práctica de *Mindfulness* es eficaz no solo para mejorar la atención de los estudiantes, sino que también permite mejorar la regulación emocional de los mismos. De igual manera, Jarro Chacón (2023) en su trabajo señala que los resultados obtenidos reflejan gran relevancia respecto al *Mindfulness* en la educación para la mejora del aprendizaje, el bienestar emocional y el cultivo de actitudes positivas que favorezcan la relación con el entorno. Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar técnicas de *Mindfulness* en la formación de los niños en edad escolar, ya que favorecen el desarrollo integral de los mismos. Siguiendo lo planteado por algunas de las entrevistadas, si bien el *Mindfulness* es una práctica exitosa, sostiene que la misma debería presentarse con mayor prioridad en las aulas ya que muchas veces se trata de cumplir con cuestiones pedagógicas, dejando de lado los aspectos emocionales que, día a día, atraviesan a los estudiantes. Sus palabras fueron: *“A veces estamos muy exigidos con los contenidos y cuesta hacer lugar para estas prácticas, aunque sepamos que ayudan un montón”* (Docente 8); *“Creo que es una herramienta muy útil porque les da recursos para toda la vida, entonces se debería implementar con la misma importancia que los contenidos del Diseño”* (Docente 11). En relación con esto, Fernández Coto (2013) señala que la Psicopedagogía en el entorno educativo tiene el propósito de fomentar ambientes institucionales que no solo enseñen contenidos establecidos en el Diseño Curricular, sino que también promuevan el desarrollo de competencias emocionales como el manejo de las emociones, habilidades sociales, destrezas para la vida y el bienestar personal.

Por lo tanto, se hace evidente que las políticas educativas deben adaptarse para contemplar la incorporación del *Mindfulness* en la rutina escolar, brindando espacios específicos para su implementación. La aplicación de esta práctica podría contribuir a un aprendizaje más significativo, en el cual no solo se prioricen los aspectos cognitivos, sino también los emocionales.

De acuerdo con el primer objetivo específico, que era describir las características de los grupos de niños dentro de las aulas del Nivel Primario de la escuela en cuestión, se observa que las docentes destacan una marcada heterogeneidad en sus grupos. Esta diversidad se manifiesta en múltiples dimensiones como en los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, en el desarrollo emocional y social, en los contextos familiares, como así también en la forma en que los estudiantes procesan los estímulos del entorno. En este sentido, las entrevistadas señalaron que, si bien los grupos presentan un gran potencial en términos sociales, académicos y tecnológicos, también se encuentran atravesados por realidades emocionales y familiares, que, en algunos casos se traducen en conductas de ansiedad, actitudes disruptivas o comportamientos agresivos. Estas situaciones reafirman la necesidad de abordajes que contemplen la diversidad como punto de partida.

En este mismo sentido, Galeas Guevara (2023) indica en su estudio que las estrategias basadas en el *Mindfulness* para el desarrollo de la educación emocional son elementales para desarrollar una concentración plena, misma que permite mejorar el proceso de aprendizaje de los estudiantes. En relación con esto, durante el trabajo de campo se observó gran coincidencia en las entrevistas realizadas respecto a las dificultades con las que se encuentran al momento que los estudiantes deben expresar y/o reconocer sus emociones y poder tener recursos para manejarlas; lo cual impacta de forma negativa en el aprendizaje, presentando, entre otras cuestiones, escasez atencional durante las clases. Así lo señaló la Docente 3: *“Cuando se enojan o se ponen tristes, ellos se retraen y no hablan por un rato. Es como una especie de desconexión que se nota mucho en sus actitudes. A veces ni siquiera pueden decir, verbalizar lo que sienten, pero lo transmiten ¿no? Ya sea a través de su desgano o en su falta de participación en las clases”*. Cabe agregar en este punto lo mencionado por Shapiro (2024); el autor señala que *Mindfulness* no es renunciar a las emociones o

eludir al dolor; por el contrario, significa observar y reconocer estas emociones, aceptándolas para poder así gestionarlas. En esta línea, Moll (2015) expresa, en palabras similares, que el *Mindfulness* es una práctica que está conectada íntimamente a las emociones, ya que, a través de esta técnica se logra generar una conexión y un equilibrio entre la emoción y la respuesta.

Al respecto, resulta interesante analizar la frase expresada por la Docente 4, descrita en los resultados en relación la forma en que se *espera que un estudiante aprenda...* Esa afirmación pone en evidencia una concepción extendida en el ámbito educativo; la idea de que el estudiante debe adaptarse a las formas de enseñanza establecidas, sin considerar suficientemente la necesidad de que la docente modifique o, incluso, diversifique sus prácticas según las características emocionales, cognitivas y contextuales de sus estudiantes. Desde la mirada psicopedagógica, es importante cuestionar esta lógica y promover una enseñanza que parta de la comprensión profunda del estado emocional de los estudiantes, reconociendo que no todos pueden aprender del mismo modo ni al mismo ritmo. En este sentido, la integración del *mindfulness* no solo ofrece herramientas para mejorar la regulación emocional de los estudiantes, sino que también invita al docente a reflexionar sobre sus propias expectativas y estrategias, favoreciendo una enseñanza más empática, flexible y centrada en el sujeto que aprende, garantizando una escuela que acompañe de forma integral el desarrollo de cada estudiante.

Otro de los puntos a remarcar de las entrevistas fue la importancia del trabajo en conjunto, que involucra a docentes, psicopedagoga (EOE) y directivos. La intervención de aplicación de estas técnicas podrá ser efectiva con una planificación previa y con el desarrollo de estrategias apropiadas para que los estudiantes vivencien y logren utilizarlas en su diario. En este punto es importante mencionar lo señalado por Goldstone (1997), en relación con implementar estrategias de prevención sobre las influencias ambientales en el desarrollo de los niños/as, cambiando el foco hacia la promoción de estrategias positivas de acción; en este campo interviene fuertemente la psicopedagogía. Este aspecto es relevante, ya que el presente trabajo tiene como uno de sus ejes el aporte de la mirada psicopedagógica en el contexto escolar. Asimismo, Müller (2010) remarca que la

intervención del psicopedagogo con los docentes y alumnos es un recurso de apoyo para facilitar la información, formación y técnicas necesarias para cada momento; permaneciendo alerta para detectar posibles necesidades, generando espacios de reflexión, de expresión de sus emociones y de conversación.

Es importante subrayar que varias de las docentes entrevistadas manifestaron la necesidad de contar con más instancias formativas a lo largo del año, lo cual evidencia que, si bien reconocen los beneficios del *mindfulness*, también perciben que aún no cuentan con suficientes herramientas para aplicarlo de manera adecuada en las aulas. Una de ellas expresó “...*estaría bueno que haya más espacios para formarnos en esto o que se disponga de un día o de talleres específicos con el Equipo*” (Docente 5). Esta demanda pone en relieve el rol del colegio y de la psicopedagoga en la promoción y sostenimiento de espacios de capacitación docente, que permitan integrar esta práctica no solo como un complemento ocasional, sino como parte del proceso educativo.

En este sentido, la formación constante no solo fortalece la seguridad de las docentes en el uso de estas técnicas, sino que también funciona como una estrategia de prevención, tanto en aspectos relacionados con el aprendizaje (como la atención dispersa o la impulsividad) como en los referidos a la convivencia (sean conflictos interpersonales o desregulación emocional). Desde la mirada psicopedagógica, el desarrollo profesional docente debe estar acompañado por propuestas que incluyan no solo el aprendizaje técnico de las prácticas de *mindfulness*, sino también como espacios de reflexión sobre su sentido pedagógico, emocional y ético dentro del aula. Tal como, nuevamente, lo indica Müller (2010), formar no es solo enseñar herramientas, sino ofrecer recursos que se ajusten a las necesidades reales de cada grupo y permitan sostener intervenciones a largo plazo.

En consonancia con esta perspectiva, Grajales y Valerio (2003), afirmaron que los estudiantes durante su escolaridad forman su manera de ver la vida y actuar en ella. Es por este motivo que la escuela se considera un espacio de formación (...). En consecuencia, es necesario que la escuela se consolide como un espacio de formación integral, proporcionando estrategias y

recursos que los ayuden a alcanzar un mejor conocimiento de sí mismos y así poder desenvolverse de forma eficaz en un mundo tan cambiante.

Por otro lado, con relación al segundo objetivo específico que fue indagar los conocimientos de los docentes acerca de la educación emocional y su influencia en el aprendizaje de niños de primaria, se destaca que la información recabada durante las entrevistas refleja un reconocimiento generalizado. Las entrevistas reflejan que las participantes, en su mayoría, comprenden y valoran los beneficios que las prácticas como el *Mindfulness* pueden tener en los estudiantes, en cuanto al desarrollo de emociones, presentando también mayor empatía y cómo esto favorece en el aprendizaje. Según lo mencionado por Marzal (2020), esta práctica favorece la regulación emocional, la cual resulta esencial para los estudiantes, debido a que logran identificar y así gestionar sus emociones e incluso su comportamiento, que en muchos momentos se tornan difíciles para interactuar en el medio en que se encuentran. Además, al lograr gestionar sus emociones de manera efectiva, los estudiantes desarrollan una mayor empatía, lo cual, a su vez, favorece las interacciones dentro del aula *“su disposición para participar en las actividades mejora, mismo la relación entre ellos, te das cuenta”* (Docente 4). Cabe destacar que para la construcción de relaciones interpersonales saludables y para la creación de un ambiente áulico positivo, la empatía es un componente importante. Esta habilidad es clave para que los niños convivan con sus compañeros en un entorno de mutuo respeto y colaboración, lo cual favorece además su desarrollo social y académico. En concordancia, señalan Shapiro et. al. (2007) los beneficios de esta práctica en relación al desarrollo integral y holístico de la persona; ya que el *Mindfulness* contribuye a mejorar el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales; incrementa las respuestas de empatía y ayuda a cultivar autocompasión. Además, Bovazzi (2019) analiza los beneficios de la aplicación del *Mindfulness* con niños y adolescentes, destacando que su práctica no solo promueve una mejor convivencia dentro del aula, sino que también favorece el desarrollo de habilidades sociales fundamentales, como la empatía, la escucha activa, la autorregulación emocional y la resolución pacífica de conflictos. Desde una perspectiva psicopedagógica preventiva,

el *Mindfulness* se convierte en una herramienta valiosa para anticipar y reducir situaciones de malestar emocional o conductas disruptivas, al fomentar en los estudiantes una mayor conciencia de sí mismos y de los otros, lo cual impacta positivamente en la dinámica grupal y en el clima escolar; en palabras de Paín (2001) “la prevención en psicopedagogía implica intervenir antes de que se produzca el fracaso escolar, atendiendo a los signos tempranos de malestar en el aprendizaje y generando espacios que favorezcan el desarrollo emocional y cognitivo”.

A su vez, el trabajo de investigación de Jiménez Jiménez (2023) sobre los efectos del *Mindfulness* en la ansiedad provocada por las evaluaciones, arroja resultados reveladores. En su estudio con niños de segundo grado de Educación Primaria, se observó que la implementación regular de prácticas de *Mindfulness* no solo redujo significativamente los niveles de ansiedad de los estudiantes, sino que también tuvo un impacto positivo en su rendimiento académico. Los estudiantes que participaron en estas actividades mostraron una mejora importante en su capacidad para manejar el estrés relacionado con los exámenes, lo que a su vez contribuyó a una mayor concentración y mejor desempeño en los mismos.

Este resultado coincide con las experiencias de algunas de las docentes entrevistadas, quienes mencionan que sus estudiantes, al incorporar *Mindfulness* en su rutina escolar, demuestran una mayor tranquilidad y seguridad ante situaciones de estrés, como los exámenes. Es decir, esto refleja que una mente calmada y en equilibrio es capaz de concentrarse y resolver problemas de manera efectiva, lo que beneficia no solo a los estudiantes, sino al proceso de enseñanza en su conjunto.

En ese marco, Burke Harris (2015), refuerza la idea de que trabajar activamente para reducir los niveles de estrés y ansiedad en los niños tendría beneficios tanto a nivel personal como académico. Según el autor, intervenir tempranamente con herramientas como *Mindfulness* no solo mejora el bienestar emocional, sino que también actúa como una estrategia preventiva frente a posibles dificultades en el aprendizaje y en lo actitudinal.

Por su parte, Snel (2013) agrega que los niños de hoy viven inmersos en un mundo

caracterizado por la sobreestimulación. Este entorno, repleto de automatismos donde reciben información de manera constante, crea un escenario en el que los niños no siempre disponen de las herramientas necesarias para regresar a la calma o gestionar adecuadamente sus emociones. Esta situación, según el autor, puede tener un impacto negativo en el desarrollo emocional de los niños, dificultando su capacidad para regular sus respuestas emocionales ante situaciones de estrés o ansiedad. Desde la mirada psicopedagógica, esta realidad no solo afecta la regulación emocional, sino que también repercute en los procesos atencionales y en la disposición subjetiva para el aprendizaje. En este sentido, el *Mindfulness*, es una herramienta fundamental para promover el autocuidado y la autorregulación emocional, lo cual impacta de manera positiva en el aprendizaje. Es decir, a través de prácticas sencillas, los niños pueden aprender a reconocer sus emociones, reducir la impulsividad y mejorar la calidad académica. Esto trae beneficios tanto en el clima escolar como en la construcción de vínculos más saludables, reforzando así el valor del *mindfulness* como herramienta preventiva e integradora dentro del trabajo psicopedagógico.

En este sentido, el tercer objetivo que fue identificar las estrategias que se utilizan sobre la aplicación del *Mindfulness* en el aula como creación de un ambiente de aprendizaje consciente, se destaca que los efectos detallados son positivos. Las docentes entrevistadas admiten reconocer estos beneficios y expresan que llevar a cabo esta práctica es eficaz para los estudiantes, en tanto emocional como académicamente *“me parece importante que se le dé más espacio dentro de las aulas para ayudar a los chicos a manejar sus emociones y demás porque los ayuda en el aprendizaje...”* (Docente 4). Es fundamental mencionar entonces que, el rol docente junto con el rol psicopedagógico, desempeñan un papel importante para la aplicación de dichas técnicas en el ámbito educativo. Los docentes no solo actúan como facilitadores de conocimiento (andamiajes), sino que, al integrar prácticas de *Mindfulness*, se convierten en guías para ayudar y acompañar a los estudiantes a conectar con su propio bienestar emocional. En la misma línea, una de las docentes subrayó la importancia de conocer bien a su grupo de estudiantes antes de implementar las técnicas, ya que esto permite adaptar estas prácticas a los intereses y características de los

estudiantes. De esta manera, se logra que las técnicas implementadas sean más efectivas porque los estudiantes se sienten identificados con las actividades propuestas. Además, conocer en profundidad al grupo también permite identificar aquellas técnicas que podrían no ser adecuadas o resultar contraproducentes.

Una de las estrategias que se mencionan es la creación de momentos de calma mediante el uso de música conocida por ellos. Esta técnica es útil, especialmente, para los más pequeños, ya que les permite asociar la música con la relajación y la concentración. Otra de las técnicas que se emplean con frecuencia es la respiración profunda: algunas docentes sugieren realizar tres respiraciones profundas mientras cierran los ojos para liberar tensiones y recuperar el foco. Además, recomiendan que los estudiantes se alejen de una situación que les cause enojo o tristeza, dando un paseo breve o simplemente distanciándose de la situación para registrar sus emociones y actuar de forma adecuada y no impulsiva.

Con los grados más pequeños, una de las docentes utiliza un tiempo de 15/20 minutos llamado “Me-time”, compartido con el área de inglés, en donde realizan respiraciones desde el juego, como técnica del globo o del cohete. Estos ejercicios ayudan a los estudiantes a visualizar cómo su respiración puede regularse y a asociar el control emocional con movimientos divertidos y relajantes. También, desde el reconocimiento corporal y posturas, se implementa la práctica del *Mindfulness*.

En los grados más grandes, se integran prácticas como la meditación. En estos casos, la docente crea un espacio adecuado para que los estudiantes puedan desconectar de las distracciones del entorno escolar. Los estudiantes se trasladan a otro espacio del colegio, se sientan en almohadones y se apagan las luces para crear un ambiente de tranquilidad. La docente los invita a que cierren los ojos e imaginen todo lo que ella les describe, lo que les permite conectar con su imaginación y con sus sensaciones interiores. Al finalizar la meditación, los estudiantes pueden compartir sus experiencias, lo que les ayuda a reflexionar sobre sus emociones y pensamientos en el momento presente.

Además, dentro del aula se practican “pausas activas”, que son breves momentos durante la jornada escolar en los que los estudiantes realizan movimientos corporales. Estas pausas permiten a los mismo liberar tensiones acumuladas, mejorar su circulación y regresar al trabajo con mayor energía y concentración. Las pausas activas también tienen un componente emocional importante, ya que permiten que los estudiantes se desconecten momentáneamente de las actividades pedagógicas, reduciendo el estrés y promoviendo un estado de alerta saludable.

Resulta interesante destacar lo mencionado por Snel (2013): el uso de *Mindfulness* en el aula es una herramienta que ayuda a los niños a reconectar con sus emociones y a desarrollar habilidades de autorregulación, la cual es fundamental para que puedan gestionar adecuadamente sus emociones en las situaciones diarias hasta el manejo de la presión en las actividades pedagógicas. Además, como señala el autor, la práctica de la meditación y de momentos de silencio no solo ayuda a los estudiantes a encontrar calma, sino que también favorece el proceso de introspección que les permite conocer mejor sus propios sentimientos y reacciones.

Entonces, la integración de técnicas de *Mindfulness* en el aula ofrece múltiples beneficios tanto a nivel emocional como académico. Las docentes entrevistadas coinciden en que estas prácticas favorecen un ambiente de aprendizaje más saludable, en el que los estudiantes no solo desarrollan habilidades cognitivas, sino también habilidades emocionales que les permiten un crecimiento de manera integral. El *Mindfulness* contribuye al desarrollo de un ambiente escolar más consciente y armonioso, en el que el bienestar de los estudiantes es una prioridad fundamental para su aprendizaje y desarrollo.

Desde la mirada psicopedagógica, la incorporación del *mindfulness* en el ámbito educativo no debe limitarse a la aplicación de técnicas aisladas, sino que requiere de un enfoque integral y reflexivo, donde la psicopedagoga actúe como facilitador de procesos de transformación institucional. En este sentido, su intervención implica no solo el acompañamiento a docentes en la planificación y adaptación de estrategias de atención plena, sino también en la promoción de espacios de escucha, contención emocional y abordaje de la diversidad. Al estar capacitado para

detectar signos tempranos de malestar emocional, dificultades atencionales o barreras en la autorregulación, la psicopedagoga puede implementar intervenciones preventivas que integren el *mindfulness* como una herramienta para favorecer el desarrollo integral del estudiante. Su rol se vuelve fundamental para articular lo emocional con lo pedagógico, generando propuestas que contemplen las particularidades de cada grupo y que promuevan un aprendizaje significativo, saludable y consciente.

Conclusión

Teniendo en cuenta el recorrido realizado, los aportes recabados en las entrevistas a los docentes y los datos obtenidos en el Estado de Arte, es posible señalar la relevancia de los beneficios de la práctica *Mindfulness* en los estudiantes del Nivel Primario de la institución en cuestión, no solo para favorecer el aprendizaje significativo y tener mayor eficacia en las resoluciones sino también para ayudar a que los mismos obtengan un estado de mayor conciencia y calma, lo cual les permite autorregular su comportamiento, acrecentar el grado de atención y gestionar sus emociones. Entonces podemos decir que se puede evidenciar los beneficios al implementar este tipo de prácticas en el contexto áulico.

Desde la mirada psicopedagógica, este trabajo permite pensar en el sujeto de aprendizaje de una manera integral, considerando no solo sus procesos cognitivos, sino también los emocionales, vinculares y contextuales. La psicopedagogía, entendida como una disciplina que busca comprender y acompañar el modo en que cada niño aprende, encuentra en el *mindfulness* una herramienta preventiva y promotora del bienestar subjetivo. Esta práctica favorece la construcción de entornos de aprendizaje más empáticos y atentos a la diversidad, elementos centrales para una intervención psicopedagógica significativa en el ámbito escolar.

En este sentido, se concluye que es esencial que el enfoque de enseñanza no este puesto solamente en los contenidos pedagógicos del Diseño Curricular, sino también en el desarrollo de competencias emocionales. La incorporación prácticas como el *mindfulness* contribuye directamente a ese propósito, alineándose con los principios de la psicopedagogía que busca anticiparse a las dificultades, potenciar las fortalezas y promover procesos de enseñanza y aprendizaje más humanos, conscientes y equitativos.

Aportes y contribuciones de la investigación

Este enfoque subraya la importancia de atender de manera integral las necesidades emocionales, cognitivas y conductuales de los niños dentro del aula, como así también a superar

diversas dificultades que allí se reflejan. Es fundamental el acompañamiento e implementación de técnicas de *Mindfulness* en ellos, ya que las mismas contribuyen a abordar dificultades concretas que se presentan en el ámbito escolar, como reducir la falta de atención, manejar con mayor efectividad las emociones y conductas impulsivas, mejorando su actitud en el aula, la predisposición hacia el aprendizaje y proporcionando herramientas útiles para su vida.

Además, es indispensable resaltar el lugar clave de los docentes en este proceso, ya que son quienes enseñan y estimulan la implementación de la práctica de la atención plena en las aulas. En este mismo sentido, cabe destacar la importancia de la Psicopedagogía en el ámbito escolar, no solo como apoyo esencial para el desarrollo de estas prácticas, implementación de herramientas *mindfulness* y acompañamiento en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes; sino también como agente de prevención. Desde su enfoque integral, la psicopedagoga colabora activamente en la detección temprana de dificultades vinculadas a la convivencia, como la desregulación emocional o los conflictos interpersonales, y del aprendizaje, como la falta de atención o la impulsividad.

Además, dicho profesional, trabaja conjuntamente con docentes y equipos directivos en el diseño de estrategias que promuevan habilidades sociales, como la empatía, la escucha activa y la autorregulación, fundamentales para un desarrollo saludable en el contexto escolar. De este modo, se fortalece un abordaje colaborativo e interdisciplinario que contribuye al bienestar emocional de los estudiantes y potencia aprendizajes significativos, respetando sus tiempos, estilos y condiciones particulares.

Limitaciones de la investigación

La principal limitación de esta investigación fue en relación con el tamaño de la muestra utilizada, tanto por ser en una única institución educativa como así también por la reducida participación de docentes; en consecuencia, no puede considerarse representativa de otros grupos de profesionales de la educación o de aplicación a otras instituciones.

Líneas de investigación futuras

Debido a lo anteriormente expuesto, en primer lugar, se sugiere ampliar la muestra, es decir la cantidad de participantes a convocar y, a su vez, considerar a otros actores institucionales que estén a cargo de los grupos, como, por ejemplo, los profesores de las materias especiales o en la gestión como los equipos directivos. Esto permitiría una comprensión más integral del impacto de esta práctica en el contexto escolar. Por otro lado, también, se recomienda utilizar distintas técnicas de recolección de datos que complementen las entrevistas semiestructuradas -como observaciones sistemáticas en el aula o estudio de caso longitudinales-.

Desde una mirada psicopedagógica, se plantea como línea de investigación futura el seguimiento de un grupo de estudiantes a lo largo de toda su trayectoria escolar, con el objetivo de analizar cómo se desarrollan las habilidades socioemocionales y cognitivas a través de la implementación continua del *mindfulness*. Esto permitirá observar cambios en su autorregulación, atención, empatía y capacidad de resolución de conflictos.

Propuestas de intervención

Desde una perspectiva psicopedagógica integral y preventiva, se proponen a continuación diversas líneas de intervención orientadas a incorporar la práctica del *Mindfulness* en la institución. En cada una de ellas, la psicopedagoga cumple un rol activo como facilitadora, coordinadora y acompañante, trabajando en articulación con docentes, equipo directivo y estudiantes. Su intervención se orienta a generar espacios de desarrollo emocional, reflexión y bienestar, que fortalezcan tanto el aprendizaje como los vínculos dentro del aula.

- Talleres para todos los docentes de la institución: para maestros de grado y profesores, con el fin de fomentar la práctica del *mindfulness* en cada grupo de manera sostenida. Los mismos, coordinados por la psicopedagoga del colegio, podrían incluir distintas técnicas para manejar el estrés y la ansiedad, gestionar las emociones, resolver conflictos, y promover el respeto y la tolerancia. Además de brindar recursos prácticos, se espera que cada taller pueda brindar una

experiencia personal de atención plena a cada docente, lo cual les permitirá vivenciarlo y luego poder seguir implementándolo (o enseñar) así a sus estudiantes a vivir de manera consciente, haciendo valer al máximo su potencial en el presente y respondiendo de manera reflexiva ante los diversos momentos que les toquen vivir. La psicopedagoga también podrá acompañar posteriormente en el aula, ofreciendo observaciones y sugerencias adaptadas a cada grupo.

- Talleres con estudiantes centrados en habilidades emocionales: dirigido a los estudiantes del nivel primario, talleres quincenales, orientados al fortalecimiento de habilidades emocionales básicas desde una perspectiva psicopedagógica preventiva. Estos espacios, coordinados por la psicopedagoga estarán diseñados con una lógica lúdica y preventiva, adaptados a las necesidades y edades de cada grupo. A través de dinámicas como juegos, respiración consciente, cuentos o dramatizaciones, se buscará generar espacios de expresión emocional que complemente el trabajo docente y fortalezca la convivencia escolar. El seguimiento de estos espacios permitirá detectar posibles dificultades emocionales y planificar intervenciones más específicas en caso de ser necesario. Los encuentros pueden desarrollarse dentro del horario escolar, estructurados en módulos breves de 20/30 minutos.

- Incorporación de material pedagógico accesible (cuadernillos, audios, cartelería visual): se propone la creación de recursos pedagógicos adaptados a la edad y características de los estudiantes del nivel primario, con el objetivo de acompañar e integrar la práctica del *mindfulness* en la rutina escolar de manera lúdica, sencilla y efectiva. Estos materiales, diseñados en conjunto por la psicopedagoga y equipo docente, pueden incluir, por ejemplo, un cuadernillo de actividades con consignas de respiración consciente, dibujos para colorear mandalas y ejercicios para identificar emociones. Otro ejemplo es la elaboración de carteles para el aula con recordatorios de respiración, frases positivas o pictogramas que indiquen estrategias de autorregulación “respiro profundo”, “cuento hasta 5”, “cierro los ojos un momento”. Desde la Psicopedagogía, este tipo de recursos facilita la incorporación de prácticas de bienestar en el aula, fomenta autonomía del estudiante y permite abordar la diversidad de formas de aprender y autorregularse.

En conjunto, estas propuestas buscan consolidar un enfoque educativo centrado en el sujeto que aprende, reconociendo la dimensión emocional como parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje. El rol de la psicopedagoga es esencial para acompañar este cambio de mirada, promoviendo intervenciones que favorezcan el bienestar, la prevención de conflictos y la inclusión de todos los estudiantes desde una mirada consciente y reflexiva.

Referencias

- Acuario Proaño, I. K. (2024). *Mindfulness en la manifestación de emocionales en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa "Juan Montalvo"*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
- <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/bitstream/123456789/41941/1/Mindfulness%20en%20la%20manifestaci%3%b3n%20de%20emociones%20en%20ni%3%b1os%20de%203%20a%204%20a%3%b1os-signed-signed-signed.pdf>
- Aguilera, P. (2017). El programa "Escuelas despiertas". En *Bienestar emocional y mindfulness en la educación* (pp. 275-290).
- Alvear, D. (2015). *Mindfulness en positivo*. Milenio.
- APA Dictionary of Psychology. (n.d.). Attention. <https://dictionary.apa.org/attention>
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. (2010). *Programa "Aulas Felices": Psicología Positiva aplicada a la educación*. Gobierno de Aragón.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. (2011). Aulas felices: puesta en práctica. *Revista Amazónica*, 6 (1), 88-113.
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3915947.pdf>
- Armstrong, G. (2017). *Emptiness: a practical guide for meditators*. Wisdom Publications.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad. El arte de elegir en paz*. Grijalbo.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical interventions: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

- Bao, X., Xue, C. y Kong, F. (2015). Mindfulness disposicional y estrés percibido: El papel de la inteligencia emocional. *Personalidad y diferencias individuales*, 78, 48-52.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915000276?via%3Dihub>
- Baumeister, R. F. y Leary, M. R. (1995). The need to belong: DEsire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 177(3), 497-529.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Benesh, N. (2024). Mindfulness y competencia emocional en Educación Primaria: Un estudio de Casos. *European Public & Social Innovation Review*, 9(1), 1-17.
<https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/389/210>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familia*. Desclée de Brouwer.
- Bovazzi, F. (2017). *Mindfulness: El camino a la plenitud consciente*. Bonum.
- Bovazzi, F. (2019). *Mindfulness en el aula* (1ª ed.). Bonum.
- Bravo, L. (2018). El paradigma de las neurociencias de la educación y el aprendizaje del lenguaje escrito: Una experiencia de 60 años. *Psykhe (Santiago)*, 27(1), 1-11.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282018000100109
- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-242. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-121>
- Burke Harris, N. (2015). Cómo el trauma infantil afecta la salud durante toda la vida. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=95ovlJ3dsNk>

- Calderon Zavala, K. (2022). *Estrategia didáctica Mindfulness y autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per SE, Chorrillos 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad peruana los andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5474>
- Cooper, J. O., Heron, T. E & Heward, E. L. (2007). *Análisis de la conducta* (2nd ed.) Pearson. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2831449/>
- Davis, D. M. & Hayes, J. A. (2012). What are the benefits of mindfulness. *Monitor on Psychology*, 43(7-8). <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>
- Davidson, R. J. & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro: Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones*. Ediciones Destino.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Dauids, T. & Stede, W. (2001). *Pali-English dictionary*. Munshiram Manoharlal Publishers.
- Didonna, F. (2011). *Manual clínico de mindfulness*. Desclée de Brouwer.
- Ekman, P., Rolls, E. T., Perrett, D. I. & Ellis, H. D. (1992). Facial expressions of emotion: An old controversy and new findings [and discussion]. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 335(1273), 63-69. <https://doi.org/10.1098/rstb.1992.0010>
- Fernández Coto, R. (2013). *Cerebrando las emociones. Recursos teóricos prácticos para usar nuestras emociones con inteligencia*. Bonum.
- Figuroa, C. & Farnum, F. (2020). La neuroeducación como aporte a las dificultades del aprendizaje en la población infantil. Una mirada desde la psicopedagogía en Colombia. *Revista*

Universidad y Sociedad, 12(5). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500017

Fulton, P., Siegel, R. & Germer, C. (2015). *Mindfulness y psicoterapia*. Desclée de Brouwer.

Galeas Guevara, L. R. (2023). Propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo emocional de estudiantes de educación básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 01-15. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.5936

García Campayo, J. (2008). La práctica del “estar atento” (mindfulness), en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención Primaria*, 40(7), 363-6.

García Rubio, C. & Luna Jarillo, T. (2016). Crecer Respirando: Un programa basado en mindfulness para el contexto escolar. En *XVI Congreso Nacional y VII Congreso Iberoamericano de Pedagogía: Democracia y Educación en el siglo XXI. La obra de John Dewey 100 años después* (p. 675). Universidad Complutense de Madrid.

Germer, C.K., Siegel, R. D. & Siegel, P. R. (2020). *Mindfulness y psicoterapia* (2ª ed.). Desclée de Brouwer.

Goldstone. (1977). *Estrategias de prevención*.

González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.

Grajales, E. & Valerio, C. (2003). La escuela: Un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1, 145-175.

Hayes, S. C. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Desclée de Brouwer.

- Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarificar el constructo de mindfulness en el contexto de la regulación de las emociones y el proceso de cambio en terapia. *Psicología Clínica: Ciencia y Práctica*, 11, 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, R. & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc. Graw Hill.
- Herrera, R. (2019). *Aplicación de técnicas de mindfulness para reducción de conductas*. [Tesis de grado, Universidad San Francisco de Quito].
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8084/1/142041.pdf>
- Hockenbury, D. H. (2009). *Discovering psychology*. Worth Publishers.
- Isasmendi, L. (2019). *Experiencias y desafíos del DUA en literatura*.
- Jarro Chacón, F. P. (2023). *Mindfulness en la educación de los estudiantes de 1º B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae].
<https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1902/Tesis%20-%20Jarro%20Chac%c3%b3n%2c%20Fanny.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez Jiménez, S. (2023). *Efectos del mindfulness sobre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en alumnos de segundo curso de educación primaria*. [Trabajo fin de grado, Universidad de Salamanca]. <https://gedos.usal.es/handle/10366/152821>
- Juárez, M. (2022). *Estrés laboral y mindfulness en empleados adultos del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA)* [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].
<https://repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/0a03768c-00ea-4a3a-9268-c7a1dc9cdab6/content>

- Justo, C. F. (2010). Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Atención primaria*, 42(11), 564-570. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2009.07.009>
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.
- Langer, A. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C. y Magni, A. (2017). Effects of mindfulness intervention in Chilean high schoolers. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>
- Ley 26892. (2013). Ley para la promoción de la convivencia y el abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas. <https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/220000-224999/220645/norma.htm>
- López González, L. (2013). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): Aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science*, 4, 35-36. https://www.researchgate.net/publication/287999781_El_Programa_TREVA_tecnicas_de_Relajacion_Vivencial_Aplicadas_al_Aula_aplicaciones_eficacia_y_acciones_formativas
- López Rosetti, D. (2017). *Sociedad Argentina de Medicina del Estrés*. <https://www.sames.org.ar/index.php/capacitacion/promeco>
- Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En B. Kerman, & M. R. Ceberio (Comps.). *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica* (pp. 159-167). Universidad de Flores.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: An introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(2), 147-154.
- Mañas, I., Justo, C. F., Gil Montoya, M. D. & Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. En *Educadores conscientes formando a*

seres humanos consciente. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación.
(pp.193-229).

Mauriz Turrado, I. y Fernández Río, J. (2023). Una intervención educativa con adolescentes basada en el mindfulness: Investigación cualitativa. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 642-651. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97037>

Marzal, C. (2020). *Propuesta de intervención en Educación Primaria: Mindfulness para una educación atenta*. [Trabajo de fin de master, Universidad Zaragoza].
<https://zagan.unizar.es/record/98081/files/TAZ-TFG-2020-2507.pdf?version=1>

Moll, S. (2015). Mindfulness: Guía básica para alcanzar la conciencia plena.
<https://justificaturespuesta.com/mindfulness-guia-basica-para-alcanzar-la-conciencia-plena/>

Montero, I. & León, O. G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 503-508.

Moreno Coutiño, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1).
<https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>

Moreno, M. D. P. S. P. & Rueda, M. P. (2013). Propuesta de aplicación de la práctica de la atención plena en contextos de aprendizaje de educomunicación. En *Educación mediática y competencia digital: Ludoliteracy, creación colectiva y aprendizajes* (pp. 355-364).

Mostajo, A. L., Salazar, B. & Gutiérrez, R. (2020). Eficacia de estrategias de mindfulness en la educación. *Formación Estratégica*, 4(1), 15-18.

Müller, M. (2010). *Aprender para ser*. Bonum.

Ortega Chamorro, K. D. (2024). *El mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños de Educación Infantil*. [Trabajo de grado, Universidad Mariana].

<https://repositorio.umariana.edu.co/bitstream/handle/20.500.14112/28329/FINAL%20MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paín, S. (2001). *Subjetividad, enseñanza y prevención en la escuela*. Paidós.

Pearson, M. R. (2020). *Una forma diferente de aprender: Tratamiento psicopedagógico*. Paidós.

Pérez, V. M. S. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista psicoterapia*, 17(66), 5-30.

Pérez Miguel, R. (2014). *Mindfulness sin tiempo: Manual práctico para vivir el presente*. Bubok Publishing.

Plaza, D. (2021). *Mindfulness, música y ansiedad en alumnado de Educación Primaria*. [Trabajo de fin de grado, Universidad Zaragoza]. https://zaguan.unizar.es/record/106461/files/TAZ-TFG-2021-1388.pdf?fbclid=IwAR2JeK8NLen57PC4681rMNPq63s_2svltsuKMA4y70tLGHSakiYNphi4FE

Quecedo, R. y Castaño, C. M. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 5(1), 12-18.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). RAE.

Reynoso, M. (2017). *Mindfulness, la meditación científica*. Paidós.

Rodríguez Sabiote, C. (2003). Nociones y destrezas básicas sobre el análisis de datos cualitativos. *En Seminario internacional titulado: El proceso de investigación en educación, algunos elementos claves*. Universidad de Granada.

Rozas Calderón, V. (2020). *Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58718/Rozas_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rubiales Ordax, M. (2024). *Atención e inteligencia emocional a partir del mindfulness en educación primaria*. [Trabajo de fin de máster, Universidad de Burgos].

https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/9374/Rubiales_Ordax_Mariola-TFM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sainz Martínez Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños: Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Zenith.

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación social*. Interamericana.

Sánchez, L. (2017, 24 de mayo). El mindfulness, una asignatura imprescindible en los colegios. *ABC Familia*. https://www.abc.es/familia/educacion/abci-mindfulness-asignatura-imprescindible-colegios-201705242151_noticia.html

Santamaría, C. & Yela, J. (2016). *Programa de reducción de estrés basado en mindfulness y su aplicación al ámbito laboral*. [Tesis de grado, Universidad Pontificia de Salamanca].

Sarmiento, C. (2019). *Programa de entrenamiento mindfulness*. [Tesis de maestría, Instituto Superior de Estudios Psicológicos]. https://www.researchgate.net/profile/Carolina-Pieters/publication/339595782_PROGRAMA_DE_ENTRENAMIENTO_EN_MINDFULNESS_PARA_EL_DESARROLLO_DE_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL/links/5e5aa00192851cefa1d1daa1/PROGRAMA-DE-ENTRENAMIENTO-EN-MINDFULNESS-PARA-EL-DESARROLLO-DE-LA-INTELIGENCIA-EMOCIONAL.pdf

Seda, J. A. (2014). *Bullying: Responsabilidades y aspectos legales en la convivencia escolar*. Noveduc.

Shapiro, S. L. (2014). *Arte y ciencia del mindfulness: integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda*. Desclée de Brouwer.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., y Biegel, G. M. (2007). Enseñanza del autocuidado a los cuidadores: Efectos de la reducción del estrés basada en la atención plena en la salud mental de los terapeutas en formación. *Formación y Educación en Psicología Profesional*, 1(2), 105-115.

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1931-3918.1.2.105>

Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para niños... con sus padres*. Kairós.

Sociedad Mindfulness y Salud. (s/f). Escuela de *mindfulness* en Argentina.

<https://www.mindfulness-salud.org/>

Teal, C., Downey, L. A., Lomas, J. L., Ford, T. C., Bunnett, E. R. & Stough, C. (2018). The role of dispositional mindfulness and emotional intelligence in adolescent. *Mindfulness*, 10, 159-167.

Valenzuela González, J. R. & Flores Fahara, M. (2014). *Fundamentos de investigación educativa*. Digital Tecnológico.

Vázquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*, 79(1), 51-61.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

Villalba, D. (2019). *Atención plena: Mindfulness basado en la tradición budista*. Kairós.

Zambrano Solorzano, K. D., Villarreal De La Cruz, S. G. & Ramos López, Y. (2023). Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectivo. *Revista Científica Multidisciplinar G-ner@ndo*, 4(1), 1068-1096.

<https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/106/99>

Anexo/s

Preguntas a realizar a las docentes:

- ¿Cuál es tu título habilitante?
- ¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?
- ¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?
- Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?
- En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?
- ¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?
- ¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?
- ¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?
- ¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?
- ¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?
- Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?
- ¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?
- En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?

- ¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?
- En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?
- ¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?

Constancia de la utilización del consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

Consentimientos informados firmados

UFLO
UNIVERSIDAD

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.



La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.


Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma: 	Firma Profesional Informante: 
Aclaración: Mastrantonio G.	Aclaración: Melisa Cavallera
DNI: 43.035.426	DNI: 38.994.599
Fecha: 28/04/25	Protocolo N°: 1


Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración: *Flora Cecilia*

DNI: 28.761.031


Fecha: 28/04/25

Firma Profesional Informante:

Aclaración: *Melisa Cavallera*

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 2


Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:



Aclaración: Silvina Guerrero

DNI: 34851641

Fecha: 28/04/25

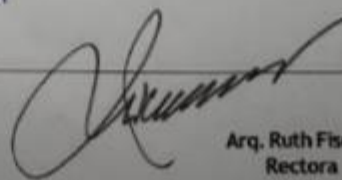
Firma Profesional Informante:



Aclaración: Melisa Cavallera

DNI: 38 994.599

Protocolo N°: 3



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración: CLARA FICHTI

DNI: 38.283.145

Fecha:

28/04/25

Firma Profesional Informante:

Aclaración: Melisa Cavallere

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 4

Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaria de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:



Aclaración: Alcaraz Paula

DNI: 43.098.145

Fecha: 28/04/25


Firma Profesional Informante:



Aclaración: Melisa Cavallera

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 5



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:



Aclaración: Mariano Coraggio

DNI: 27.417.073

Fecha: 29/04/25

Firma Profesional Informante:



Aclaración: Melissa Cavallera

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 6



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración: FLOREJA LAURITO

DNI: 39.093.253

Fecha: 29-04-25

Firma Profesional Informante:

Aclaración: Melisa Cavallero

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 7

Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

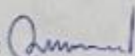
La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.


Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

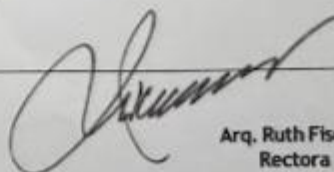
Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma: 
 Aclaración: *Prac, Natalia*
 DNI: *40302289*
 Fecha: *29/04/25*

Firma Profesional Informante: 
 Aclaración: *Helisa Cavallera*
 DNI: *38.994.699*
 Protocolo N°: *8*



Arq. Ruth Fische
 Rectora
 UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración: Lucía Galera

DNI: 35314991

Fecha: 30-4-25

Firma Profesional Informante:

Aclaración: Melisa Cavallera

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 9

Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

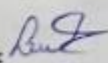
La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma: 

Aclaración: Luciana D. Beitel

DNI: 33.912.422

Fecha: 30/04/2025

Firma Profesional Informante: 

Aclaración: Melissa Cavallera

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 10



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

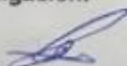
Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:



Aclaración:

MARÍA NICOLENA
FERRELLI

DNI: 38005882

Fecha: 30-04-25

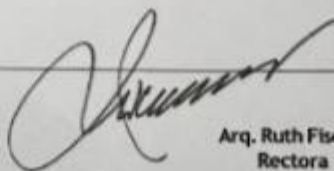
Firma Profesional Informante:



Aclaración: Melisa Cavallero

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 11



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi experiencia. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en las aulas del Nivel Primario de una escuela de gestión privada de Mar del Plata. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.


Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma: 

Aclaración: *Enrolada, Malena.*

DNI: 38.685.483

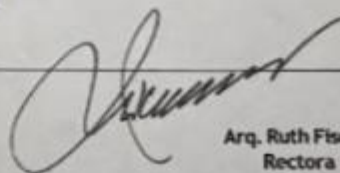
Fecha: 30/4/2025

Firma Profesional Informante: 

Aclaración: *Melisa Cavallera*

DNI: 38.994.599

Protocolo N°: 12



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

Transcripción de las entrevistas realizadas a los/as docentes:

DOCENTE 1

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesora de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en segundo año.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

Siete años y en este cole cinco.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Y... tenés chicos que son súper activos, con muchas ganas de participar, y otros que son más tranquilos, más de observar o más de tomarse su tiempo. También se nota que hay diferentes capacidades, me refiero de tipo cognitivas, emocionales... y bueno, eso hace que las dinámicas de las clases sean cambiantes. A veces eso está buenísimo porque se dan intercambios muy ricos, pero otras es necesario pedir ayuda o buscar estrategias para poder con todos, digo, desde adaptar actividades según cada necesidad o intentar ayudar al que se siente mal o está enojado por algo.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

En cuanto a la atención, sí, hay chicos con dificultades para sostenerla. O sea, necesitan del movimiento constante, les cuesta quedarse quietos o concentrarse en lo que hay que hacer. En lo emocional también es todo un desafío, porque hay algunos que necesitan mucha más contención que otros. Ojo, hay días en que el grupo está muy bien y se logra un clima hermoso y otros en los que las emociones están como muy a flor de piel y hay que frenar, contenerlos, acompañarlos... Siento que no cuentan con las herramientas necesarias para que puedan poner en palabras lo que les pasa.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Ellos son impulsivos, entonces si se enojan con algún compañero se dicen cosas hirientes o si se angustian enseguida lloran y no sé, se cruzan de brazos. Siento también que en situaciones así tienen muy poca paciencia. Los que tienen dificultades de atención, también, pero con un enojo más desmedido y en todas las situaciones, o sea, hasta incluso situaciones que para otros son menores.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus**

emociones?

Algunas de las estrategias que uso son agacharme a la altura de ellos, mirarlos a los ojos y darles ciertos estímulos positivos como palabras de aliento y también de contención, lo necesitan. También trato de que puedan poner en palabras lo que les pasa.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Y... muchos, pero creo que uno es el uso excesivo de las nuevas tecnologías o, a veces, la casi nula atención por parte de las familias para la enseñanza de los chicos y esto va de la mano con la falta de límites. Tal vez sea por la cantidad de horas que pasan en el colegio y las familias en los trabajos. Después el apoyo emocional influye mucho también en su aprendizaje porque si les pasa algo, me refiero internamente, no logran prestar la atención necesaria. Nosotros trabajamos mucho con las emociones en clase.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí, la conozco. Es una práctica que ayuda a los chicos a estar más presentes y que se enfoquen en como se dice el aquí y ahora. Se usa mucho con la respiración para relajarse y la conciencia corporal de cada uno.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?**

Sí, trabajamos con la respiración y la relajación. Lo hago un par de veces por semana, especialmente cuando noto que los chicos lo necesitan, que están alterados. También, hay momentos en donde se acercan las chicas del Equipo y la vicedirectora para trabajar esto con ellos.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Y... están más calmados. También, notás que mejoran su concentración en las actividades y se sienten todos más tranquilos.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Algo que me funciona muy bien es el uso de mandalas, que ayudan un montón con la concentración y también con esto de la autorregulación, porque se enfocan y se relajan a la vez. Es algo simple, pero hace una diferencia en el clima del aula.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Sí, en febrero, va, generalmente hace algunos años las chicas del Equipo nos dan charlas en ese mes para después poder implementar con los chicos como por ejemplo los ejercicios de respiración.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Para mí, algo clave, es la continuidad. Cuando se hace de forma sostenida, aunque sea, no sé, un ratito por día, los chicos lo van incorporando y lo empiezan a disfrutar. A veces cuesta al principio, pero si uno lo propone desde un lugar así de juego o de conexión con uno mismo, los chicos se copan.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, de hecho, en varias oportunidades desde el Equipo propusieron actividades que tienen que ver con esto. A veces, no sé, en momentos puntuales donde se veía que el grupo estaba muy cargado o con mucha ansiedad.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Sí, a veces creo que, con una simple pausa, una respiración guiada o un momento de silencio, ya estás sembrando algo. Y ellos lo sienten, eh... te lo piden incluso. Me parece que incorporar este tipo de prácticas desde pequeños les da herramientas que les van a servir toda la vida.

DOCENTE 2

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesora de Educación Primaria.

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Maestra de grado en primero.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

En la docencia 5 años. En este colegio 4 años.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos**

en el aprendizaje y su desempeño académico?

A ver, si bien cada grupo tiene lo suyo, generalmente se presentan dificultades para sostener la atención, o sea, se distraen fácil. También veo que a varios les falta paciencia para resolver algo que, por ejemplo, no les sale enseguida. Y eso, obvio, influye en cómo se da el aprendizaje.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Como heterogéneo. Son inquietos, algunos, y otros son más tranquilos, pero en general hay buena disposición para aprender, aunque obvio con distintas formas de acercarse al contenido. En cuanto a la atención es como te decía, se distraen fácilmente y les cuesta mantener el foco durante un cierto tiempo. O sea, si bien estamos en primero y los hábitos es algo que se trabaja durante todo el año, estas dificultades en la atención cada vez lo veo más, aparecen más. Respecto a las emociones noto que muchos tienen dificultades justamente para gestionarlas, o sea, les cuesta saber cómo actuar cuando están, no sé, enojados, tristes...

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Bueno, es como te decía, ante los enojos o la tristeza, a veces lloran sin saber cómo resolver o algunos suelen tener conductas agresivas para con sus pares, muchas veces, por la impulsividad de ese momento. O sea, les cuesta frenar y pensar en cuál es la mejor manera para resolver eso que les está pasando. Los chicos que tienen dificultades en la atención se ponen a llorar enseguida, se frustran, se ven así como desbordados emocionalmente. Vuelvo a repetir, es un primer grado, muchas cosas se trabajan durante el año, pero todo esto aparece cada vez más en más niños.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

El pedido de intervención del EOE -Equipo de Orientación Escolar- cuando veo que hay situaciones emocionales que no puedo abordar sola desde el aula. O sea, obviamente que a veces intento hablar con el niño que está afectado para que pueda expresarse y ayudarlo, pero muchas veces es difícil estar con todo el grupo y, a la vez, intentar resolver una situación, más en primero, entonces para mí es re importante contar con ese acompañamiento.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Creo que es justamente lo que te decía, en primer lugar, la falta de atención, la ansiedad también, el no saber esperar, el no saber manejar lo emocional... La frustración también es otro factor.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Conozco, de hecho, en el cole en general es algo que se trata de implementar. Como una técnica que ayuda a bajar el estrés, a mejorar la concentración, la respiración... En esto también interviene el EOE. Igualmente estaría bueno que en todas las escuelas nos capaciten más en esto, es necesario para los nenes. Así como el acompañamiento del Equipo. Yo en el cole de la tarde trato de manejarme de la misma manera, pero no cuento con un EOE que ayude en esto y muchas veces no puedo sola.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?**

¿Con qué objetivo?

Sí, utilizo una canción de relajación con una breve interpretación con los dedos para intentar conseguir la calma. También nos tomamos un tiempo de, más o menos 15 o 20 minutos, es el que le decimos Me-time porque lo comparto con la profesora de Inglés de mi grupo y bueno, realizamos respiraciones desde el juego, como la técnica del globo o del cohete. La frecuencia la voy variando, pero mayormente al inicio del día y, a veces, o mejor dicho muchas veces, después de recreos. Mi objetivo es que logren un estado de calma antes de empezar o retomar con las actividades.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Que logran bajar su estado de ansiedad, aunque a veces sostenido por un tiempo muy cortito. En esos casos, vuelvo a utilizar la canción porque ellos ya saben que debemos volver a la calma. Y acá vuelvo a insistir con esta necesidad del acompañamiento del Equipo, para mí es fundamental.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

A veces, si el grupo está muy alterado, les pongo música tranquila de fondo para hacer las actividades y eso también ayuda mucho a que estén concentrados.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Tuvimos algunos espacios a principio del año donde se habló sobre Mindfulness... no de forma tan profunda pero sí hablamos. Fueron útiles como introducción, y creo que estaría bueno poder seguir a lo largo del año profundizando en el tema para tener más herramientas y aplicarlas.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

El mayor desafío que veo es la falta de formación para los docentes con este tema importante y la falta de apoyo en varias escuelas.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, o sea en febrero nos dieron charlas y cuando empezaron las clases trabajaron un poco con los nenes. Lo que sí, ellas trabajan mucho a demanda en el día a día, con los chicos de todo el colegio y también con sus familias, con los directivos, en reuniones... Entonces hay días que ni las ves, pero porque están a full con todo eso. Estaría bueno, no sé, qué se disponga de un día a la semana para que lo continuemos haciendo en conjunto dentro del aula.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Como te decía, para mí necesitamos más capacitación, o sea más apoyo en este tema ¿no? pero que involucre a todas las escuelas hasta incluso a toda la comunidad educativa dentro de cada una. Ya te digo, yo a la tarde lo implemento porque lo hago en este cole a la mañana, pero tengo muchas compañeras que no tienen idea.

DOCENTE 3

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria.

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en sexto grado.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

10 años de antigüedad y 8 años en este colegio.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Los chicos, realmente, son creativos y tienen potencial en el aprendizaje, más cuando hacen actividades en grupo o, por ejemplo, con el uso de las TIC, que a todos los grados les encanta esto de estar con las computadoras o con las Tablets, usar programas o los juegos... Pero bueno, sí, hay una realidad que después cuando el trabajo es más individual y trabajamos con la carpeta o con el libro, ahí la atención disminuye bastante y en la mayoría te diría... Yo creo que, probablemente, sea por la rapidez con la que están acostumbrados a manejarse ¿no?, me refiero a interactuar con la tecnología. Entonces, al mismo tiempo, todo esto influye también en sus desempeños porque se desmotivan mucho más rápido y no siempre logran mantenerse enfocados en las tareas.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Como te dije antes, los chicos se sienten más atraídos por actividades dinámicas y tecnológicas, pero cuando tienen que hacer tareas así más estáticas, como escribir en la carpeta o leer, es común que se distraigan o que no mantengan la concentración. Hay mucha ansiedad también. Y bueno, respecto a las emociones, cuando los chicos están molestos o tristes, muchos se retraen y no logran expresar con palabras lo que les pasa, lo que sienten.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Cuando se enojan o se ponen tristes, ellos se retraen y no hablan por un rato. Es como una especie de desconexión que se nota mucho en sus actitudes. A veces ni siquiera pueden decir, verbalizar lo que sienten, pero lo transmiten ¿no? Ya sea a través de su desganado o en su falta de participación en las clases. En cuanto a los estudiantes con dificultades de atención, tienden a frustrarse más fácilmente y, a veces, actúan de manera disruptiva. Muchas veces, estos comportamientos o actitudes también reflejan situaciones externas que traen desde sus hogares y que se trasladan al aula.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Tarea que no es para nada fácil... Bueno, primero, intento que pongan en palabras lo que les está pasando o lo que están sintiendo; esto los ayuda a canalizar sus emociones de una manera más positiva y más si confían en vos. También hacemos ejercicios de respiración y momentos de silencio para ayudarlos a estar más tranquilos cuando es necesario.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

La motivación yo creo que es un factor clave. Sin motivación es difícil que los chicos se enfoquen en lo que tienen que aprender. También influyen mucho las habilidades cognitivas, el autoestima y las emociones... Si los chicos no se sienten bien internamente o no logran manejar sus emociones, eso impacta directamente en su capacidad de aprender. El mal uso de la tecnología, sea computadora o celular, también juega un papel importante, ya que puede sacarles tiempo para estudiar y como decía en las preguntas anteriores, siento que no ayuda en la atención diaria.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí. La describiría como una herramienta útil para el ámbito escolar, especialmente en momentos en que los chicos se sienten desmotivados, ansiosos o molestos. Es una forma de ayudarlos a calmarse y enfocarse. Te diría también que es algo en lo que los docentes deberíamos interesarnos más y capacitarnos porque es muy beneficioso para los chicos y más los de ahora como yo digo.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?**

¿Con qué objetivo?

Bueno, implementé momentos de silencio y ejercicios de respiración. La frecuencia varía, dependiendo de las necesidades del grupo ese día. Si noto que los estudiantes están muy ansiosos o dispersos, realizamos un ejercicio de respiración o un momento de calma para ayudarlos a centrarse. El objetivo es, justamente, generar mayor tranquilidad en el aula, disminuir la ansiedad y mejorar la conexión con las actividades que tienen que hacer.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Y noto que hay un ambiente más tranquilo en el aula, más calmo. Esto que te decía, los chicos se concentran mejor con las actividades.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Aparte de los ejercicios de respiración, bueno esto ¿no? trato de que reflexionen sobre lo que sienten o lo que les está pasando, que puedan poner en palabras sus emociones o simplemente entender qué les está pasando. Están y se acercan a una edad difícil, necesitan personas en quien confiar y que traten de entenderlos.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

A principio, en febrero cuando venimos solo los docentes, pero es así más a modo de charla entre todos y con las chicas del Equipo... Me acuerdo que hace unos años hicimos nosotros, va vivenciamos, una experiencia en relación a la meditación para llevar al aula. Eso estuvo

bueno porque te lleva a pensar en lo que pueden sentir los chicos y su ánimo para continuar con las tareas.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Sería clave la capacitación a los docentes para que tenga éxito. O sea, si no tenemos la formación adecuada, puede ser difícil implementar Mindfulness para que sea de manera efectiva, claro.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, tal vez no es algo diario, pero cuando pueden ya sea con nosotros, o mismo con algunos grupos, implementan. Así, como te contaba de esa experiencia que mirá, pasan los años y me la acuerdo; por eso trato de hacerlo con los chicos.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del Mindfulness en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Y sería importante que se le dé mayor importancia a la práctica. O sea, Mindfulness les puede proporcionar herramientas valiosas para muchas cosas, no sé, para regular sus emociones, mejorar la atención y, también, mejorar en sus aprendizajes.

DOCENTE 4

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

MG (maestra de grado) en cuarto.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

8 en la docencia y 5 en este colegio.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Los grupos en general son bastantes heterogéneos, obviamente, y cada vez más con mucha diversidad en los ritmos de aprendizaje. Esto hace que haya que adaptarse constantemente a las necesidades de cada uno y es necesario usar diferentes recursos y estrategias. A nivel académico, algunos tienen dificultades para mantenerse enfocados en las actividades o explicaciones y su atención es más dispersa.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

En cuanto a la atención, bueno esto, que los niños son muy dispersos, especialmente cuando se trata de tareas individuales o más largas, reflexivas... En cuanto al manejo de sus emociones, la mayoría sí expresan lo que sienten, pero también dependiendo el vínculo con una, o sea con la docente. El tema es que también están los nenes que son más tímidos, que no pueden expresarse y a veces te enterás lo que le pasó porque la familia te escribe una nota al otro día...

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Ellos lo manifiestan a través de sus expresiones, más que con palabras. O sea, los mirás y ya te das cuenta que están enojados o tristes. En el caso de los estudiantes con dificultades de atención se frustran enseguida y se angustian, justamente, por tal vez no poder completar las tareas solos... tienen muy baja su autoestima.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Una de las estrategias es fomentar un buen vínculo con ellos, para que se sientan cómodos expresando lo que les pasa. En aquellos casos de dificultades en la atención, intento ubicarlos en lugares más tranquilos, cerca mío, con menos estímulos que los distraigan.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Te diría una vez más que el vínculo con el docente es importante. Cuando los estudiantes sienten que pueden confiar en su seño, se sienten más abiertos a compartirte. Además, bueno, los factores emocionales como las dificultades personales o familiares. Esto es así, un nene que no está bien emocionalmente no va a poder concentrarse, ni relacionarse, ni aprender de la forma que uno espera.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

La conozco, aunque admito que antes no sabía que tenía ese nombre. Es prestar atención al momento presente, ayudando a los niños a concentrarse mejor y también a manejar sus emociones. En realidad, no solo a los niños, sino que ayuda a las personas en general.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?**

Sí, implemento momentos de relajación donde nos concentramos especialmente en la respiración. Las implemento cuando noto que los niños están más ansiosos o alborotados. El objetivo es ese, mejorar la concentración y ayudar a que estén más tranquilos, que bajen la ansiedad.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Sí, ellos están más tranquilos y enfocados, y, a veces, su disposición para participar en las actividades mejora, mismo la relación entre ellos, te das cuenta.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Bueno hacemos algunos juegos de movimiento corporal que requieren concentración, los ayuda justamente a eso, a mejorar la atención, tipo un juego es que, por ejemplo, se tienen que tocar la parte del cuerpo que yo les digo, no la que yo me toco... Si digo que se toquen la cabeza, yo me toco los hombros pero ellos deben tocarse la cabeza... es conocido; creo que tiene un nombre.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Sí, no tantas tal vez. Pero tuvimos encuentros en febrero y hablamos del *Mindfulness*.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Creo que la falta de comprensión del concepto por parte de los docentes también puede ser un factor limitante. No sé, yo antes no sabía que se llamaba así e incluso, si bien aplicaba algunas técnicas, no lo hacía con la conciencia propia del *Mindfulness* de tomarte el tiempo realmente para llegar a un estado de calma.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, el equipo trabajó con los niños en esto de la regulación emocional y el manejar las emociones. No te voy a decir que es algo diario, pero sí lo han hecho. Pasa que muchas veces están en reuniones o con los chicos que requieren de cierta ayuda.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Sí que me parece importante que se le dé más espacio dentro de las aulas para ayudar a los chicos a manejar sus emociones y demás porque los ayuda en el aprendizaje... y digo, qué mejor que sea algo que se aplique dentro del colegio ¿o no? como si fuera un contenido más.

DOCENTE 5

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en tercer grado.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

Tengo 6 de antigüedad y 2 años en esta escuela.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Bueno, lo primero, mucha diversidad en sus aprendizajes. En relación al desempeño depende de cada alumno... Tenemos a niños que son responsables y cumplen con las tareas, pero muchos otros que necesitan del seguimiento y acompañamiento constante.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Por empezar, en mi grado, algunos son muy sociables y otros son más introvertidos... Bueno, hay mucha heterogeneidad, va como todos creo. En cuanto a esto de la atención en sí, es que, justamente, los tiempos de atención que tienen son más cortos, entonces necesitan más variedad de actividades para no aburrirse o desconectarse y que también les resulten significativas. En cuanto a la gestión de las emociones, muchos aún están en ese proceso de aprender a reconocer lo que les pasa y bueno, poder expresarlo. Hay quienes se angustian fácilmente, pero también observo avances cuando, por ejemplo, trabajamos con actividades de Educación Emocional.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Cuando se enojan o se ponen tristes suelen llorar o aislarse; muy pocas veces se me acercan y me dicen lo que les pasa. Sí es cierto que lo que pasa en los hogares repercute mucho, por eso se trata, va, una trata, de mantener una comunicación bastante frecuente con las familias... a veces se logra y otras no. Los que tienen dificultades te diría que expresan su enojo de forma impulsiva, por ejemplo, gritando o hablando de manera desafiante.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Trato de ir variando, pero los cuentos ayudan mucho, o sea aquellos donde se pueden ver emociones, sentimientos y el personaje se va desenvolviendo con diferentes herramientas... indirectamente los cuentos los ayudan a poner en palabras distintas emociones y qué se puede hacer con eso que está pasando.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Creo que, principalmente, la falta de atención en el hogar, de escucha también y la ansiedad que presentan la mayoría de los niños actualmente. También influyen las metodologías didácticas que utilizemos.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí, va, más o menos. Sería como una práctica de relajación a través de la respiración. Desde este colegio se trata de implementar el *Mindfulness* con las chicas del Equipo, pero no siempre es fácil ponerlo en práctica; yo sinceramente hago lo que puedo y si lo hacen las chicas del Equipo, mejor; tienen más herramientas.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?**

Implemento ejercicios de respiración, después momentos de silencio y pausas activas durante el día. Lo hago varias veces a la semana, dependiendo de cómo se encuentren los niños.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Yo siento una nueva vuelta a la calma. Ellos muestran mayor serenidad y disposición y esto obvio favorece el aprendizaje.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Sí, además de la respiración, solemos hacer dinámicas grupales de imitación, pero esto lo hacemos con un libro que trabajamos que es sobre todo esto de emociones, la autorregulación y demás. Los capítulos suelen tener diferentes historias, entonces, después de leerlas, las representamos o pensamos en cómo podría haber actuado tal personaje entonces buscamos nuevas herramientas para resolver una situación x... Ellos se re prenden, se ponen en el personaje. No es algo muy estructurado, pero lo hago para que el cuento no quede meramente en la lectura y que ellos creen y aprendan nuevas herramientas que les sirvan en el día a día.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Por ahí se ha hablado del tema en reuniones o jornadas, pero como capacitación específica sobre Mindfulness no que yo recuerde. Lo que sí es que las chicas del Equipo nos dijeron en esas reuniones que apliquemos con los estudiantes técnicas así, pero estaría bueno que ellas puedan acercarse al aula a hacerlo más seguido con ellos.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Creo que influye el acompañamiento institucional... si se promueve desde la escuela, es más fácil sostenerlo, pero con el acompañamiento adecuado.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Creo que se intenta, pero no veo que se haga de manera frecuente. Sé que desde el Equipo han trabajado en algunas oportunidades con ejercicios de respiración o actividades similares cuando algún grupo estaba muy alterado, pero no es algo que se haga regularmente. También hay una realidad, las chicas están todos los días con reuniones o si hay un conflicto con un grupo, están ahí.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Sí, creo que estaría bueno que haya más espacios para formarnos en esto o que se disponga de un día o de talleres específicos con el Equipo. Muchas veces uno quiere ayudar al grupo, pero no sabe bien cómo o a veces hacés lo que podés.

DOCENTE 6

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en sexto grado.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

Tengo 10 años de antigüedad y en el colegio tengo 8.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Lo que son los hábitos de estudio fueron cambiando muchísimo con el tiempo. No sé, hoy como que todos necesitan más de uno en el acompañamiento para organizarse, para sostener la atención y bueno para incorporar estrategias para el aprendizaje. Después, en cuanto al desempeño, es variado; hay chicos que tienen recursos para avanzar o resolver solos y otros que requieren de mucha guía, ayuda... Lo que sí se nota es el impacto de lo emocional, o sea me refiero a que cuando están ansiosos o desconectados así, emocionalmente, el rendimiento baja enseguida.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

El grupo es bastante diverso, hay algunos muy extrovertidos, súper sociables y otros más tranquilos, más reservados. En cuanto a la atención, sí, varía; algunos pueden sostenerla bastante bien cuando algo les interesa, pero tenés muchos otros que se dispersan enseguida, sobre todo si la actividad no los engancha desde el principio, y se ponen a hablar. Igualmente, a pesar de eso, son chicos que tienen mucho potencial, sobre todo en lo creativo. Y después, en lo emocional, lo que más aparece es la ansiedad. Están muy acelerados, quieren todo ya, les cuesta un montón esperar... eso se nota mucho en el día a día.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Acá, la mayoría, reaccionan con cierta agresividad, más allá de que alguno que otro suelen ser brutos más en esta edad que el cuerpo les empieza a cambiar; o a veces también reaccionan con mucha frustración. Las dificultades en la atención las noto cada vez más, o sea cada año que pasa... pero sí, he observado que algunos se vuelven más inquietos o así, acelerados, cuando están tristes o frustrados.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus**

emociones?

Estrategias varias, pero te diría que, con ellos principalmente, el que puedan poner en palabras todo lo que les pasa, que no se guarden nada... Siempre les digo que mente despejada es mente concentrada. Entonces, bueno, suelo armar rondas con alguna temática en particular, a veces sobre, no sé, compartir algo que sucedió ese día o en la semana que no pudieron resolver. Pero también admito que no es fácil, cuesta porque les da vergüenza la exposición o sienten que van a decir algo que está mal...

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Creo que el factor principal es, como te decía, la ansiedad que presentan y va de la mano con la tecnología. Son muy habilidosos con los dispositivos, hay que admitirlo. Pero bueno mis alumnos, no sé si porque son de sexto, están más atentos y enfocados en hacer los pasos de Tik-Tok por ejemplo, que mantener el foco en las clases. Ellos mismos lo dicen. A veces, como docente, elijo introducir un tema a través de una película o de un corto de pocos minutos y ya te das cuenta que su atención se dispersa o aparece la ansiedad y te empiezan a preguntar, por ejemplo, cuánto falta para el recreo... Claro, ahora un Tik-Tok o un Reel como le dicen duran dos minutos o incluso segundos entonces, claro, ese es el aguante que ellos están teniendo para prestar atención a algo. Es difícil, imaginate que repercute en el aprendizaje.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí, desde los últimos años solemos tener una orientación desde la escuela con las chicas del Equipo para utilizarla. La describo como técnicas para tomar conciencia del presente y así poder llegar a la calma.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?**

¿Con qué objetivo?

Hacemos ejercicios de meditación de forma breve cada vez que veo que se sienten ansiosos o que su atención ya no es la misma. Mismo, antes de iniciar las evaluaciones porque son situaciones de estrés para muchos de ellos. Entonces, algunas veces nos vamos a otro espacio del colegio, generalmente, al aula de planta baja que tiene almohadones y alfombras así tipo los Mat de yoga... Bueno, ahí cada uno se agarra un almohadón o Mat y se sientan; yo apago las luces para crear un ambiente tranquilo. Los invito a cerrar los ojos y que imaginen todo lo que les voy describiendo, por ejemplo... imaginá que estás en la playa, escuchás el sonido de las olas cuando rompen y mientras

respirás profundo, sentís como el aire ingresa a tu cuerpo, etc. Cuando terminamos, reflexionamos sobre lo que sintieron y cómo se sienten después de hacerlo.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Noto mayor calma y disposición, tanto para aprender como para resolver mejor las propuestas.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Sí, a ver, además de los ejercicios de meditación, probamos con juegos de atención y de memoria para la concentración, incluso con recursos digitales que les resulta más atractivo a ellos. Otra cosa que armamos son acuerdos grupales que vamos revisando cada tanto; en esto trato de que sean ellos quienes propongan ideas o soluciones cuando algo no está funcionando y eso también los ayuda mucho a adquirir mayores herramientas para lo emocional..

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Sí, hablamos de *Mindfulness* temas vinculados en algunas charlas internas que organiza el Equipo, sobre todo en febrero. Lo plantean como recurso para trabajar con los chicos.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Me parece que el éxito depende mucho de la constancia con la que se lo practique. Si lo ves como una carga más, no funciona.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

De alguna manera sí. O sea, desde el Equipo de Orientación ya nos han sugerido estas técnicas, de hecho, como te decía, en febrero se suelen hacer charlas donde nos comparten recursos, va estrategias que tienen que ver así con el bienestar propio y emocional. Ahora, dentro de las aulas, con los chicos, el Equipo pasa cada vez que puede. No es algo que esté presente todo el tiempo, pero sí ellas lo promueven cuando se puede.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Mirá es algo que ya se los compartí a las chicas y directivos... Me parece importante que se empiece a ver al *Mindfulness* como una herramienta más dentro de la planificación diaria, no como algo aislado. Es algo que puede ayudar tanto a los chicos como a

nosotros, para poder frenar un poco, volver al eje y estar más presentes cosa que el mundo digital actual no está ayudando, al contrario.

DOCENTE 7

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en segundo.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

5 años de antigüedad y 3 en esta escuela.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Veo que los grupos en general tienen ganas de aprender, también muestran curiosidad, pero los hábitos no siempre están del todo consolidados... hablando así de todos los grados, desde los más chiquitos hasta los más grandes. Otra cosa es que les cuesta sostener la atención en el aula. En relación al desempeño, bueno, depende, hay niños que avanzan bien y otros que necesitan más andamiaje. Lo emocional, sin dudas, también afecta mucho el rendimiento.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

El grupo que me tocó este año es muy lindo. Se muestran entusiasmados y curiosos en el aprendizaje, lo que considero muy positivo. De todas formas, noto que hay ciertas dificultades en la atención, más aún en momentos de explicaciones largas, por eso trato de adaptar las explicaciones para que sean más breves o bueno, dinámicas. Mismo con las actividades, trato que les permitan mantenerse activos e involucrados. En cuanto a la gestión emocional, observo de todo un poco... algunos son muy expresivos, otros más callados.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Se expresan con enojo que se les nota en sus caritas o si están angustiados lloran y, a veces, como que prefieren estar solos y se alejan. También tienen ciertas conductas a mejorar, esto se ve más en los recreos, no sé capaz están jugando y se enojan entonces

ahí impulsivamente tal vez hay algún que otro empujón. Aquellos con dificultades de atención reaccionan llamando la atención, pero de manera negativa, como molestando a otros compañeros.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Cuando los noto así, los llamo para hablar y que me cuenten lo que les pasa. Algunos te cuentan y otros no, tenés que ir entrando de a poco. Si presenta mucha angustia, hago que respire conmigo, generalmente unas dos o tres veces de manera profunda, cerrando los ojos para que pueda calmarse, tranquilizarse y así que pueda hablar... No es fácil, pero suele ayudarlos.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Siento que hoy en día es muy influyente lo emocional propio de ellos. Me pasa a veces que tengo niños en el aula que se sienten mal o que traen algunos temas desde los hogares ¿no? en relación a situaciones que no logran resolver y eso les dificulta para, básicamente, aprender de forma efectiva. También las técnicas pedagógicas que usemos.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí, en el aula lo hacemos mediante un espacio que construimos juntos con los chicos que se llama Rincón de la calma. Serían algunas herramientas que los ayudan a mejorar el foco, o sea la atención, las emociones... a estar más calmos.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?**

Bueno, con el Rincón de la calma que te decía... Es un espacio dentro del aula que contiene dos o tres almohadones y una caja con ciertos elementos tipo antiestrés como Spinner o los famosos Popits, también unos gusanitos de goma estirables. Entonces, si alguno de ellos en algún momento de la clase necesita ir a este espacio a relajarse, calmarse o hacer como cierta pausa activa, va. La frecuencia la manejan ellos. Igualmente tuvimos que hacer cierto acuerdo, o sea van en el momento que verdaderamente lo necesitan.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué**

cambios?

Y sí, están más tranquilos y vienen más concentrados. Hasta incluso las resoluciones de las actividades suelen ser más efectivas.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Hacemos algunos ejercicios con imágenes o con tarjetas de emociones, para que puedan identificar cómo se sienten ellos; por ejemplo, a veces hacemos una especie de Termómetro Emocional al comenzar el día, y eso les ayuda a poner en palabras lo que les pasa. También usamos algunos cuentos para reflexionar entre todos, sobre todo cuando hay algún conflicto.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

El Equipo de Orientación nos habla del Mindfulness, no es algo que se dé muy seguido, pero sí lo señalan como una herramienta muy útil para llevar al aula. Algunas veces entre las docentes de primer ciclo compartimos algunas técnicas o experiencias que nos resultan con los peques.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Creo que tiene mucho que ver que haya acompañamiento institucional, porque si no queda solo en manos del docente y se hace difícil sostenerlo en el tiempo.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, aunque no es algo que repiten ellas durante todo el año ¿no? Tal vez con los chicos, en la diaria, lo hacemos más las docentes... Pero sí las chicas tal vez están presentes en algunos momentos claves, no sé, por ejemplo, si hay alguna situación con el grupo a nivel general.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Yo siento que los niños re valoran estas técnicas, les sirven y lo piden porque ven que los ayuda. Creo que estaría bueno que se integre más, pero no cuando solamente se necesita en una ocasión específica.

DOCENTE 8

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Maestra de grado en tercero.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

3 años de antigüedad y 2 años en esta escuela.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Los grupos tienen entusiasmo por aprender, pero los hábitos están bastante desorganizados. Noto que les cuesta mantener una rutina en relación al estudio o también el hacer una actividad sin interrupciones. Después están los que avanzan bien, pero también otros que necesitan de muchas adaptaciones o de un acompañamiento más individual.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Es un grado bastante dinámico te diría... Hay estudiantes que muestran mucho interés por aprender, que participan activamente en clase, que hacen preguntas y se involucran. Aunque también tengo quienes requieren más acompañamiento para justamente esto que me preguntás, el sostener la atención. Después, en cuanto a lo emocional, algunos logran canalizar sus emociones con recursos propios, mientras que otros necesitan apoyo para, primero, reconocer lo que sienten, tranquilizarse y después regularse en momentos de frustración o conflicto.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Ellos como que se irritan, se frustran... sobre todo cuando se enfrentan a situaciones que no pueden resolver solos, por sí mismos. Algunos se angustian, lloran... Los que tienen dificultades de atención se ponen muy ansiosos.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Hacemos momentos de relajación, por ejemplo, donde pueden tomarse un tiempo para respirar, calmarse y reconectarse con ellos mismos. Actividades de movimiento también cuando se sienten un poco tensionados.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Y son muchos. Lo emocional, seguro. La motivación también. Después el contexto familiar influye directamente en todo el aprendizaje. Este año hice ya muchas reuniones con las familias en relación a eso.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Lo conocí en esta escuela la verdad. Son respiraciones o cuando hacés momentos de relajación que los ayudan a concentrarse mejor, a prestar atención y estar más tranquilos.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?**

Usamos en el aula técnicas de respiración y relajación bastante seguido, especialmente en momentos en donde todos están muy nerviosos o tensionados o si hay mucho ruido en el aula cuando tienen que hacer una actividad. Cada tanto, también lo hacemos con el Equipo cuando pasan. El objetivo es para que estén más tranquilos y concentrados.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Sí, la mayoría están más tranquilos y enfocados en las tareas.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Sí, también hacemos algunos juegos que los invitan a pensar cómo se sienten, como, por ejemplo, elegir una tarjeta con una emoción y contar por qué la eligieron. Después, y esto capaz más seguido, suelo usar música tranquila de fondo, sobre todo cuando noto mucho ruido o dispersión y tienen que hacer una actividad. Lo re ayuda.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness***

dentro de las aulas?

En algunas jornadas de febrero se han trabajado estos temas. No es una formación constante, pero desde el Equipo se nos acercan ideas o propuestas para aplicar en el aula con los grupos.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Yo creo que lo principal es el tiempo... A veces estamos muy exigidos con los contenidos y cuesta hacer lugar para estas prácticas, aunque sepamos que ayudan un montón.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, desde el equipo se promueve. No es algo que se trabaje todos los días con ellas, pero sí hacen intervenciones con los chicos que incluyen algunas técnicas de relajación, respiración o juegos que apuntan a trabajar lo emocional.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Que es una herramienta muy útil, pero que necesita tiempo y práctica para que se instale. Me parece importante que sea algo integrado al trabajo diario.

DOCENTE 9

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en 4to. Grado.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

9 años de antigüedad como docente y 4 años en esta escuela.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Diría que los grupos suelen ser muy variados en todo sentido, desde el aprendizaje hasta personalidades, hábitos... A ver, el interés está, en menor o mayor medida según cada uno, pero la capacidad de concentración muchas veces es limitada, lo ves en la mayoría de los grados y eso influye en el desempeño.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Este año me tocó un grupo muy distinto al del año pasado, con gran diversidad en cuanto a personalidades y estilos de aprendizaje. En relación a la atención, se nota mucho esa diversidad, hay niños que se mantienen muy enfocados, que participan activamente y que comparten ideas creativas; mientras que otros necesitan más apoyo para hacer una actividad, sostener la atención, sobre todo en actividades más largas. En cuanto a sus emociones, algunos manifiestan con facilidad lo que sienten, entonces vienen y te dicen; mientras que otros son más introvertidos y a veces necesitan ayuda para hablar sobre sus emociones o, más todavía, para resolver algún conflicto o situación.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Mira, suelen reaccionar de forma, te diría, emocionalmente intensa todos, con quejas, llanto o conductas que no son correctas. También están los que no te dicen nada, pero sabés que algo les pasa porque se les nota. Los que tienen dificultades en la atención reaccionan de manera más agitada e incluso muestran comportamientos disruptivos como moverse todo el tiempo o hablar sin tener un control, justamente, porque tienen su necesidad de estar moviéndose constantemente y es difícil porque no siempre puedo hacer que se estén moviendo por el aula. Igual, muchas veces, intento darles un rol tipo de secretario.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Intento que se calmen con ejercicios para relajar o esto que decía, darles actividades que les permitan moverse o salir unos minutos del aula. También interviene el Equipo en situaciones que una sola no puede resolver.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

El apoyo familiar y la autoestima, o sea, cómo ellos se sienten. Para mí es fundamental que en esos dos aspectos estén fortalecidos para que logren un buen aprendizaje. A veces ellos se portan de una manera porque hay situaciones que no pueden resolver, no solo en relación a lo que pasa en el cole también en las casas.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí porque acá contamos con el Equipo de Orientación y nos brindan algunas estrategias para hacer con el grupo y que se relajen o estén más concentrados. Lo describo como un enfoque para aprenden a respirar, a relajarse y a estar presentes en el momento. Sería muy bueno que sea parte del Diseño (Curricular). De todas formas, yo digo que es interesante, primero, conocer bien al grupo antes de implementar las estrategias porque noto que es más efectivo hacerlas también con cosas que a ellos les gustan, por ejemplo, poner música de algún grupo que conozcan.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?**

¿Con qué objetivo?

Bueno, colocar música conocida por ellos durante alguna actividad, mayormente pongo el instrumental de ese tema que es mejor para momentos así de concentración. Otra cosa que les gusta a ellos es apoyar su cabeza en el banco y yo paso y con una pluma o con una tela suave recorro sus caras, las mejillas; después hay otros que en ese momento prefieren sentarse en la silla en posición tipo de buda entonces cierran los ojos y respiran... está buenísimo. Lo hago durante la actividad, como lo de la música, o después de los recreos que vuelven con mucha energía y también después de actividades intensas para desestructurar.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Claro porque los estudiantes se muestran más centrados en lo que tienen que hacer, también más calmos y con mayor disposición para participar.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Sí, actividades lúdicas, juegos, que les permiten reconocer emociones y también resoluciones ante esas emociones ¿no? No sé, por ejemplo, si uno elige la emoción tristeza, tiene que decir qué cosas lo hacen sentir triste y luego, dos o tres compañeros dicen ideas para ver cómo apaciguar esa tristeza... También hago pausas activas para que liberen energía y puedan retomar la atención.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Sí, hubo algunas capacitaciones organizadas por el Equipo de Orientación, aunque no son muy frecuentes durante todo el año. Se hacen charlas en los meses de inicio del año, para docentes, con algunas pautas para trabajar *Mindfulness* en el aula.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Te diría que el compromiso del docente y el conocimiento que tenga sobre la práctica es clave. También la actitud del grupo y el contexto del aula.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, bueno, en nuestra escuela el Equipo ha incluido el Mindfulness en algunas intervenciones, aunque no tan seguido. Van a grados específicos cuando consideran importante... creo que esperan más que lo hagamos nosotras. Pero bueno... sinceramente no es fácil ni posible con los tiempos.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del Mindfulness en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Creo que es importante que el Mindfulness se adapte al grupo y que no sea algo rígido ¿no? También pienso que debería estar más integrado al igual que los contenidos para que los chicos tengan más oportunidades de practicarlo y beneficiarse realmente.

DOCENTE 10

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Maestra de grado en 5to.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

7 años en docencia y en el colegio 6.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Depende mucho del grupo y del año. En general, los estudiantes ahora son muy tecnológicos, entonces todo lo que son tareas o actividades que involucren el uso de dispositivos te das cuenta que responden mejor, no sé con las Tablets por ejemplo. Después en general también les cuesta mantener la atención o el esfuerzo prolongado, o sea concentrarse por un tiempo largo en una actividad. Siguiendo esto de los hábitos también se nota que algunos necesitan mucha guía y ayuda para organizarse y avanzar con sus tareas.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Mi grupo es bastante activo y participativo. A ver, por un lado, muestran interés, y más todavía cuando les propongo actividades con recursos digitales, como las computadoras o Tablets. Suelen engancharse mucho con juegos como Kahoot o Wordwall, que aprovecho para reforzar o sistematizar contenidos. Pero, por otro lado, sin el uso de la tecnología, veo esto que te mencioné antes, que presentan más dificultad para concentrarse durante las actividades que tienen que hacer en la carpeta o en el libro. Con el manejo de las emociones, a ver, se expresan, algunos, con facilidad en relación a lo que sienten o les pasa, pero tenés también niños que son más tímidos o retraídos, entonces en ciertos momentos necesitan mayor contención para poder expresarse.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Reaccionan de manera impulsiva, dependiendo la situación, entonces, a veces se pelean y se ponen la traba, se empujan o se angustian y se ponen a llorar... Los que tienen dificultades de atención se desconectan o se sienten un abrumados y lo expresan con mucha ansiedad.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Uso estrategias para ayudar a calmarlos, como la respiración, meditación entre todos o a veces muchas pausas activas.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

El contexto emocional es clave para mí en esto. También la relación docente-estudiante y el tipo de actividades que realicemos en el aula. Se nota mucho cuando pasan alguna situación particular en la casa, siempre le pido a las familias que me hagan saber algún evento o suceso que se esté atravesando para ayudarlo porque lógicamente que repercute en el aprendizaje.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí. Son técnicas que ayudan a mejorar la concentración y reducir el estrés también.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?**

¿Con qué objetivo?

Nosotros hacemos estiramientos para ayudar a estar más relajados. Esto lo hago cuando siento o veo que el grupo está alterado, generalmente después de los recreos o cuando tenemos más de una hora seguida de clase.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Están un poco más tranquilos y con más capacidad para concentrarse, los ayuda bastante.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

A veces usamos una Bitácora personal que es una pequeña agenda que tiene cada uno. Entonces ahí les propongo que, después de no sé, algún momento clave, como un recreo o una situación conflictiva, escriban brevemente cómo se sienten, qué les pasó o qué piensan. No es obligatorio compartirlo, pero algunos eligen hacerlo y es súper rico para ellos. Esto les permite frenar, que se miren por dentro y descargarse, lo que los ayuda mucho a regularse y a poder concentrarse mejor después en las actividades.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Si sí, tuvimos algunas instancias, aunque no todo el tiempo. Nos dieron herramientas, especialmente al inicio del ciclo lectivo.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Yo creo que el contexto del grupo y el compromiso de cada docente.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

En algunas oportunidades sí, las chicas del Equipo de Orientación participaron en el aula con un par de actividades con los chicos. Fue muy positivo, pero bueno, como te decía no es tan frecuente.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Para mí estaría bueno que se empiece desde los primeros grados y que se mantenga como parte de la rutina escolar, en todo el nivel e incluso aplicarlo a todos los niveles, desde los más chiquitos.

DOCENTE 11

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en primer grado.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

5 años de antigüedad y 5 en este colegio también.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos en el aprendizaje y su desempeño académico?**

Hoy en día, cada grupo muestra hábitos muy diversos. Yo creo que lo que es el desempeño académico está muy relacionado con la atención que poseen o que logran sostener en el día a día, o sea, quienes logran concentrarse suelen avanzar más, mientras que otros requieren mayor intervención. Esto se ve en todos los grupos y es muy variado.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

El mío es muy variado, algunos son muy sociales y otros más reservados. La mayor parte del grupo tiene curiosidad por aprender y eso está buenísimo, es bien típico de primer grado. Qué más... bueno también hay mucha creatividad cuando hacen actividades en grupo. Lo que sí tengo que decir en cuanto a su atención es que muchas veces es débil, se distraen con facilidad y hay que marcarlo, te diría que todos los días. Con la gestión de sus emociones, también, es bastante diverso. Estamos trabajando muchísimo los espacios de escucha y el respeto por el otro, por lo que siente el otro, pero todavía hay momentos en que se frustran rápido o reaccionan impulsivamente, especialmente cuando hay algún conflicto entre ellos.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Mirá, ellos reaccionan con frustración y tristeza, esto pasa muy seguido en el recreo y ahí tengo que estar mediando todo el tiempo. La atención en clase también varía según la actividad, pero los que tienen en sí dificultades pierden el foco, empiezan a inquietarse y me piden, no sé, salir al baño seguido, se ponen mal... No es fácil.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Trato de que se tranquilicen y de mediar en los momentos de angustia o de enojos y también si hay que trabajar la concentración en las actividades. Primer grado tiene mucho de que necesitan del uno a uno, cuando se puede, claro. Sino también les pido a las chicas del Equipo de Orientación que me ayuden en situaciones puntuales.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Principalmente la atención, o sea la poca atención que presentan en muchas ocasiones. También lo emocional, el cómo pueden o no ellos gestionar lo que les pasa... Bueno esos serían, que creo son cuestiones muy importantes en el aprendizaje.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sí, conozco. Y te diría que permite trabajar lo emocional, esto de la autorregulación y que estén más calmos. También más concentrados. En lo atencional los ayuda bastante.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué objetivo?**

Sí, ejercicios de respiración y relajación. Lo hago en varios momentos, dependen cómo los note.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Te diría que se muestran más concentrados en lo que hacemos y así como más pensantes en sus reacciones emocionales.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

A veces usamos la Caja de las Emociones. Es una caja en la que ellos pueden dejar, de manera anónima o con su nombre, un papelito donde dibujan una carita, o sea una emoción en relación a cómo se sienten o algo que les pasó y quieren compartir. Luego, en algún momento del día y si llegamos con el tiempo, agarramos algunos papelitos y si ellos

quieren, conversamos sobre eso que les pasa. Esto a ellos los re ayuda, les permite poner en palabras lo que sienten y también escuchar a otros. Entonces los ayuda también a desarrollar empatía y a regular lo que les pasa. Más adelante, hacemos la misma actividad, pero ya escrita por ellos en palabras que están todos más cancheros con la escritura. Qué mejor que desde chiquitos puedan poner en palabras todo lo que sienten o lo que les pasa.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Desde el Equipo de Orientación nos comparten estrategias o, a veces, nos acompañan cuando se hacen ejercicios con el grupo. Pero no hemos tenido una capacitación en sí sobre Mindfulness que yo recuerde.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Para mí es que haya un compromiso desde toda la escuela para que esto sea sostenido en el tiempo porque realmente es una práctica que ayuda mucho a los chicos.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

Sí, en algunos casos. Las chicas cada tanto pasan por el aula, a veces guían ejercicios de respiración o actividades para calmar al grupo.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Creo que es una herramienta muy útil porque les da recursos para toda la vida, entonces se debería implementar con la misma importancia que los contenidos del Diseño.

DOCENTE 12

- **¿Cuál es tu título habilitante?**

Profesor de Educación Primaria

- **¿Qué rol desempeñas en este colegio? ¿En qué grado?**

Docente en 5to. grado.

- **¿Qué antigüedad tenés en la docencia? ¿Y en este colegio?**

6 años como docente y 4 años en este colegio.

- **Actualmente, ¿cómo podés describir a los grupos del Nivel Primario respecto a sus hábitos**

en el aprendizaje y su desempeño académico?

Te diría que hoy los grupos son más inquietos, les cuesta sostener la atención en una misma actividad por mucho tiempo, entonces hay que variar bastante las propuestas. Eso lo hablamos con las docentes, es algo que se repite en todos los grados. El desempeño depende mucho del estudiante y del acompañamiento familiar.

- **En relación a la atención en el aprendizaje, ¿cómo podés describir al grupo de niños/as del grado en el que te encontrás actualmente? ¿Y en relación a la gestión/manejo de sus emociones?**

Es un grupo bastante heterogéneo. Están los niños que son muy participativos y reflexivos, mientras que otros necesitan más estímulo para mantenerse enfocados y poder participar. Algo que observo es que, en general, cuesta muchísimo mantener la atención durante actividades o explicaciones, siento que están muy acostumbrados a la inmediatez, a que todo sea ya ya, y eso muchísimas veces les genera ansiedad o esto de falta de tolerancia a la espera. En cuanto a sus emociones, es un grupo que se muestra con vínculos bastante sólidos entre ellos, se ayudan mucho, tal vez porque ya hace varios años están juntos. Pero bueno eso no quita que en algunas situaciones se nota que todavía están desarrollando herramientas para reconocer lo que les pasa o manejar la frustración, especialmente en esta edad ¿no? cuando algo no les sale.

- **¿Cómo dirías que suelen reaccionar, en términos generales, tus estudiantes cuando se enojan o se ponen tristes? ¿Y aquellos con dificultades de atención?**

Siento que reaccionan emocionalmente, o sea, algunos se alejan de la situación y eso lo sugerimos nosotras para que, por ejemplo, puedan registrar lo que les está pasando y no actúen así de manera impulsiva. Está buenísimo que eso ya lo puedan hacer. Otros sí, explotan por así decirlo. Los que tienen dificultades de atención tienden a ser movidosos y son los niños que tal vez la frustración aparece más fácil y si no estás con ellos en ese momento a veces te expresan ese malestar que tienen con mucho enojo, son muy sensibles también.

- **¿Qué estrategias utilizás para favorecer a que los estudiantes puedan gestionar sus emociones?**

Trabajo con ellos usando técnicas de relajación para que puedan estar más tranquilos.

- **¿Cuáles creés que son los principales factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes del Nivel Primario, especialmente, en términos de atención, habilidades sociales y regulación emocional?**

Bueno, los factores que yo creo, principalmente, son los emocionales. Hoy en día siento que la educación emocional es fundamental para que el aprendizaje sea efectivo ¿no? En el día a día, te das cuenta que muchos niños no saben reconocer las emociones o autorregularlas... Después también la motivación, el entorno en el aula... juegan un rol muy importante. También influyen las estrategias que usemos nosotros los docentes para estimularlos o incentivarlos, obvio.

- **¿Conocés la práctica *Mindfulness*? En caso de ser afirmativo, ¿cómo la podés describir?**

Sería lo que ayuda a los estudiantes, va a las personas, todas ¿no?, a que gestionen mejor sus emociones.

- **¿Implementaste técnicas de *Mindfulness* dentro del aula? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?**

¿Con qué objetivo?

Nos tomamos un tiempo para hacer respiración entre todos y ejercicios de conciencia corporal en momentos de tensión o después del recreo que entran al aula, así súper eufóricos. Lo hago de forma regular y ellos lo toman muy en serio. Muchas veces trabajamos de manera conjunta con el Equipo para intervenir con distintos ejercicios así que son de *Mindfulness*.

- **Luego de implementar dicha/a técnica/s... ¿percibís algún cambio en el grupo? ¿Qué cambios?**

Están todos más calmos y con mejor disposición para aprender y hacer las cosas en el aula. Siento que las cosas les salen mejor, hasta ellos se dan cuenta y te lo dicen.

- **¿Implementaste otra técnica diferente dentro del aula que estimule el autoconocimiento, la regulación emocional y/o la concentración?**

Sí, además de lo que ya comenté, a veces hacemos juegos de atención, como “Simon dice” o actividades de escucha activa que sirven para volver a conectar con el grupo y con uno mismo. Los ayuda a volver a la actividad más concentrados.

- **En la escuela, ¿han recibido capacitaciones en relación a la aplicación del *Mindfulness* dentro de las aulas?**

Se ha tocado el tema, no en profundidad, pero sí nos dieron algunos ejemplos de cómo llevarlo al aula.

- **¿Cuáles son, a tu parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?**

Yo creo que el éxito depende, en gran parte, de la constancia con la que se aplique y de cómo uno adapte las técnicas a los niños. Me refiero a que no son momentos rápidos, en relación a respirar y seguir, no. Es todo un proceso que hay que implementarlo lentamente y a consciencia.

- **En relación a tu experiencia en el colegio, ¿la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *Mindfulness*?**

A ver, desde el Equipo nos propusieron trabajar con respiraciones guiadas o dinámicas que ayudan a bajar la ansiedad, sobre todo en momentos de mucha carga emocional o no sé, antes de una evaluación. Las chicas a veces entran al aula y lo hacemos de forma conjunta. No siempre es posible por los tiempos, pero sería ideal al menos, no sé que se haga así una vez o dos a la semana.

- **¿Hay algún aspecto relacionado con la práctica del *Mindfulness* en la Escuela Primaria que consideres importante compartir? ¿Cuál/es?**

Sí, que sería muy positivo que se integre de manera más sistemática, quizás como parte de la planificación institucional. No digo todos los días, pero como te decía en la pregunta anterior, sí que tenga un espacio formal, porque realmente ayuda a crear un clima más saludable en el aula.