



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

“ATENCIÓN Y CONCIENCIA PLENA EN EL AULA”

GARNERO, MARÍA GISELA

D.N.I: 33.767.483

LEGAJO N°: VEDU06360

ÍNDICE

RESUMEN	4
I. INTRODUCCIÓN.....	6
II. - JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES.	8
III. - OBJETIVOS	12
IV. - MARCO TEÓRICO.....	13
a) <i>Definición de Yoga:</i>	13
b) <i>¿Cómo surge?</i>	14
c) <i>Mindfulness.</i>	14
d) <i>Yoga: alfabetización emocional:</i>	15
e) <i>El porqué del Yoga en la escuela.</i>	16
f) <i>El perfil del docente que se necesita.</i>	17
g) <i>El perfil del alumno que se aspira.</i>	18
h) <i>La relación de los actores sociales en el ámbito escolar.</i>	20
j) <i>El lugar de la acción.</i>	23
k) <i>Lo que se puede lograr</i>	25
IV. - RELEVAMIENTO INSTITUCIONAL	27
V. - METODOLOGÍA DE TRABAJO	29
VI. - ANÁLISIS DE DATOS	32
VII. - CONCLUSIONES DIAGNÓSTICAS:	38
VIII. - PROYECTO EDUCATIVO	41
a. <i>Título: Posibilidad de Acción en el aula.</i>	41
b. <i>Fundamentación:</i>	41
IX. - OBJETIVOS:.....	42
X. - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:.....	43
A - <i>Secuencias de Actividades:</i>	45
B - <i>Dinámica de trabajo</i>	51
C - <i>Recursos:</i>	51
D - <i>Tiempo:</i>	51
E - <i>Evaluación:</i>	51
XI - CRONOGRAMA	53
XII - CONCLUSIÓN FINAL	54
BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS.....	57

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad generar estrategias para guiar al educando aprendiendo a escuchar y a expresarse de forma creativa. Llevando a cabo un proyecto de intervención educativa orientado a la creación de espacios para la promoción de valores no violentos, diagramando actividades que promuevan un profundo respeto por sí mismo, por el otro y por su entorno.

El proyecto se llevará a cabo en una escuela de nivel primario de una localidad ubicada al sudeste de la provincia de Córdoba.

La justificación de la elección de la temática del mindfulness, o atención plena, plena conciencia; surge del relevamiento de la institución. Para realizar dicho relevamiento se utilizarán diferentes herramientas que aportarán información significativa, como es: la observación etnográfica, el análisis de la documentación escrita, entre otras. El mismo da cuenta que entre las principales problemáticas que requieren un rápido abordaje, se encuentra la necesidad de diagramar un plan de trabajo que incluya un clima apto para el aprendizaje aplicando ejercicios que permitan mejorar el foco y la concentración de los actores intervinientes.

La propuesta incluye de una manera gradual actividades de yoga que le permiten al niño transformar la energía agresiva en energía creativa, ampliando los espacios de expresión. Las actividades se basan en mindfulness, una técnica de relajación que enseña a tomar conciencia plena de emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones.

La escuela trabaja en turno mañana, cuenta con un espacio físico amplio en donde se podrá desarrollar las actividades planificadas en lugares rotativos, dentro y fuera del aula.

Se pretende que esta iniciativa se proyecte en el tiempo y que trascienda los actuales actores de la institución para poder convertirse en una oferta constituida para los próximos grupos de niños que también pasen por esta institución.

ABSTRACT

The present work aims to develop strategies to guide the learner to learn to listen and to express themselves creatively. Performing an educational intervention project

aimed at the creation of spaces for the promotion of non-violent values, diagramming activities that promote a profound respect by itself, each other and their environment.

The project will be held at a school in primary level of a village to the southeast of the province of Córdoba.

The justification of the choice of the theme of the mindfulness or attention, full conscience; arises from the survey of the institution. To perform such survey will be used different tools that will provide meaningful information, such as: ethnographic observation, analysis of the written documentation, among others. It realize that among the main problems that require a fast approach, is the need to outline a work plan that includes a suitable learning climate using exercises that improve focus and concentration of the actors.

The school works in turn tomorrow, has a wide physical space where you may develop activities planned in rotating locations, inside and outside the classroom.

Intends that this initiative is planned in time and that transcends the current players of the institution to be able to become an offer constituted for the next groups of children which also pass through this institution.

I. INTRODUCCIÓN.

Las sociedades a través del tiempo han cambiado la dinámica de vida, con avances significativos para los niños de éstas épocas, dando como resultado nuevas formas de comunicación, de distribución de las tareas cotidianas; impregnando las vidas de las personas, de una manera más activa que en otras épocas.

Estos cambios también se hacen eco en el ámbito educativo y buscan quedarse en la cotidianidad de las aulas, generando, en determinadas ocasiones, espacios violentos para solucionar diferencias entre los agentes participantes, en este caso, los alumnos. Sin embargo, incluir nuevas propuestas de trabajo para abordar esta problemática, no es una tarea que pueda imponerse o implementarse de un día para otro. Es por ello que el presente trabajo de investigación se refiere a la creación de un espacio en la escuela para que los niños trabajen exclusivamente valores no violentos utilizando el yoga mindfulness como metodología de trabajo. Que la misma ha sido traducida al español en diferentes formas. Las traducciones más comunes son Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/Conciencia Abierta entre otras.

Lo que se buscó es que los niños tomen conciencia del aquí y ahora, de lo que sienten; ayudarlos a expresarse y pedir la ayuda que están necesitando para evitar situaciones de violencia.

La investigación de esta problemática se realizó por el interés de conocer porque los niños reaccionaban violentamente y no había compromiso, de la mayoría, en el cumplimiento de las tareas aúlicas, como así también, la falta de interés ante los nuevos conocimientos presentados por las docentes.

En el marco de la teoría del comportamiento, la investigación se realizó con una serie de entrevistas a los docentes y directivos de una escuela urbana de una pequeña localidad cordobesa. De allí fueron tomados los datos pertinentes para realizar este trabajo. Teniendo en cuenta que es un reto tanto para docentes como para los alumnos. Para los docentes, ya que deben realizar una mirada retrospectiva sobre sus propuestas de enseñanza y plantearse el desafío de modificar o incluir ciertos aspectos en sus metodologías de trabajo y manera de concebir sus prácticas. Para los alumnos, ya que para algunos de ellos es novedosa la manera de trabajar y la dinámica aplicada.

La propuesta de trabajo incluirá las distintas acciones específicas a realizarse con su correspondiente cronograma, los recursos materiales y humanos y las estrategias evaluativas que se emplearán.

Se comenzará con observaciones directas, encuestas y lectura de informes de los niños realizados por los docentes que estuvieron desde el comienzo de su trayectoria escolar.

La investigación se llevó a cabo en el período de Agosto a Diciembre con la metodología que ya mencionamos, lo que permitió el punto de partida para la propuesta de actividades recreativas y diferentes a las que se estaban trabajando en la institución.

II. JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES.

La justificación de la elección de esta temática surge del relevamiento de la institución. Debido a la preocupación general de los docentes por la conducta, la violencia y la falta de compromiso para con las tareas escolares en general de parte de los alumnos. El mismo dio cuenta que esto era una de las principales problemáticas que requerían un rápido abordaje, presentando la necesidad de diagramar un plan de trabajo diferente y novedoso, que le permita expresarse al niño física y emocionalmente.

En las escuelas del siglo XXI, los docentes sienten haber perdido el prestigio, legitimidad, reconocimiento. Molestos, desconfiados y a veces desbordados entre las múltiples y variadas demandas que exceden lo escolar y que los sitúa cumpliendo roles para los que no están preparados.

Vemos que el sentido social de la escuela cambió notablemente y se ve reflejado en la conducta de los niños. Su comportamiento, agresividad, incumplimiento de tareas, falta de compromiso y concentración.

Los docentes sienten la necesidad de ayudarlos a tranquilizarse, donde las presiones no los alteren, y que la escuela sea un espacio de aprendizaje significativo, agradable y constante.

Por ello este proyecto es adecuado debido a que los programas de yoga no sólo se desarrollan, sino "empoderan" a los docentes en su trabajo. Otros puntos importantes: el yoga es una práctica basada en la evidencia para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio para el cuerpo y la mente, guiando la disciplina de una manera pensante y relajante.

Los chicos llegan a la escuela, agresivos, intolerantes, despreocupados.

Para tratar de revertir la situación hay una tendencia que crece en Estados Unidos, "Yoga for kids", llevada a cabo por una especialista argentina Cynthia Zak que habla sobre el fenómeno que permite a los chicos liberarse de estrés, el cansancio y las malas posturas. (Zak 2012)

En este sentido Zak brinda sus talleres en colegios estatales de Miami, donde la actividad está subvencionada por el gobierno.

Se basa en la idea de ayudar a combatir la obesidad, la adicción a los videojuegos, los comportamientos agresivos y la hiperactividad.

En sus propias palabras nos dice: "Es una política que intenta instalar la respiración y ciertos ejercicios para erradicar los movimientos bruscos de ciertos

deportes. Hay mucha apertura en ese sentido y se trata de una tendencia ya instalada” (Zak, 2012,s.f).

Apoyando lo que expresa Zak en sus prácticas diarias, se dice que los beneficios anecdóticos del yoga reportados por sus practicantes son bien conocidos; sin embargo, la investigación científica controlada cuidadosamente acerca de estos beneficios es limitada, especialmente en niños. Una investigación realizada por Marina Ebert, Directora de Investigación y Desarrollo de Relaciones en Yoga 4 Classrooms in Dover, New Hampshire, en el año 2002 reportó que los estudiantes de escuelas secundarias que realizaron yoga por más de 8 semanas mejoraron su control de la ira y fatiga y disminuyeron sus afectos negativos. Los investigadores sugieren que la implementación de yoga es aceptable y factible en las escuelas, y tiene el potencial de jugar un rol protector y preventivo en el mantenimiento de la salud mental.

Las evidencias de investigaciones de tipo científica han concluido que el entrenamiento en yoga y mindfulness es una forma efectiva y costo eficiente de promover el desarrollo de las funciones para un cerebro saludable y la resiliencia al estrés. De acuerdo a la más reciente investigación de Hyde, A. M. (2012) The Yoga in Schools Movement. En New York, demuestra que la autorregulación es fuertemente predictiva de la preparación de la escuela y permite que los niños se adapten mejor a las demandas del aula, tales como sentarse quieto, mantener tanto la atención como la motivación hacia una tarea y usar habilidades creativas para resolver problemas, así como para permitir a los niños que aprendan en una forma más consciente y reflexiva (Hayde 2012).

Por otra parte, pero con la misma idea central del yoga, The Association for Supervision and Curriculum Development's Commission on the Whole Child (ASCD, 2007) comenta en un artículo de Yoga Classroom⁴, que el movimiento para incluir el yoga y la atención plena en las escuelas es una pieza importante del nuevo paradigma.

En este sentido, la investigación anteriormente mencionada de Marina Ebert en el año 2002, demuestra que implementar prácticas yóguicas y habilidades de vida en el ambiente de la clase requiere una comprensión integral de las necesidades sociales, emocionales y espirituales de los niños, siendo sensible a los desafíos del desarrollo que

deben enfrentar y teniendo en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje, abordaje del estrés y relaciones con los otros. En este sentido Ebert (2014) afirma:

Las prácticas contemplativas de yoga proveen herramientas para aprender, ayudando a los niños a que desarrollen autoconciencia, inteligencia emocional, compasión, autorregulación y habilidades para hacer frente a las situaciones, enseñando hábitos saludables y guiándolos a través de movimientos que optimicen su fortaleza, flexibilidad y balance. Ebert (2014) *Yoga en el aula: The Yoga in Schools Movement*. Revista de Yoga, Suplemento especial.

Podemos trabajar en el aula de una manera diferente, emplear actividades distintas, que despierten y apoyen a la fortaleza, flexibilidad y balance que se necesitan, es por ello que en su libro *La inteligencia emocional* (2009) Daniel Goleman, hace referencia a un círculo de alumnos de quinto grado sentados en el suelo, a la manera india, a los que se les pasa lista de una forma inusual: cuando la maestra nombra a cada uno, los alumnos no responden con el consabido “presente”, sino que pronuncian un número que indica cómo se sienten. El número uno representa un estado de decaimientos; el diez, energía.

Es una clase de inteligencia emocional que se relaciona directamente con el yoga, en una escuela remodelada de San Francisco (Estados Unidos). Una escuela privada que ofrece lo que puede ser un curso modelo en inteligencia emocional. Goleman D. (2009) *Educación de las emociones. La inteligencia emocional*. Ed. B, S.A. (p.301).

Por otro lado, el Dr. Rosetti en Clarín “Usan la meditación en el aula” (2015) nos da a conocer un comienzo en la clase: Son las 8 de la mañana y en el aula de 6° grado los alumnos tienen los ojos cerrados. Su atención no está enfocada en el pizarrón ni en la carpeta, sino en la respiración abdominal. En el frente, la maestra les pide a los chicos que tomen conciencia de su cuerpo.

Empezar la jornada escolar con 10 minutos de respiración lenta y concentrada suena bastante más amable que invertirlos haciendo fila mientras suena el “Aurora”. Pero además, mejora las capacidades cognitivas y disminuye la violencia en la escuela.

Así lo asegura el doctor Daniel López Rosetti, responsable del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital de San Isidro, que está implementando una prueba

piloto de meditación en 6 escuelas públicas de ese partido. La propuesta, articulada entre el Hospital, la Municipalidad y las escuelas, consiste en capacitar a los maestros para que todas las mañanas inicien las clases con una sesión de relajación.

“Todos los días, antes de sacar las cosas de la mochila, la maestra baja las luces, pone música y dirige un ejercicio de relajación psicofísica y meditación”, cuenta López Rosetti. Los docentes fueron entrenados por el personal del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital de San Isidro, quienes a su vez se capacitaron en mindfulness por un convenio con la Fundación Favalaro e INECO.

Según los resultados medidos por medio de cuestionarios a los docentes, “la meditación provoca serenidad en los alumnos. Mejora el vínculo entre ellos y con los maestros. Genera un ambiente que facilita el trabajo de enseñanza”, asegura López Rosetti. Además, refuerza la concentración, la atención y la memoria de los chicos. (Clarín, 2015).

Como podemos observar en los planes de yoga y meditación implementados en diferentes puntos del mundo, los resultados positivos de una práctica novedosa y relajante para los niños. Debemos ser partidarios de un nuevo comienzo de clases, conseguir hacer de la escuela un lugar propio, motivador y lleno de esperanza de crear un mundo mejor cada día.

III. OBJETIVOS

Objetivo General:

- Brindar a la institución educativa la posibilidad de cambio y de elaboración de un proyecto educativo capaz de recrear una cultura significativa para la comunidad, centrado en la operatividad de las tareas y la calidad de vida de sus actores, humanizar la escuela y concretar junto a docentes y alumnos el proyecto de acuerdos de convivencia implementando nuevas técnicas y metodologías de trabajo.

Objetivos Específicos:

- Generar estrategias para obtener datos precisos y coherentes que demuestren la necesidad de promover nuevas maneras de trabajo.
- Diagramar diferentes métodos de recolección de datos.
- Generar un clima institucional apto para llevar a cabo el proyecto conjuntamente con los docentes intervinientes en la recolección de datos.
- Orientar la investigación a la conducta y expresión de los niños dentro de la institución escolar.
- Conocer la organización y distribución de las actividades y tareas escolares por parte de los docentes y directivos.
- Investigar la documentación escrita para obtener datos más precisos.

MARCO TEÓRICO

En las últimas dos décadas la educación ha vivido épocas de cambios y tensiones.

El trabajo de este proyecto no permite centrarnos en la tensión entre lo material y espiritual. Tensión que, por otro lado, no es nada nueva. En el mundo se desarrollan ideales y valores que podemos llamar morales o éticos. Y aquí radica una gran tarea de la educación, la de producir en cada persona, según sus tradiciones, su historia personal y social, sus convicciones, y con pleno respeto del pluralismo, esta posibilidad de universalizar el pensamiento yendo más allá de lo individual, focalizándose en el ser humano como especie.

Frente a los numerosos desafíos del porvenir, la educación constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social, creando espacios de reflexión, conocimiento personal, en contacto con uno mismo, con el otro; un espacio de valores no violentos. Delors (1996), en un Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación del siglo XXI titulada “La Educación guarda un tesoro” plantea que la función esencial de la educación es el desarrollo continuo de la persona y las sociedades, no como un remedio milagroso, sino como una vía, ciertamente entre otras, pero más que otras, al servicio de un desarrollo humano más armonioso, más genuino.

Y es éste desarrollo tanto armonioso como genuino lo que se busca desarrollar en los niños, pero en la actualidad se complica por los cambios y tensiones de una sociedad inquieta y sin límites, donde los valores se desvalorizan y la violencia forma parte de los días.

Una sociedad inquieta, donde la escuela viene quedando como el lugar privilegiado, no sólo para la transmisión de la cultura sino para la socialización, para el encuentro con sus pares y con docentes que favorezcan la subjetivación mirando, escuchando, interviniendo, más allá del currículum.

Y es allí donde, la escuela, abre el espacio para el inicio de un espacio tranquilo y sin tensiones. (Liliana Gonzales, 2016).

a) **Definición de Yoga:**

Para poder llevar a cabo las prácticas del yoga debemos tener en claro que es “El más elevado estado de Conciencia. Ciencia del cuerpo y la mente que tiene como finalidad la reintegración del alma Individual al Cosmos”(Hasma, 2009, p.2). También se le denomina como un conjunto de técnicas o métodos, estrictamente prácticos y que sirven como medio para llegar Samadhi (Estado de Hiperconciencia y Autoconocimiento. Es la Coronación de la Evolución Humana.), a través de la Sadhana (Sendero Espiritual -Practica personal).

En la historia del Yoga Patanjali (sabio a quien se le atribuye la paternidad del yoga, debido a que sistematizó las enseñanzas en cuatro libros llamados Yoga Sutras) lo resume magistralmente en el segundo aforismo de los “Yoga-Sutras”: “yoga es la cesación de las modificaciones de la mente”.

Entre tantas definiciones podemos observar que el objetivo del Yoga es ayudar a que el individuo descubra su identidad con el Ser Absoluto y experimente su verdadera naturaleza. La misión principal de las prácticas de yoga es desarraigar y disolver las tendencias negativas del ego. El aspecto de la personalidad que hace que el individuo se sienta dissociado y diferente de su entorno. El obstáculo que le impide reconocer y experimentar su verdadera esencia o identidad con el Todo. El yoga, es la propia posibilidad de evolución y crecimiento personal (Neira 2009).

b) **¿Cómo surge?**

Se originó en lo que es hoy la India hace más de 5000 años, como una ciencia de la vida para conservar la salud física, lograr la ecuanimidad mental y emocional y responder a preguntas filosóficas universales como la verdad sobre la existencia y el universo, el origen del sufrimiento y la manera de alcanzar la felicidad como un estado interior. Durante siglos se ha implementado como un sistema psicológico, médico y espiritual (Lee 2017).

c) **Mindfulness.**

Es la práctica de la atención plena de la respiración es la práctica inicial y fundamental en el aprendizaje de mindfulness. El adiestramiento en mantener la atención en la respiración es la base de cualquier tipo de meditación ya que supone el aprender a sostener la atención en un objetivo (Moreno 2016).

d) **Yoga: alfabetización emocional:**

Mantener la atención implica un trabajo individual y con sentido para quien lo realiza. En algunos casos, refiriéndose en las ideas de Howard Gardner de inteligencias múltiples, se utiliza el término “inteligencias personales”. El punto en común entre todos es el objetivo de elevar el nivel de aptitud social y emocional de los niños, como parte de su educación regular para todos los niños.

Todos los cursos de alfabetización emocional tienen una raíz en común que se remonta al movimiento de educación afectiva de los ´60. Entonces la creencia era que las lecciones psicológicas y motivacionales se aprendían con más profundidad si implicaban una experiencia inmediata de aquello que se enseñaba conceptualmente. Sin embargo, el movimiento de alfabetización emocional invierte el término educación afectiva: en lugar de usar el afecto para educar, se educa el afecto mismo.

Esta nueva orientación destinada a llevar la alfabetización emocional a las escuelas, convierte las emociones y la vida social en temas en sí mismos, en lugar de tratar estas facetas apremiantes en la vida cotidiana del niño como estorbos sin importancia o bien, si terminan en estallidos, relegándolas a ocasionales visitas disciplinarias a la oficina del director.

Las clases en sí pueden parecer, a simple vista, poco memorables, lejos de representar una solución al dramático problema al que se dirigen. Pero eso sucede, fundamentalmente porque al igual que una buena educación hogareña, las lecciones impartidas son modestas pero significativas, surtiendo efecto regular y sostenido durante años. Así es como se instala la educación emocional: al repetirse una y otra vez la experiencia, el cerebro reacciona con un reflejo adquirido, reconociéndolo como un camino conocido y fortalecido, con hábitos neurológicos que se aplican en situaciones de dificultad, frustración o dolor. Y en tanto la sustancia cotidiana de las clases de alfabetización emocional puede parecer muy prosaica, el resultado es más importante que nunca. Goleman D. Alfabetismo Emocional. Ed. Bantam Books (2009) , *La inteligencia emocional* , (pp.303 – 330) . Barcelona, Ed. B, S.A. Daniel Goleman.

Siguiendo con las emociones encontramos a Pilar Sordo (2017) que nos afirma, por los resultados de los estudios en diversos países, que está claro que la educación no es sólo un proceso de evaluación dentro de una sala de clases, como tampoco solo esos elementos cognitivos medibles en pruebas estandarizadas. Claramente es un proceso complejo que llega hasta lo más profundo del ser humano y que apunta a su calidad

humana casi en un sentido antropológico y, que por qué no decirlo, espiritual, que no es lo mismo que religioso.

Hace un tiempo se pensaba que la gente inteligente era la que tenía determinadas capacidades cognitivas para enfrentar la vida y desde ahí se inauguraron todos los rangos intelectuales que se han podido inventar. Después se dijo que no, que en realidad la gente inteligente era la que manejaba sus emociones y que además era capaz de expresarlas de acuerdo a su contexto. A esto se lo llamó inteligencia emocional.

Es aquí, nos dice Sordo en su libro *Educación para sentir*, donde la frase de Einstein cobra tanto sentido: no podemos seguir privilegiando lo cognitivo si lo que la humanidad está haciendo es intentar encontrar sentido a lo que hace. (Pilar Sordo 2017).

Es ahí la invitación a sentir, a educar en el mirarse hacia adentro, al hacerse cargo y buscar desde lo interior hacia afuera y no al revés, adquiere sentido y hace que valgan la pena los esfuerzos y desvelos. En este contexto de conflictos entre los actores sociales en el ámbito educativo. Es ahí donde debemos comenzar a mirar las prácticas educativas desde un punto de vista diferente, del manejo de las emociones, partir de los sentimientos, de la introspección. Es por ello que debemos flexibilizar nuestras prácticas e ir incorporando nuevas técnicas del yoga, Mindfulness en los espacios escolares.

e) **El porqué del Yoga en la escuela.**

Cuando nos referimos al mindfulness en la escuela, es porque notamos que las representaciones sociales acerca de la escuela en la sociedad actual, están siendo cuestionadas, revisadas, transformadas. Mientras tanto, las escuelas mantienen con resistencia sus viejos postulados.

Cecilia Bixio (2006) en su libro “¿Chicos Aburridos?”, nos dice que esta distancia que se genera, impide construir maneras creativas de nombrar lo que acontece, de interpretarlo adecuadamente, y así es como se produce aburrimiento, desinterés, desgano.

La autora sostiene que para resolver estas distancias y evitar la falta de interés, el no cumplimiento de las actividades, el comportamiento inadecuado de los niños; se deben construir nuevos argumentos para educar, legitimar las prácticas con nuevos argumentos capaces de dar lugar a procesos subjetivantes y reparadores (Bixio 2006).

Pero Liliana Gonzales (2008) en su libro “Amor, Sexualidad, Educación” nos dice que la escuela se ocupa poco de las emociones y los sentimientos. Es más, parece que habría que ocultar los afectos. Y cuando lo sentido es reprimido, ocultado,

silenciado, aparece el acto como modo del lenguaje. La violencia creciente en la escena escolar tiene mucho que ver con este silenciamiento.

Por lo mencionado anteriormente es indispensable un lugar donde se le permita al niño ser escuchado, un lugar que le permita expresarse en cuerpo y alma.

Con el mismo motivo las autoras Zak(2014) y Ebert (2014), mencionadas en el apartado anterior, coinciden que el objetivo de las actividades de yoga implementadas en el contexto de la escuela es proveer a los niños importantes habilidades que ellos pueden usar dentro y fuera de la clase para una larga vida de salud y bienestar general, donde le permita interesarse en las actividades escolares y un comportamiento efectivo en cada entorno que se desenvuelva. Es lo que podría revertir lo que Gonzales (2008) afirmaba, que la escuela no se está ocupando de las emociones, sino lo contrario, la reprimen.

Vemos un claro ejemplo de los resultados del yoga con Beatriz Arelovich (2016) es maestra de cuarto grado en la Escuela N° 77 Pedro Goyena. Le falta, además, una sola materia para recibirse como instructora de yoga en Rosario. Si bien en su escuela no existen programas de la disciplina para los chicos, dice que suele utilizar algunas técnicas y recursos cuando sus alumnos están demasiado revueltos en el salón de clase o en el patio del colegio.

f) **El perfil del docente que se necesita.**

Como ya señalamos la escuela no sólo es un lugar que da lugar a la transmisión de la cultura, sino también a la socialización, para el encuentro de sus pares y con docentes que favorecen la subjetivación mirando, escuchando, interviniendo, más allá del currículum.

Se encuentran diversas maneras de ver a los niños y su forma de llegar a la escuela, quizás sea para muchos niños y jóvenes la última oportunidad para encontrar un lugar, una razón, un sentido a la vida.

Al colegio llegan niños, adolescentes, alumnos con algunos excesos y con significativas carencias.

Algunos han sido escasamente escuchados.

Algunos vínculos conflictivos con las figuras parentales.

Obviamente transfieren esos sentimientos sobre la figura de los docentes que hoy se tiene que parar en aulas muy complejas que parecen debitarse entre apatías y violencias, con todos sus matices.

Para ello es necesario pensar una escuela distinta, re-crearla ya que las nuevas generaciones merecen una escuela que se vuelva a pensar en función de los cambios socioculturales. Que sin renunciar a sus principios básicos no dude en traer el mundo al aula, ayudando a leer críticamente lo que sucede.

Liliana Gonzales (2016) en su libro *Crecer apurados* indica que es indispensable unos docentes que no se encanten con los silencios, que no silencien las preguntas, que se interroguen sobre la práctica.

Una escuela atravesada por una ley clara, respetada primero por los adultos y convertida en normas de convivencia construida entre todos los miembros de la comunidad educativa donde las sanciones sean reparatorias, no represivas para ir hacia el verdadero desafío que es la creación de sujetos éticos y no el sometimiento de sujetos disciplinados.

Para eso hace falta docentes que salgan de la postura nostálgica: alumnos eran los de antes, padres eran los de antes.

Esos no están. Los que hoy ocupan las aulas merecen una pedagogía de la esperanza, mediatizada por docentes apasionados por la vida, por el conocimiento, por su tarea.

Docentes que se interroguen sobre la práctica y que tengan presente que mientras ellos intentan convencerlos de las bondades de la biología o la historia, en el aula se teje una trama de afectos de que él no es ajeno.

Deberá estar atento a transferencias y contratransferencias que constituyen el clima emocional del aula.

Necesitará trabajar sobre el malestar que la praxis le despierte buscando el bienestar que le permita una práctica gratificante.

Capacitación docente, praxis reflexiva; restitución de la alianza familia-escuela son algunos de los caminos". (Gonzales Liliana, 2016 , p.74)

g) El perfil del alumno que se aspira.

Partiendo del perfil de la educación que se requiere afrontar en el siglo XXI, el de alumnos con pensamientos independientes y capacidades críticas-reflexivas, la idea de un espacio para promover los valores no violentos, se deberá construirse sobre los cuatro pilares fundamentales del ámbito educativo según el informe elaborado por la UNESCO presidido por Deleors (1996):

✓ Aprender a Ser: poder actuar con creciente capacidad de autonomía. Poder revalorar el desarrollo de las posibilidades de cada individuo tales como: la memoria, sentido estético, capacidades físicas, aptitud para comunicar.

✓ Aprender a Aprender: poder combinar adecuadamente una cultura general suficientemente amplia con la capacidad y posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias o disciplinas, también entendido como la superespecialización.

✓ Aprender a Hacer: principio de enseñanza activa, en donde el alumno se debe realizar por sí mismo, aprendiendo a gestionar su aprendizaje y conocimiento, así como hacer para afrontar los desafíos.

✓ Aprender a Convivir: implica la necesidad de fomentar en la actualidad la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia.

Sobre estos pilares se lleva a cabo este proyecto, no es tarea fácil debido a los cambios continuos de la sociedad, donde los niños no encuentran un lugar para poder expresarse con naturalidad, contagiados de una sociedad alterada por el tiempo de trabajo de los adultos y la ambición de querer llegar y tener más de lo que se consigue.

Se trata de incorporar en la escuela, un lugar donde ellos puedan expresar lo que esta sociedad presenta en ellos de una manera diferente. Estos sentimientos se expresan en la escuela, se manifiestan de diversas maneras, como la poca atención en clases, el no estar quieto, el incumplimiento de las tareas, la falta de respeto a sus pares y docentes. El cuerpo que habla de una violencia interna, de sentimientos guardados que no pueden expresar.

Es por ello que nos situamos en la evidencia científica que ha concluido que el entrenamiento en yoga y mindfulness es una forma efectiva y costo eficiente de promover el desarrollo de las funciones para un cerebro saludable y la resiliencia al estrés. De acuerdo a la más reciente investigación, la autorregulación es fuertemente predictiva de la preparación de la escuela y permite que los niños se adapten mejor a las demandas del aula, tales como sentarse quieto, mantener tanto la atención como la motivación hacia una tarea y usar habilidades creativas para resolver problemas, así como para permitir a los niños que aprendan en una forma más consciente y reflexiva.

En línea con los objetivos centrales del aprendizaje socio-emocional, los ejercicios formales cortos pero regulares de yoga y el entrenamiento en mindfulness, combinados con prácticas sobre concientización en mindfulness pueden fortalecer la capacidad innata del niño para ser consciente de cualquier experiencia (ya sea

placentera, neutral, estresante o dificultosa) en formas reflexivas y que son más sensibles que reactivas (Ebert 2014).

Se intenta que docentes y maestros puedan profundizar en técnicas de atención plena (mindfulness) en movimiento y con canciones, además de herramientas de respiración, estiramientos, relajación (Zak 2014).

h) **La relación de los actores sociales en el ámbito escolar.**

Como se menciona en el apartado anterior, todos los actores deben formar parte de estas actividades para que sea posible. Se nombró el perfil de cada uno de ellos, el del docente y el del alumno, pero ningún perfil es valioso si no existe una relación flexible y fluida entre los mismos.

La relación de los actores intervinientes dentro de la institución escolar es de suma importancia, sabemos que, desde el comienzo de la vida, el ser humano interactúa con el medio social. Cada individuo está inserto en un contexto social que produce una red de intercambios. Los individuos se relacionan a través de la comunicación y a través de esa facultad de comunicarse se integra, se socializa, aprende.

Cada uno de los individuos pertenece a un tejido social: padres, amigos, instituciones, grupos, etc. Todos estamos vinculados de una u otra manera en la realidad que compartimos.

Esos vínculos, relaciones con el otro, en el medio social, son claves al momento del aprendizaje.

Cuando se piensa en las situaciones en las que los sujetos aprenden, se piensa a sujetos que enseñan enlazados en una relación educativa. Una práctica educativa que puede ser concebida como práctica social. Y al hablar de social, hablamos del sujeto en relación con otro, con otros.

La función social del docente en esta relación pedagógica con sus alumnos, se trata de una posición y una intervención frente al alumno y el conocimiento, facilitando la construcción del mismo y la transmisión de valores.

En la práctica, el docente entra al aula con su subjetividad que incluye los instrumentos y el motor de su accionar.

Los instrumentos son el título, su capacitación, sus estrategias.

El motor es el deseo de ser docente, la vocación-pasión. Esto resulta de su historia personal, los recorridos institucionales que van alimentando o frigidizando lo anterior.

Los instrumentos no bastan. Sería como hacer del docente sin serlo.

Liliana Gonzales en su libro Amor, Sexualidad y Educación (2008), no dice que hacer coincidir el ser con el hacer es casi una condición para la práctica eficaz y para el bienestar docente. Habla también de “careta”, el “simulacro” por parte de los docentes, que duran poco frente al alumno.

Liliana, afirma los alumnos valoran la coherencia del docente, porque es lo que renueva la alegría de enseñar y aprender (Gonzales 2008).

Pero es el niño quien construye su propio aprendizaje, como docentes se debe ser un guía y llevarlos a pensar de una manera crítica y reflexiva.

i) **El niño constructor de su propio conocimiento.**

Concebir al sujeto como constructor del conocimiento significa concebir al conocimiento no como una copia fiel de la realidad, sino como una construcción del ser humano.

En esta concepción del aprendizaje, el objetivo de la educación es la de promover procesos de crecimiento personal del sujeto, enmarcada en una cultura determinada a la cual pertenece. Ese aprendizaje, por otro lado, no se producirá sin que se provea una determinada ayuda a través de la participación e implicación del alumno en actividades planificadas y sistemáticas, promoviendo así en éste una actividad mental constructiva (Coll 1988). De esta forma la construcción del aprendizaje escolar puede pensarse desde dos maneras:

✓ Desde aquellos procesos de índole psicológicos que están relacionados con el aprendizaje.

✓ Las formas o mecanismos educativos que pueden promover, guiar y orientar el aprendizaje.

Desde la postura constructivista se rechaza la concepción del alumno como un mero receptor o reproductor de los saberes culturales, así como tampoco se acepta la idea de que el desarrollo es la simple acumulación de aprendizajes específicos. La filosofía educativa que subyace a estos planteamientos indica que la institución educativa debe promover el doble proceso de socialización y de individualización la cual debe permitir a los educandos construir una identidad personal en el marco de un

contexto social y cultural determinado. Lo anterior implica que "la finalidad última de la intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos por sí solo en una amplia gama de situaciones y circunstancias (aprender a aprender)" (Coll, 1988, p. 133).

De acuerdo con Coll (1990, pp. 441-442) la concepción constructivista se organiza en torno a tres ideas fundamentales:

1- El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Él es quien construye (o más bien reconstruye) los saberes de su grupo cultural, y éste puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de los otros.

2- La actividad mental constructiva del alumno se aplica a contenidos que poseen ya un grado considerable de elaboración. Esto quiere decir que el alumno no tiene en todo momento que descubrir o inventar en un sentido literal todo el conocimiento escolar. Debido a que el conocimiento que se enseña en las instituciones escolares es en realidad el resultado de un proceso de construcción a nivel social, los alumnos y profesores encontrarán ya elaborados y definidos una buena -parte de los contenidos curriculares. En este sentido es que decimos que el alumno más bien reconstruye un conocimiento preexistente en la sociedad, pero lo construye en el plano personal desde el momento que se acerca en forma progresiva y comprensiva a lo que significan y representan los contenidos curriculares como saberes culturales.

3- La función del docente es engarzar los procesos de construcción del alumno con el saber colectivo culturalmente organizado. Esto implica que la función del profesor no se limita a crear condiciones óptimas para que el alumno despliegue una actividad mental constructiva, sino que debe orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad.

Al incorporar los espacios para llevar a cabo el yoga, se realiza cumpliendo con los puntos de vistas nombrados con anterioridad, debido a que los planes de lecciones de yoga en el aula típicamente incluyen una combinación de posturas, movimientos para impulsar la actividad del cerebro, ejercicios de respiración, visualizaciones, actividades de mindfulness movimiento creativo y juegos de construcción de comunidad. Todos los elementos de yoga trabajan sinérgicamente con el fin de enseñar estrategias para ayudar a que los niños desarrollen resiliencia, percepciones positivas, hábitos saludables y conciencia del tiempo presente. El bienestar, la psicología positiva y los puntos de discusión sobre construcción de la personalidad, tales como el poder del pensamiento

positivos, la nutrición y ser un hacedor de paz, conducen las necesidades físicas, sociales y emocionales de los niños, mientras mejoran su preparación para el aprendizaje (Ebert 2014).

j) **El lugar de la acción.**

Para que los niños construyan su propio aprendizaje debemos facilitarles espacios para que lleven a cabo el desarrollo de su capacidad cognitiva y emocional, brindarles un lugar para conocerse a sí mismos con técnicas de mindfulness, independientemente de una asignatura en particular, sino de una manera transversal en todas las materias. Es por ello que se cree que el aula o la creación de nuevos espacios dentro o fuera de la institución en horario escolar resulta ser un buen lugar para llevar a cabo los planes de actividades de yoga que típicamente incluyen una combinación de posturas de yoga, movimientos para impulsar la actividad del cerebro, ejercicios de respiración, visualizaciones, actividades de mindfulness, movimiento creativo y juegos de construcción de comunidad. Todos los elementos del yoga trabajan sinérgicamente con el fin de enseñar estrategias para ayudar a que los niños desarrollen resiliencia, percepciones positivas, hábitos saludables y conciencia del tiempo presente. Las actividades deberían ser adecuadas para el espacio y el cronograma típicos del aula, y pueden ser fácilmente implementados en una variedad de contextos. Esto significa que todas las actividades pueden ser realizadas estando parados o detrás de un escritorio, mientras que los cuerpos permanezcan lejos del piso, alejados de la suciedad, gérmenes y químicos. Un aspecto de las prácticas contemplativas yógicas que vale la pena enfatizar es el entrenamiento de la mente a través de la imaginación. La imaginación hace posible que percibamos nuestro mundo interior. La habilidad para la resolución de problemas, el pensamiento crítico y creativo, el enriquecimiento del lenguaje, el juego cooperativo, la liberación sensorial, la relajación y la focalización son solo algunas de las destrezas que la imaginación desarrolla en los niños (Zak 2014).

Mariana Ebert (2014), en su trabajo de investigación, afirma que las prácticas de yoga pueden ser incorporadas en cualquier punto del día de escuela, dependiendo en las necesidades de los estudiantes. Para hacerlo más fácil se sugiere elegir un momento específico del día de forma de incorporar las rutinas con una base regular. Sin embargo,

es importante recordar que no hay reglas estrictas acerca de la duración de la práctica, o regulaciones “escritas en roca” para las secuencias.

Sigue afirmando que no hace falta saber nada de yoga, ni tener elementos especiales. Simplemente hay que tener ganas de estar bien y divertirse.

Mariana Ebert (2014), por su parte, brinda consejos para la enseñanza:

1. *Modelar*. Los docentes deben hacer las actividades con sus estudiantes, especialmente dado que estas actividades son beneficiosas para todos los que las realizan.

2. *Hacer énfasis en la respiración*. Focalizarse en la respiración ayuda a calmar el sistema nervioso parasimpático a la vez que ayuda a liberar las tensiones en el cuerpo y la mente.

3. *Comienza despacio*. Comenzar con un ejercicio de respiración y estiramiento o una visualización rápida en la Posición de Descanso en el Escritorio (cabeza hacia abajo), dependiendo de la situación y las necesidades del momento. También se pueden usar tarjetas de actividad de cualquier baraja de tarjetas de yoga infantil, que presentan actividades que simplemente se puede sacar sobre la marcha para una idea de yoga (con instrucciones precisas) dependiendo de las necesidades de la clase.

4. *Practicar*. Buscar cualquiera o todas las oportunidades para realizar las actividades de yoga.

5. *Diviértete*. La intención es mantener las cosas simples y divertidas. Sentirse libre de usar la imaginación, expandiendo hasta cualquier postura sugerida que se adapte a un grupo particular o a una circunstancia de enseñanza especial. No hay reglas estrictas (más allá de la seguridad).

6. *Empoderar a los estudiantes*. A medida que la clase se familiariza más con las actividades de yoga, puede ser divertido y beneficioso permitirles a los estudiantes que ellos las escojan y las lideren.

El yoga puede hacer un maravilloso uso de la imaginación de los niños, y también puede a veces servir como un “gancho” para las otras actividades educativas, por ejemplo para una tarea de escritura, o matemática, estudios sociales, arte o proyecto de ciencia.

7. *Herramientas útiles*. Uno de los aspectos únicos de un programa de yoga en el aula es que no requiere equipamiento especial, elementos caros o materiales externos. Sin embargo, hay algunos pocos ítems que pueden hacer la experiencia aún más atractiva. La música puede ser increíblemente poderosa en la habilidad de ayudar a la

calma, suavizar y relajar el sistema nervioso. Los estudios también demostraron que ciertos tipos de música, tales como la clásica o los instrumentales calmantes, pueden ayudar a integrar y regular la forma en la que trabaja el cerebro, ayudando con el aprendizaje y el manejo del humor. La música juega un papel crítico en el proceso de “cableado” del cerebro de un niño pequeño. Con niños más grandes, la música puede crear un buen ambiente de estudio y ayudar a que el niño incorpore la información de una forma más eficiente. La música también aumenta la conciencia emocional, fortalece las actividades sociales, refuerza la creatividad y ayuda en la relajación y en la reducción del estrés. Otras herramientas útiles pueden incluir la baraja de tarjetas de yoga, campanillas, diarios de reflexión, libros y las páginas para pintar mandalas.

Considerando estas herramientas los investigadores recomiendan un comienzo rápido para las prácticas de mente-cuerpo saludables durante el desarrollo de la potencial “ventana de oportunidad” (hipotéticamente, los períodos cuando las prácticas contemplativas son particularmente probables de producir hábitos que conduzcan al aprendizaje, salud y bienestar). Cualquier práctica, incluyendo las prácticas mente-cuerpo, que ocurren durante largos períodos de tiempo, tiene el potencial de inducir cambios tanto estructurales como funcionales en el cerebro.

Estos cambios neuronales afectan funciones psicológicas y logran influir en el comportamiento.

Tanto Zak (2014) como Ebert (2014) coinciden que el objetivo de las actividades de yoga implementadas en el contexto de la escuela es proveer a los niños importantes habilidades que ellos pueden usar dentro y fuera de la clase para una larga vida de salud y bienestar.

k) **Lo que se puede lograr**

Goleman (2009) señala al respecto, cuando la enseñanza consiste en el manejo del enojo, ayudamos a que los niños comprendan que siempre se trata de una reacción secundaria, y a que intenten averiguar qué hay por debajo.

Los chicos aprenden a que siempre se tienen opciones cuando se trata de dar una respuesta a la emoción, tanto más rica será su vida.

Lo que se enseña incluye conciencia de sí mismo, en el sentido de reconocer sus propios sentimientos y construir un vocabulario adecuado para expresarlos; aprender a ver los vínculos existentes pensamientos, sentimientos y reacciones.

Tomar conciencia del sí mismo también implica tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, y verse a uno mismo bajo una luz optimista. (Daniel Goleman, 2009, p.307).

Siguiendo el hilo de Goleman (2009) podemos observar que la revisión de miles de publicaciones científicas demuestra que mindfulness reduce el dolor, mejora el bienestar mental y físico, y ayuda a las personas a gestionar mejor el estrés y las tensiones de la vida cotidiana. Veamos algunos ejemplos:

1. Mindfulness puede reducir drásticamente el dolor y la reacción emocional al mismo. Investigaciones recientes sugieren que los niveles medios de “molestia” del dolor pueden reducirse hasta un 93%.

2. Los ensayos clínicos muestran que el Mindfulness mejora el estado de ánimo y la calidad de vida.

3. El mindfulness mejora la memoria de trabajo, la creatividad, la capacidad de concentración y la velocidad de reacción. También mejora la resistencia y la capacidad de recuperación.

4. La meditación mejora la inteligencia emocional.

5. El mindfulness es un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, la depresión, el agotamiento y la irritabilidad

6. El mindfulness es al menos tan bueno como el counselling o los fármacos para el tratamiento de la depresión clínica.

7. El mindfulness reduce el comportamiento adictivo y autodestructivo.

8. La meditación mejora la función cerebral y calma la parte del cerebro encargada de producir hormonas del estrés.

9. La meditación mejora el sistema inmune. Los casos de ingresos en los hospitales por cáncer, enfermedades del corazón o enfermedades infecciosas son mucho menores en meditadores regulares.

10. El mindfulness puede reducir el envejecimiento celular

11. La meditación y el mindfulness mejoran el control de azúcar en sangre en la diabetes tipo II

12. La meditación mejora la salud del corazón y circulatoria, reduciendo la presión arterial. Basado en el libro de Vidyamala Burch, "Tú no eres tu dolor", publicado por Editorial Kairós, 2016 (páginas 3-5). Recuperado de <http://www.respiravida.net/noticias/los-beneficios-de-mindfulness>.

IV. RELEVAMIENTO INSTITUCIONAL

La investigación tuvo lugar en un Centro Educativo que está ubicado a 250 kilómetros al sudeste de la provincia de Córdoba, departamento San Justo.

En el edificio de la institución funciona la escuela primaria en turno mañana.

En la escuela primaria, sobre la cual estará abocado el presente trabajo, concurren diariamente 162 alumnos.

Con una directora que a la vez cumple la función de vicedirectora por ser una escuela de segunda.

Trabajan siete docentes de grado; una de primer grado, dos maestras de segundo; único grado que presenta dos divisiones; una maestra de tercer grado, otra de cuarto, una en quinto y otra en sexto.

El auxiliar de la mantención del edificio también trabaja como auxiliar administrativo debido a la necesidad y demanda existente en las tareas diarias.

Cabe resaltar que la matrícula fluctúa constantemente debido a que la totalidad de las familias a las que pertenecen los niños son empleados rurales, con poca estabilidad en los puestos de trabajo, siendo una zona de actividad agrícola y ganadera con intensas inundaciones en los últimos años.

En el panorama que circunda la institución se puede distinguir un paisaje urbano con casas dispersas, con zona rural en su circunferencia. Plantaciones de soja, trigo, maíz, dependiendo la época del año, sirven de encuadre al predio de la escuela. Además, al ser una zona tambera el ganado vacuno, lo que señalaba anteriormente, también forma parte del paisaje cotidiano. Se ven circulando diariamente por los caminos camiones lecheros y maquinas (sembradoras, fumigadoras, tractores y cosechadoras) que realizan los trabajos de agricultura.

Las distancias que separan los domicilios de los alumnos de la escuela son variables, entre 3 y 5 kilómetros.

Muchas de las familias que actualmente viven y se desempeñan laboralmente en la zona son provenientes de otras provincias, especialmente del norte de nuestro país.

Sin duda estos alumnos que llegan de otras regiones de la Argentina traen consigo un bagaje cultural diverso que no se puede desconocer o ignorar al momento de plantear las propuestas de trabajo. Esto nos invita como docentes a reconocer y respetar la multiculturalidad presente en esta institución, gestionando actividades integrales, flexibles e inclusivas.

Si bien hay parte de la población que es permanente, por ser propietarios de las tierras; se debe incluir a todos los niños en las actividades escolares y áulicas diarias.

El argumento principal de aplicar yoga como una actividad más en la escuela, es que la programación de ésta en las escuelas es consistente con las metas que tienen las mismas para aumentar la eficacia de los maestros y los resultados de los estudiantes. Debido a que es notable que las actividades tradicionales hacen que los niños se aburran, y por más que las docentes busquen renovar sus planificaciones, basándose en los nuevos paradigmas; se notan que los niños se encuentran agresivos, pocos comprometidos con las tareas escolares, alterados, agobiados, que nada los logra conformar. Presentan un comportamiento poco tolerante con sus pares y docentes.

Los docentes sienten la necesidad de ayudarlos a tranquilizarse, donde las presiones no los alteren, y que la escuela sea un espacio de aprendizaje significativo, agradable y constante.

Por ello este proyecto es adecuado debido a que los programas de yoga no sólo se desarrollan, sino "empoderan" a los docentes en su trabajo. Otros puntos importantes que se hacen son que el yoga es una práctica basada en la evidencia para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio para el cuerpo y la mente, guiando la disciplina de una manera pensante y relajante.

V. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Para llevar adelante el proyecto se optó por desarrollar una investigación con enfoque cualitativo, debido a que se trata de una perspectiva interpretativa y holística. Permitiendo que como investigador pueda tener contacto y participación directa con los actores como parte de la investigación, manteniendo una perspectiva de análisis, preservando la distancia de observador.

El enfoque cualitativo permite concebir un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista e interpretativo.

Este enfoque se vio como el más pertinente a la investigación llevada a cabo debido a que permite observar la interioridad de los sujetos y de las relaciones que establecen con los contextos y otros actores sociales. Se consideran así, las realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos de estudio.

Es así como el trabajo se lleva adelante mediante un proyecto de investigación-acción, debido a que conocer el contexto, evaluarlo y transformarlo son parte de un mismo estudio cuyo éxito se mide, en primer lugar, en términos de los progresos que produce la acción transformadora y de la mejor conciencia o el mayor compromiso de sus protagonistas, y, en segundo lugar, en términos de un mejor conocimiento de la realidad.

La investigación tiene lugar en una institución educativa nivel primario, ubicada en una pequeña localidad cordobesa al sudeste de la ciudad de Córdoba. Es una localidad de aproximadamente 3.000 habitantes.

Se tomó como parte de estudio a los niños de la institución, que en su totalidad son 152 alumnos, pero nos enfocamos a aquellos niños que transitaban segundo ciclo, por lo que se obtuvo un promedio de 65 alumnos.

Lo que nos interesaba era el comportamiento de los niños, cuántos de ellos respondían de una manera adecuada a las actividades áulicas y escolares en general, y cómo era su comportamiento con sus pares y docentes.

Para realizar el proyecto se emplearon diferentes herramientas que brindaron información significativa:

- Observación etnográfica.
- Análisis de documentación escrita.
- Entrevista.

- Encuesta.

La observación etnográfica se trata de un tipo de técnica en la que el observador toma contacto directo con las personas o espacio observado. En este caso sirvió para recolectar información primaria de la escuela que ayudó a describir el edificio de la institución, el manejo de los tiempos, el comportamiento de los alumnos, las relaciones entre docentes y alumnos, la distribución de los espacios, y ciertas rutinas propias de los actores institucionales. Se pudo llegar a una recolección de datos valiosas debido a que los instrumentos para la misma fueron variados, como máquinas de fotos, filmaciones, anotaciones e intervenciones directas.

El estudio y análisis de la documentación escrita permitió acceder al Proyecto Educativo Institucional para recuperar los objetivos del nivel primario que orientaban las prácticas cotidianas como así también poder ver los lineamientos que sustentan el perfil del docente que se desempeña en esta escuela. El Proyecto Curricular Institucional, evidencia los proyectos específicos que se están implementando actualmente y la importancia que reviste dentro de esta escuela la atención a la diversidad del alumnado.

Los escritos que refieren a acontecimientos personales de los alumnos como escritos bibliográficos, diagnósticos permitió observar la trayectoria escolar de cada alumno.

La entrevista en profundidad fue otro de los instrumentos utilizados para recabar información. En este caso se le realizó a la directora de la institución, quién amablemente accedió a participar de la misma. Las preguntas giraron en torno a temas específicos que revestían interés para el desarrollo de este trabajo. Causas de conflictos en la escuela, demandas específicas del alumnado, metodología de trabajo, acciones para atender la diversidad, fueron algunos de los temas cruciales. Se utilizaron preguntas sencillas, abiertas y graduales.

También se recurrió a la repregunta para poder ampliar algunas de las respuestas de la entrevistada. La entrevista tuvo lugar en reuniones iniciales explicativas de la causa de la intervención y motivo del proyecto, ampliándose en el transcurso del tiempo del proyecto.

La entrevista a las docentes de segundo ciclo, tuvo lugar en una reunión en conjunto para saber qué eran lo que veían de sus alumnos en su comportamiento y actitudes frente a las propuestas presentadas.

A los fines de conocer cómo se sentían los niños dentro de la institución escolar, fue que se diagramó una encuesta. Las preguntas que componían la misma eran dicotómicas, con dos opciones de respuesta. Lo que permitió saber era si los niños se sentían contentos en la escuela, si cumplían con las actividades y tareas, y cómo respondían ante un conflicto con sus pares. La encuesta fue breve, clara, concisa de manera que pudieran ser interpretadas sin inconvenientes por los niños. Se llevó a cabo en el transcurso de más de un recreo, ya que era necesario que todos los niños de segundo ciclo que van a la escuela pudiesen responderla. Los resultados arrojados por la misma se interpretaron para posteriormente plasmarse en tablas que evidenciaban lo expuesto en cada una de las preguntas. Las mismas pueden encontrarse en su totalidad con sus respectivas interpretaciones en el anexo de este trabajo.

La elección de los instrumentos antes mencionados para recolectar la información se debió a que los mismos presentan la versatilidad necesaria para poder acceder a los datos que se buscan para llevar adelante el trabajo.

Tener acceso directo a esta institución permite que la observación etnográfica sea posible. La entrevista es necesaria para poder obtener cierta información, a la cuál es imposible acceder de otra manera ya que la misma se relaciona con el funcionamiento interno de la escuela y con ciertas cuestiones que hacen a la tarea cotidiana en la misma.

Consultar documentación escrita nos permite observar otra dimensión de la institución, la relacionada con las intenciones pedagógicas y cómo estas se vehiculizan a través de los proyectos que son proyectados por las docentes.

Para llevar adelante esta investigación la observación directa fue continua durante el estadio en la institución, por lo que permitió conocer y ampliar más la información que se tenía con anterioridad.

La entrevista con la directora fue el abanico que permitió comenzar con la intervención con los niños en los recreos, y así tener un contacto directo con ellos.

Una vez obtenido el resultado de las encuestas y las respuestas de la directora, se recurrió al material bibliográfico de los niños, para tomar conciencia de la trayectoria escolar de los alumnos que recurrían diariamente a la institución y comprobar que todos eran alumnos de hace tiempo de la misma institución.

VI. ANÁLISIS DE DATOS

A continuación, se exponen los datos obtenidos durante la etapa diagnóstica, lo que permitió llevar a cabo la idea central para la formulación del presente proyecto.

Para afianzar los datos de la institución y para el reconocimiento de la problemática se llevó a cabo un relevamiento institucional para recaudar los datos necesarios para el desarrollo del plan de acción.

En primera instancia se inició con la observación directa, lo que permitió ingresar al campo de estudio y observar la realidad día a día. Lo siguiente fue el análisis de la documentación escrita que mostraba el recorrido de los niños desde que ingresaron a la institución, como así también la observación del PEI que aportó datos específicos de la escuela. Por último, se terminó con las entrevistas a directivos y docentes, que es lo que dio las pautas de las metodologías implementadas a diario; se terminó con una breve encuesta a los niños, esta herramienta permitió reunir aquellos elementos comunes a las respuestas obtenidas, es decir, procuramos la homogeneización de la diversidad de respuestas, con el fin de integrarlas, para luego asignarles un valor.

La observación directa permitió registrar el comportamiento de los niños fuera y dentro del salón de clases. La conducta era similar a la de expresión de “libertad” en cada resonar del timbre. Salían del aula corriendo y con entusiasmo para llegar a los lugares al aire libre sin importar la temperatura que el día presentaba.

Los juegos que llevaban a cabo presentaban conflictos en cuanto al cumplimiento de las reglas, o quién empezaba el juego; los intercambios de palabras que se producían no eran los más adecuados para niños de su edad, utilizaban un vocabulario vulgar, agresivo, desmedido. En algunos casos, antes que se le pidiera a la docente que interviniera, algún niño comenzaba a llorar por peleas ya sea verbal o física. No había una solución armoniosa para el conflicto o situación que se generaba, sino por lo contrario, se llegaba a un enojo de parte de los actores intervinientes en la situación y se lastimaban con palabras o golpes.

La medida de los docentes a lo sumo era mandarlos a dirección con una nota; pero ellos seguían enfadados y enojados, quizás sin saber por qué.

El que lleguen a dirección era la “penitencia”, y el de llamar a los padres el máximo llamado de atención.

En este sentido Gonzales (2008) marca que los actos violentos tienen que ver en muchos casos con la trasgresión de la norma, con la falta de límites, con excesos frente

a la ley que rige la sociedad, leyes que son naturales, no nacen con el sujeto y que deben ser internalizadas en los tiempos de constitución de la subjetividad, donde se hacen igualmente necesarios el amor y los límites.

El estadio por varias semanas, permitió identificar niños de todas las edades que visitaban la dirección por conflictos y comportamientos o conductas inapropiadas para con los docentes o compañeros.

Ello era alarmante, había algo que en la escuela no podía solucionarse o seguir de esa manera, había docentes trabajando de la misma manera con una intención colectiva y una dinámica común buscando el bienestar institucional.

Como lo afirma Liliana Gonzales (2017), todavía hay docentes buscando apasionadamente el modo de re-encontrar el sentido del acto de enseñar.

De ahí que la perspectiva socio-cultural hay que imbricarla con lo individual.

Es a partir de allí y con el fin de recolectar datos pertinentes que se llevó a cabo la entrevista a la directora de la institución. La misma se realizó en base a preguntas orientadas hacia las necesidades de apoyo a los niños, los resultados de los aprendizajes de los alumnos y la relación entre docentes y alumnos.

La entrevista constaba de preguntas abiertas, y dónde la directora respondía sin interrupciones a las preguntas realizadas. La entrevista permitió observar desde que lugar se paraba la escuela; a partir de ahí se generaría un avance con el proyecto.

La directora se mostraba preocupada, desanimada e impaciente por la conducta, la falta de interés y comportamiento de los alumnos. Daba a conocer la frecuencia con la que los niños visitaban la dirección con problemas escolares que terminaban siendo una descarga emocional que los tenía preocupados y poco tolerantes. Son en estos los momentos donde Gonzales (2017) dice que quizás es hora de reconocer que no se puede trabajar en soledad, que pedir ayuda es un acto de inteligencia y humildad.

La entrevista a los docentes, dio los datos diferenciados de quienes se preocupaban por las individualidades que habitaban sus aulas a diario, y aquellos que querían una clase directa sin conflictos ni problemas “ajenos”, decían que no eran terapeutas de nadie. Liliana Gonzales (2017) nos dice al respecto que a casi todos los docentes les cuesta mantener neutralidad en el encuentro con la subjetividad de cada alumno y poco reconocen y/o pueden manejar transferencias positivas y negativas con ellos.

Las docentes llevaban consigo cuadernos de diagnóstico de todos los niños de su grado.

En esas líneas se pudo observar que los niños empezaron a rotularse “niños problemas” “autista” “poco tolerante” “agresivo”, y ellos mismos se creían ser lo que los demás dicen que son. Pero estuvo claro que desde un primer momento era necesario la aplicación de un proyecto que los ayude a interesarse, que se les despierte la curiosidad y la aceptación de las diversas situaciones, como la de ellos mismos, por medio de técnicas que los ayuden a autorregularse y encontrar la tranquilidad que anhelan cada día, para ser auténticos y enfrentarse al mundo como lo que ellos son, “niños”. Daniel Goleman (2009) nos dice en este sentido que no son las maneras de definir a los niños; él al comportamiento de los niños las llama demostraciones emocionales, que tiene consecuencias inmediatas en el impacto que producen en las personas que las recibe. La regla que aprende el niño es algo así como disfrazar sus verdaderos sentimientos. Estas reglas de las que habla Goleman son algo más que una parte del léxico de los cánones sociales; dictan el impacto que los sentimientos propios producen en los demás.

En la institución educativa la necesidad principal que se tiene, es establecer lazos fuertes y perdurables entre los niños y docentes, y los niños entre sí.

Parte de la documentación escrita analizada encontramos el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la escuela donde se puede distinguir en el listado de objetivos para el nivel primario dos en particular que detallan lo siguiente:

“Desarrollar un apoyo firme y constante”.

“Ser flexibles a los cambios continuos en la educación para implementar nuevas prácticas si así se requiere.”

Al analizar el mismo se hace evidente la necesidad explícita de involucrar nuevas prácticas, especialmente las que incentiven al niño, y permitan trabajar sus emociones, los sentimientos; que les permita encontrarse a sí mismos para poder manejar sus impulsos y descubrir otra manera de responder ante los conflictos, implementando el mindfulness para conseguir una atención y conciencia plena.

Los docentes no deben dejar de lado lo que les pasa a sus alumnos, porque se trata de trabajar y compartir día a día con niños que confían en sus capacidades, por lo que deben devolverle la misma confianza, y ayudarlos a enfrentar lo que les pasa, flexibilizando sus prácticas, no tratar como “ajeno” los problemas de los niños, sino, ayudarlos a desarrollarse emocionalmente, que le permitirá cumplir e incentivarse

cognitivamente, conseguir una buena sincronía como lo expresa Goleman (2007). Para ellos que se ofrezca en las propuestas de trabajo una planificación pensada, reflexionada, que promueva la integración y atienda a las necesidades educativas específicas de este centro.

Daniel Goleman (2007) nos dice que la sincronía entre docentes y alumnos indica en qué medida se sienten compenetrados; estudios efectuados en aulas muestran que cuanto mayor es la coordinación de movimientos entre docente y alumno, más amigables, contentos, entusiasmados, interesados y sociables se muestran mientras interactúan. En general, un elevado nivel de sincronía en la interacción significa que las personas que participan se caen bien.

El trabajo enfocado en las características particulares de los niños es un tema sobre el que se pone la atención permanentemente en el PEI. Es por ello que hay una sección orientada exclusivamente a la atención a la diversidad. Como así también muestra el desarrollo cognitivo del niño a partir de los nueve años, la edad que comienzan a transitar segundo ciclo, dice que:

- ✓ El alumno es capaz al realizar una tarea de observar sus propios procesos o de reflexionar sobre ellos.
- ✓ Puede ir controlando sus propios mecanismos de aprendizaje y permitiendo, por tanto, que el niño *“aprenda a aprender”*.

Para que el niño llegue al desarrollo que se está haciendo referencia en los puntos encontrados, debemos ayudarlos a encaminarse, a demostrarles que ellos tienen la capacidad suficiente para lograr lo que se proponen y lo que se le propone en la escuela. Debemos despertar y trabajar fundamentalmente la parte emocional de la autoconfianza.

Se destaca en el documento, el “Perfil del docente” que hace mención a los docentes que trabajan en la escuela deben ser capaces de asumir nuevos retos. Para ello deben contar con herramientas fundamentales, tales como: ser receptivos a los problemas que se derivan de las transformaciones sociales, económicas y culturales a las cuales asistimos.

Sin lugar a duda el comportamiento de los niños deberá encuadrarse en el marco de las dichas transformaciones, ya que ni la sociedad en general, ni la educación particular escapan al impacto de las mismas. Por ello es necesario docentes flexibles, pensantes y que se adapten a los cambios, con ganas de ver sonreír a sus alumnos, el de cambiar retos por sonrisas, lágrimas por abrazos, malas notas por satisfacciones.

Gonzales (2016) sostiene al respecto, que le docente deberá estar atento a transferencias y contratransferencias que constituyen el clima emocional del aula. Trabajando el malestar que la praxis despierte buscando el bien-estar que le permita una práctica gratificante.

Retomando los datos recogidos de la encuesta reflejaron lo siguiente:

-De los 60 alumnos encuestados 25 de ellos afirmaron tener buen comportamiento, mientras que la respuesta de los 35 niños restantes tuvo una respuesta negativa y decían no saber cómo se portan y algunos que se portaban mal.

-De la totalidad de los alumnos que dijeron tener buen comportamiento, sólo 15 manifestaron que cumplían con las tareas y actividades escolares.

- La mitad de los alumnos entrevistados, manifestaron sentirse a gusto en la escuela y con ganas de ir, casualmente el total de los niños que me respondieron que tenían buen comportamiento eran los que respondieron sentirse a gusto y contentos en la escuela.

- De la totalidad de los alumnos que había respondido no tener buen comportamiento, 27 decían tener conflictos entre sus pares o con los docentes. Y que iban a la escuela porque los mandaban.

Luego de analizar las respuestas de los 60 alumnos de segundo ciclo que concurren a esta institución surge claramente una de las situaciones que nos exponía la señora directora en su entrevista. La preocupación de la cantidad de niños con mal comportamiento en la institución. En términos porcentuales podemos decir que sólo el 42% de los alumnos presenta buen comportamiento y compromiso con las actividades y tareas escolares.

Por todo lo expuesto anteriormente es que resultaría de suma importancia para esta institución planificar un Proyecto Específico que contemple la diagramación de un plan de acción basado en mindfulness para brindarle a los niños un espacio de relajación, que trabajen sus emociones, la atención plena, que los ayude a escucharse y expresar lo que no pueden decir con palabras. A generar un espacio que les permita darse cuenta de lo que sucede en cada momento al poner en consciencia el estado del cuerpo, de las emociones y de los pensamientos. Daniel Goleman (2007) afirma que

poniendo en acciones herramientas como estas, ayudados por una guía, actitud positiva y escucha activa pasan a ser mucho más que frases huecas en un cuestionario, encontrando sentido a lo que se hace.

Llevar adelante un proyecto de esta naturaleza en una escuela requiere de docentes capacitados en el tema. Es fundamental que quienes sean los responsables de guiar a los niños en esta actividad innovadora para la institución en general conozcan las herramientas conceptuales y metodológicas propias de esta disciplina, otorgándole sentido a sus prácticas para que las mismas estén dotadas de sentido y significatividad para los niños.

Sobre el tema se había obtenido la palabra de la directora de la institución quien expresaba que particularmente ella y las docentes a cargo de segundo ciclo (participantes directas del presente trabajo) asisten permanentemente a cursos de capacitación y perfeccionamiento, pero no de esta temática, demostraron interés en consultar por capacitaciones que tengan que ver con la misma. Mencionaba instancias de capacitación aprobadas por la Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa, como así también a la Red Provincial de Formación Docente continúa, como entidades oferentes.

Del relevamiento institucional de la escuela surge la alternativa de generar un Proyecto de intervención y aplicación práctica (PAP) que consiste en construir una propuesta de mindfulness para ser implementada ante una determinada necesidad educativa, en este caso específico orientado al trabajo con los niños desde una perspectiva diferente a la que se venía trabajando destinado a alumnos de segundo ciclo de la educación general básica.

Afirmando lo mencionado anteriormente, Gonzales (2017) dice que mientras conscientemente se trasmite el conocimiento, se usa estrategias pedagógico-didácticas o se evalúa, el inconsciente está trabajando, establece redes, vínculos con los alumnos, quienes a su vez trasladan a la figura del docente emociones, conflictos que vienen de otra escena, de relaciones con otros adultos significativos.

VII. CONCLUSIONES DIAGNÓSTICAS:

El objetivo principal de este trabajo era abordar la conducta de los niños, el interés y el cumplimiento de las actividades en el ambiente educativo, como la relación con sus pares y docentes.

El comportamiento de los niños, en su mayoría, demuestra una impulsividad ante los conflictos en un simple juego, o el de un capricho por no querer completar las tareas o actividades dadas por el docente. La falta de interés por la escuela fue en general afirmativa. Los niños no podían expresar una causa clara del porque no querían asistir a la escuela, o no les interesaba aprender.

Al dirigir la mirada a la documentación escrita de cada niño, su trayecto escolar, era preocupante leer que no lograba aprender porque era inquieto, porque presentaba algún síndrome, o debían visitar un especialista para que chequeara su conducta. Estas líneas demuestran un cierto rótulo o etiqueta a los niños que los adultos piensan que van a solucionar lo que a los niños les pasa, cuando en realidad sólo se consigue que los pequeños creen que son así y comiencen a comportarse como tal, y su autoestima sea perjudicada.

Si bien existen diferentes síndromes, o problemas de conducta, se debe estar más que seguro de lo que se escriben en las líneas que demuestran su trayectoria escolar, debido a que quizás un niño presenta un mal comportamiento porque tiene un problema emocional que no está pudiendo resolver por sí sólo, y está pidiendo ayuda de la manera que cree correcto, el de portarse mal para captar atención de alguien que quiere que lo escuche y ayude. Refiriendo a lo que menciona Daniel Goleman como demostraciones emocionales, tener en cuenta que los niños demuestran lo que les está sucediendo como creen ellos que es lo correcto, o en ocasiones, ni siquiera saben cómo hacerlo, y están susceptibles a cualquier acontecimiento que sucede en su entorno afectándolos aún más de lo normal.

Por ello es notable que es de suma importancia establecer un vínculo afectivo con los niños, ellos necesitan una relación afectuosa con las personas mayores que los rodean a diario. Lo que le permite adquirir seguridad, aprender a expresar sus sentimientos, a conocerse, a confiar en sí mismo y a desarrollar su autoestima. Encontrar la sincronía, mencionada por Goleman anteriormente, que ayude a que los actores educativos, quien enseña y quien aprende, se sientan bien, a gusto en los momentos de intercambios de saberes y vivencias dentro de la institución.

Es por este motivo que las actividades que se plantean en este proyecto requieren de la flexibilidad de los docentes, para que se verifique lo que demuestra el Proyecto Educativo Institucional (PEI) establecido en la institución, que indica que deben ser flexibles a los cambios continuos en la educación para implementar nuevas prácticas si así se requiere. Tomar al niño en de manera integral, saber que ellos para desarrollarse intelectual, emocional, social y moralmente, necesita gozar regularmente y durante un largo período de su vida de un vínculo afectivo recíproco y estable, ya sea con sus docentes o sus pares. Se debe comenzar a implementar estrategias que permitan reducir las situaciones de violencia, y generar situaciones de relación de confianza con ellos mismo y los demás.

Se desarrolla a continuación es lo que presentan los docentes en sus prácticas cotidianas según lo analizado en la etapa diagnóstica.

Ante las preocupantes respuestas de los niños, de no querer asistir a la escuela, se verifican los resultados de las entrevistas docentes y directivos, observando una cierta tensión y rigidez en las metodologías tradicionales implementadas.

Se puede confirmar que se ha diluido el interés por aprender dado que las propuestas de las actividades escolares son poco significativas desde el punto de vista lógico, psicológico y social.

Es donde se debe poner de manifiesto la posición, que Gonzales (2017) marca, frente al saber y la ignorancia como docentes. La capacidad de implementar nuevas estrategias para mejorar el bien-estar general de los niños para ayudarlos y contenerlos.

Los niños llegan a la escuela en el horario habitual, y desde el comienzo del día hasta la última campana, se sienten inmersos en un lugar estricto, que no pueden expresar sus sentimientos y emociones; cargados de responsabilidades y tareas, que ellos no tienen ganas de hacer, porque no los motiva, no les interesa.

Hoy podemos afirmar que es notable que las actividades tradicionales de la escuela hacen que los niños del siglo XXI se aburran. Es por ello que se debe flexibilizar las prácticas diarias y demostrarle al niño que puede encontrarle otro sentido a la escuela, que le agrada estar allí, en ese momento.

Para que una actividad de enseñanza sea fructífera es necesario que exista una relación asimétrica que garantice un marco de confianza y respeto.

Como señala Gonzales (2017), enseñar no es una actividad neutral, como tampoco lo es el aprender. El maestro no es un robot o una máquina y el niño no es una tabla rasa.

Es un encuentro de subjetividades: un sujeto que enseña a otro sujeto que aprende.

En resumen, podemos decir que la función del docente es la de mediar entre el niño y el conocimiento, facilitando la construcción del mismo y la transmisión de valores.

Esto no significa desechar métodos tradicionales de enseñanza que se vienen utilizando en la institución, sino poner en marcha actividades al servicio de la educación para sumar innovaciones y experiencias acordes a las demandas de los niños en general y de esta institución en particular.

Actividades que son beneficiosas tanto para docentes como estudiantes, destinadas a mejorar la atención, aliviar ansiedades y depresión y como forma de prevenir actos de violencia.

Se llevarán a cabo actividades de mindfulness con herramientas sencillas, prácticas y efectivas que les ayudarán a los niños a desarrollar atención, regulación emocional y empatía; desarrolladas de manera individual y grupal, lo que permite la noción del otro, el lugar del otro; la cooperación y el trabajo en equipo. Teniendo una actitud positiva y escucha activa para que se llegue a lo que se propone en cada propuesta de intervención.

Las actividades desarrolladas en el proyecto permitirán al niño:

- Mayor capacidad de concentración.
- Mayor pensamiento creativo.
- Incremento en la capacidad de aprendizaje.
- Mayor conciencia en sí mismo.
- Mayor equilibrio emocional y control de impulsos.
- Incremento en empatías y compasión hacia los demás.
- Mejor manejo del estrés.
- Mayor habilidad para enfrentar conflictos y situaciones adversas.

Análisis FODA

<i>Fortalezas</i>	<i>Oportunidades</i>
<p>Fuerte compromiso del equipo directivo. Predisposición de docentes a los cambios. Se trata de un proceso participativo. Promueve el desarrollo personal del alumnado. Pueden evaluarse los cambios. Puede generar cambios reales en la gestión diaria.</p>	<p>Es un incentivo para la mejora de la calidad educativa. Es una manera de acercar al niño a la escuela. Es una estrategia para tomar al niño de una manera íntegra. Es un incentivo para el niño se sienta apoyado y a gusto en la institución. Mejora el rendimiento del niño en su totalidad.</p>
<i>Debilidades</i>	<i>Amenazas</i>
<p>Falta de motivación y formación de los docentes. Falta de información. Dependencia de este proceso de la existencia de una persona interesada. Complejidad de la realidad educativa.</p>	<p>Docentes pocos flexibles. Ausencia de interés de los niños por recurrir a la escuela.</p>

VIII. PROYECTO EDUCATIVO

a. Título: Posibilidad de Acción en el aula.

Implementar un espacio para trabajar con valores que guíe a los niños a buscar un equilibrio, que le permita expresar sus emociones, replantearse metas, controlar la respiración y tener conciencia del "ahora" son algunas de las maneras para lograr un cambio positivo en una escuela ubicada en una localidad al sudeste de la Provincia de Córdoba, escuela Fray Cayetano Rodríguez”.

b. Fundamentación:

La educación ha cambiado profundamente en paralelo con los cambios producidos en la sociedad. Esos cambios han generado una necesidad cada vez mayor de desarrollar en las personas habilidades que pasen por el mundo emocional más que por el racional, habilidades que todos deberíamos hacer florecer en el ámbito de la educación formal. (Pilar Sordo 2017).

Es por ello que se decide poner en marcha el proyecto dentro de la institución escolar, debido a que se han recolectados datos necesarios para saber que se necesita el tipo de ser humano tolerante, noble, sensible y solidarios.

El relevamiento institucional de la escuela, arrojó que aproximadamente el 40% de los niños que concurren actualmente a este establecimiento no cumplen con las actividades dadas por los docentes, presentan conductas inadecuadas, hiperactividad, falta de interés por aprender. Por lo tanto, el resto de los niños, se presenta responsable en el cumplimiento de la curricular establecida por los docentes, pero no se ve un interés propio por aprender, sino que lo toman, en su mayoría del 60% restante, como una obligación para con sus padres el de ir a la escuela.

Resulta necesario generar una propuesta didáctica, orientada a guiar a los alumnos a expresar lo que les está sucediendo, brindando un espacio expresivo y relajante, que les permite observar a la escuela con otro punto de vista, que despierte el interés y la atención plena en el momento.

La escuela no cuenta con una sala libre para destinarla a este tipo de actividades, por lo que se usarán las aulas e incluso en ocasiones, el patio; tratando de generar un clima propicio para que cada experiencia resulte significativa y enriquecedora en los procesos de aprendizajes de los alumnos.

IX. OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Promover un espacio dentro del establecimiento educativo Fray Cayetano Rodríguez donde los niños puedan prestar atención de manera consiente a la experiencia del momento con interés, curiosidad y aceptación. Brindándole al niño un lugar para que pueda expresarse intelectual, social, emocional y moralmente.

Objetivos Específicos:

- Generar estrategias para orientar al educando a aprender a escuchar y a expresarse de manera creativa. Plantearles a los niños actividades que le despierten el entusiasmo por querer escuchar y lo motiven a expresarse desde lo que ellos sienten en el momento.

- Diagramar actividades que promuevan un profundo respeto por sí mismo, por el otro y por su entorno.

Trabajar de manera colectiva y cooperativa, para que comiencen a implementar actitudes reflexivas y tomar conciencia del lugar del otro como parte de un todo dentro y fuera de la institución escolar.

- Generar un clima apto para el aprendizaje aplicando ejercicios que permitan mejorar el foco y la concentración de los actores intervinientes.

Hacer cambios reales y efectivos en la sala de clases, que lleven directamente a una efectividad y posterior logro de aprendizajes significativos.

- Instar a la capacitación mindfulness de los docentes adquiriendo las herramientas necesarias para manejar los espacios de una manera consiente, que le permita encontrar un balance entre la enseñanza de los niños y su propio bienestar.

Tratando de flexibilizar sus prácticas y conseguir una apertura positiva a los cambios para brindarles a sus niños nuevas maneras de realizar sus clases, consiguiendo una relación cercano y agradable con los niños.

- Transformar la energía agresiva en energía creativa, ampliando los espacios de expresión.

Creando espacios para que los niños puedan aprender a manejarse ante situaciones conflictivas para solucionar las diferencias entre sus pares o con los docentes de una manera pasiva sin agresión. Controlando sus impulsos y transformar lo que antes era una agresión para con el otro, en un momento de intercambio de palabras y opiniones relajadamente sin conflictos.

X. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

La siguiente propuesta de actividades está destinada a alumnos de la escuela primaria Fray Cayetano Rodríguez. La dificultad de las mismas dependerá del ciclo en que se vayan a implementar.

Las actividades se presentarán de manera gradual y conforme la respuesta de los niños a lo propuesto.

Se guiará a los niños a que expresen sentimientos e ideas y desarrollen habilidades a través del lenguaje corporal creativamente.

Con el objetivo de que los niños aprenden a conocer su cuerpo, a no dañarlo, a cuidarlo, a saber, lo importante que es tener un cuerpo sano.

Se enseñarán ejercicios posturales y de correcta alineación del cuerpo. Como así también ejercicios que ayuden a controlar sus sentimientos y los guíe a la toma de conciencia del manejo de sus impulsos para con sus pares y docentes, y también en la vida diaria con quienes compartan un espacio, un tiempo.

Los ejercicios se trabajan y se adaptan a cada niño según la masa corporal, la flexibilidad, coordinación y agilidad.

Tanto se cuenta con 15 segundos o 20 minutos, el yoga y el mindfulness proveen un recreo saludable durante el día de escuela. Pero se pueden aplicar en otros momentos puntuales, cuando se crea necesario una intervención, como antes de una evaluación, cuando llegan cansados después del fin de semana, cuando están dormidos y les cuesta comenzar la clase, cuando hay un conflicto entre ellos.

Las actividades tendrán lugar en un aula designada, pero a su vez, algunas requerirán de espacios al aire libre por lo que se utiliza el patio de la institución.

Lo que se pretende en estas actividades es que ambos actores intervinientes, docentes y alumnos, mejoren el foco y la concentración, por medio de herramientas que se adquieren con la práctica y el tiempo. Pero los docentes son los que deben presentar más interés para la capacitación continua, que les permita contar con las herramientas necesarias para el desarrollo de las actividades que les presenta a sus alumnos; guiándolos a transformar su energía agresiva en energía creativa, ampliando los espacios de expresión.

Se presentan en un primer momento actividades, colectivas e individuales, partiendo del control de la respiración para luego avanzar con destrezas que tengan que ver con el control de su propio cuerpo.

Con lo que se mencionó anteriormente sobre la capacitación docente, se brindará talleres particularmente a docentes donde se les enseñará en encuentros anteriores al trabajo con los niños, las actividades prácticas que pueden utilizar como estrategias para trabajar en determinadas ocasiones, poniendo a los docentes como alumnos en ese

momento de taller, para que puedan experimentar por si mismos la técnica que se implementará. Guiándolos en el significado del trabajo del mindfulness para que puedan tomar conciencia del que, y para que se trabaja, permitiendo un acercamiento a las actividades de una manera consiente que le permita encontrar un balance entre la enseñanza de los niños y su propio bienestar.

Los siguientes son algunos momentos particularmente productivos para tomar un recreo de yoga:

- Encuentro de la mañana / comienzo del día.
- Momentos entre asignaturas.
- Recreo pre examen o en el examen.
- Preparación de escritura o recreo de escritura.
- Después del receso.
- Después del almuerzo.
- Cuando los estudiantes están cansados.
- Cuando los estudiantes necesitan un empuje de confianza o humor.
- Para aliviar la negatividad.
- Cuando esperan en la fila.
- En cualquier momento en el que la focalización y la atención comienza a disminuir.
- Para celebrar / Solo por diversión.
- Para construir comunidad.
- Cierre del día.

A - Secuencias de Actividades:

<p>PERÍODO DE AMBIENTACIÓN Actividades para trabajar progresivamente la respiración, evitando mareos o malestar en los niños.</p>	<p><u>Explicación oral del Mindfulness.</u> En un primer momento se les explicará, brevemente, a los niños de lo que se trata y el origen del mindfulness, para que ellos tengan conocimiento de lo que se va a trabajar. Explicando el motivo de la implementación de esta técnica. Dando lugar a preguntas e ideas que ellos pueden traer como conocimientos previos o despertar en ese momento. Esta explicación previa antes de comenzar a trabajar, intenta dejarles en claro el sentido, los objetivos y razones por lo que se va a trabajar.</p> <p><u>A ejercitar la respiración (10 minutos)</u> ✓ Se da la indicación a los niños que dejen entrar el aire por</p>
--	--

Despertando la función de cada uno de los sentidos, para que tomen conciencia de su cuerpo y lo que pueden hacer con él para luego trabajar ejercicios más complejos y completos.

la nariz y recorra todo su cuerpo. Inhalar, tomar aire, que sientan cómo entra fresco y al soltar observen cómo sale cálido después de haber llenado de vida su organismo.

- Cambios de velocidad en la respiración, al hacerlo suavemente, relaja. Y al hacerlo a más velocidad, refresca y energiza.

Respiración de la Paz:

✓ Cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente a través de la nariz.

✓ Comenzar a imaginar que el corazón se está llenando con amor y paz. Con cada inhalación, observar cómo se va desbordando y se siente suficiente para repartir a los demás.

✓ En la exhalación, respirar muy lentamente, mientras que se dice en silencio “Paaaaaaaz”.

✓ Repetir varias veces y, a medida que se dice la palabra “paz”, se siente cómo la tranquilidad y el amor fluyen del corazón hacia el salón, tocan a los compañeros de clase, la comunidad y el mundo.

✓ Opcional: mantener una charla con los niños acerca de la idea de la paz, en tanto el tiempo lo permita. Comenzar diciendo: “Cuando nos sentimos en paz, ayudamos a quienes nos rodean a sentir la paz también. ¿Por qué creen que esto es así? ¡Traten y vean qué sucede!”.

Para verte mejor

- Cierra los ojos, ábrelos y mira hacia arriba y hacia abajo sin mover la cabeza, repítelo tres o cuatro veces y vuelve a cerrarlos.
- Ahora ábrelos nuevamente y mira hacia un costado y hacia el otro. Sin mover la cabeza.
- Ciérralos por unos instantes y ábrelos otra vez.
- Ahora haz tres círculos hacia un lado y tres hacia el otro.
- Recuerda mover solamente los ojos y ninguna otra parte de tu cuerpo.
- Ya estás listo para mirar como si tuvieras largavistas o binoculares.
- Puedes repetir esto tantas veces como quieras.

El ojo secreto

Con los dos ojos vemos el mundo exterior, pero nuestro cuerpo guarda muchos secretos. Uno de ellos se esconde entre tus cejas, justo en ese espacio que hay arriba de los ojos, cuando comienza tu nariz.

Puedes tocar allí con cualquiera de tus dedos.

- Siéntate con tus rodillas y estira el cuerpo hacia delante.
- Apoya la frente en el piso, justo entre las cejas.
- Respira por la nariz y simplemente observa ese espacio

entre tus ojos que es como una pantalla de cine.

- Siempre que quieras puedes tocar ese punto entre las cejas y verás cuántas nuevas ideas vienen a tu mente.
- Algo divertido y diferente es hacer dibujos con lo que ves y si tienen ganas puedes escribir poemas o canciones.

Un secreto: respira por la nariz

El aire entra frío y sale tibio luego que pasa por tus pulmones y oxigena tu organismo.

- Cierra la boca y respira solamente por la nariz.
- El aire entra y sale por los orificios, cada orificio lleva el aire a las dos partes de tu cerebro.
- Lo que permite pensar mejor, tener buenas ideas, evita resfríos y enfermedades.

- ✓ Luego de trabajar las actividades anteriormente mencionadas para estimular los sentidos, se comienza a desarrollar actividades más específicas y prolongadas en el tiempo implementando más recursos.

1 – Inicio –

– Postura de Montaña (20 minutos)

- Se colocarán los niños en ronda, parados, y se les pondrá la canción “El Corazón” de Cynthia Zak para que vayan desinhibiéndose.
- Se repetirá la canción en diferentes posturas corporales (de espalda al centro del círculo, sentado, acostado).
- Luego se comenzará con la Postura de la Montaña de pie. Parado derecho con los brazos a los lados y los pies a la distancia del ancho de cadera, inhalar a medida que se levanta los hombros hacia las orejas. Exhalar y girar los hombros hacia atrás y abajo. A medida que se hace, notar el peso sobre los pies, anclándose sólidamente en el piso.

2 – Postura de la Montaña Sentada:

- Sentarse en una silla y llevar el cuerpo hacia adelante, alejando la espalda del respaldo de la silla. Ajustarse de forma tal de asegurar que los pies estén totalmente apoyados en el suelo y la postura es derecha. Las rodillas deberán estar directamente por encima de los tobillos. Apoyar las manos en la cadera.
- Cerrar los ojos o encontrar un punto focal. Un punto focal es un objeto pequeño, inmóvil sobre el cual se puede focalizar la mirada.

- Inhalar y exhalar lenta y profundamente. Focalizarse en el sonido y la sensación de la respiración. Continuar por lo menos durante un minuto o hasta que se sienta centrado y relajado.

4 - Video con cuento:

- Se reproduce un video de Yogi “Yoga para niños” que les indica cada postura por medio de un cuento llamado “El cuento de las mariposas”. Aprender jugando. Se termina con un baile y una canción para distenderse.

✓ Secuencia de pre-escritura y recreo de escritura:

5 – Perritos de Escritorio:

- Pararse detrás del escritorio con la silla empujada hacia adentro. Poner las palmas de las manos en el medio del escritorio.

- Dar un paso hacia atrás e inclinarse hacia adelante de modo tal que la cabeza quede entre los brazos.

- Chequear la alineación. Los brazos y piernas deberán estar estiradas. La espalda estar plana y la cadera presionada hacia atrás. Las plantas de los pies totalmente apoyadas.

- Dejar que la cabeza quede suspendida y relajada entre los brazos. Sentir el estiramiento en los hombros, brazos, tendones y pantorrillas. Liberarse en el estiramiento un poco más cada vez que se exhala: “Ahhh”.

- Cuando se ha finalizado, dar un paso hacia adelante y subir la cabeza con el cuerpo encorvado. Si es necesario, agitar los miembros.

6 - Corazón Abierto

- Comenzar con la postura de la Montaña Sentada y tomar los lados de la silla.

- Inhalar a medida que giran los hombros hacia atrás e inclinarse hacia adelante abriendo el corazón hacia el cielo.

- Mantener esa postura por 3 – 5 respiraciones completas, imaginar que cada exhalación está enviando amor desde el corazón hacia el mundo.

- Respirar lentamente y retornar a la posición de la Montaña Sentada. Repetir tantas veces como el tiempo lo permita.

7 – Ejercicios de Meditación y Concentración:

- Se le dirá a los niños que se tocará una **campana**. Se les pide que escuchen atentamente el sonido y que levanten las manos cuando ya no oigan nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente.

- Se jugará a ser **astronautas** que visitan otros planetas. Se ofrece una pieza de fruta (o cualquier otro alimento) y se les pide que la describan con los 5 sentidos: cómo es ese alimento, que forma tiene, cual es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo, si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado, etc...

- Se les da la indicación que intenten **recordar 5 cosas** que vean de camino al colegio, en un tramo de un viaje en coche, en la visita a un museo o en un simple paseo por la calle (un árbol, una animal, un edificio peculiar, unos niños jugando...). ¿Cómo son?, intentar percibir cada vez más cualidades de las cosas pero sin juzgar, sin decir si es bueno o malo, hermoso o feo, simplemente apreciando las características de lo que los rodea.

- **El parte metereológico.** Sentados cómodamente, cerrando los ojos y tomados un tiempo para descubrir cómo se sienten en ese momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro?. Se les pide que observen si brilla el sol y se sienten relajados, o si hay nubes y está a punto de llover, si hay una tormenta. Se les indica que observen de forma amable y curiosa el tiempo que hace por dentro e indicarles que es simplemente lo que hay. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero en ese momento es como es, y así está bien. Los estados de ánimo cambian como cambia el tiempo, pasan por si mismos.

- **Atentos y quietos como una rana.** La rana es un animalito que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire. Se sientan y respiran como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato se mantendrán quietos

como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco y después se hunde otra vez. Repetir las veces que sea necesario.

- **La respiración de la Abeja:** este ejercicio es importante para serenarse y centrar la atención en la respiración. Se debe tapar las orejas con el pulgar y apoyar el resto de la mano sobre la cabeza. A continuación, se cierran los ojos y se imita el sonido de la abeja...Zzzzz.

- **El Juego del Silencio:** Se forma un círculo sentados y se les pregunta a los niños si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Se les pide que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo (30 a 60 segundos dependiendo el grupo). Es necesario para estos ejercicios tener un medidor de tiempo que los niños/as puedan comprender.

- Se observa como detectives (30 a 60 segundos según la edad): Este juego, al igual que el anterior, trata de desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio. Pero en esta ocasión, en vez de permanecer con los ojos cerrados, se observa como detectives atendiendo a los detalles más pequeños e insignificantes de algún objeto en movimiento como:

- ✓ Una lámpara que cambia de colores
- ✓ Un reloj de arena o de agua
- ✓ Una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla)
- ✓ Botella de la calma.

8 **- Cantar Mantras:**

Se utilizan como una herramienta para liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma. No es necesario conocer el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros.

- ✓ Se cantará la canción de Cynthia Zak “Yo soy muy inteligente” . En un primer momento los niños la escucharán para aprenderla y luego se les pedirá que canten; una vez que se la aprendieron, se le incorporará un movimiento sencillo que acompañará la canción.

9 **Juegos de Atención:**

- **Te Veo:** Los niños se sientan en pareja uno al frente del otro, se miran fijamente, ese será el foco de atención.

- *¿Qué Falta?* Presentar 10 objetos cotidianos y dar unos segundos (10 segundos) para mirarlos todos. Se les pide que se tapen los ojos y quitar uno o dos objetos. Ahora tendrán que adivinar; *¿Qué falta?* Se Puede preguntar al que mantenga mejor la postura de *Mente Atenta*.

- *¿Qué suena?* Presentar varios instrumentos u objetos que suenen. Se les pide que cierren los ojos y que identifiquen el sonido. *¿Qué objeto ha sonado?* Una variante de este juego es pedirles que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido.

B - Dinámica de trabajo

Se alternarán actividades que supongan trabajar de manera individual, y otras en donde los niños deban formar grupos pequeños (entre dos y tres alumnos).

C - Recursos:

Materiales: Hojas para imprimir, aulas, pizarrón, bancos, sillas,

Humanos: alumnos y docentes.

Didácticos: DVD, CD, cámara fotográfica, videos, proyector, etc.

D - Tiempo:

De 20 a 30 minutos semanales, a partir de Agosto a Diciembre.

E - Evaluación:

En toda propuesta educativa el seguimiento y la evaluación resultan factores clave para el buen desarrollo de los aprendizajes.

La manera de evaluar estas actividades es particularmente viendo el resultado y respuesta progresiva de los niños para con las otras asignaturas, su comportamiento y cumplimiento de las tareas y actividades escolares.

La manera de evaluar será directa y diaria viendo el desarrollo de los niños y si su conducta va cambiando con el paso del tiempo.

Las actividades serán plasmadas a diario en un registro que llevará cada docente donde señale con indicadores como se está sintiendo el niño en el desarrollo de las actividades propuestas.

La evaluación se concibe como instancia de aprendizaje y como oportunidad para la mejora de la enseñanza. Por ello se tendrá en cuenta tanto la evaluación de los aprendizajes como la de la enseñanza.

Criterios de evaluación de los aprendizajes:

- ✓ Compromiso con la tarea.
- ✓ Adecuada expresión oral y escrita.
- ✓ Capacidad de trabajar con otros.

Instrumentos de evaluación:

- ✓ Planillas de seguimiento.

Se utilizarán como formatos de evaluación:

1. OBSERVACIÓN CON REGISTRO: de acuerdo al listado de acciones, se consignarán registros semanales de observación del proceso.

2. GRILLA DE SEGUIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES ESPERADOS.

3. EVALUACIÓN FINAL DEL ESTUDIANTE: que tendrá en cuenta el conjunto de producciones, sus logros y dificultades en la apropiación de los saberes, en su capacidad comunicativa, la disposición y responsabilidad en la observancia de normas y pautas, el cuidado de sí mismo, de los demás y el cumplimiento de las tareas asignadas.

XI - CRONOGRAMA

<i>DE AGOSTO A DICIEMBRE (5 meses)</i>																			
Actividades	Ago.				Sep.				Oct.				Nov.				Dic.		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
1-Período de ambientación	■	■												■			■	■	■
2-Postura de montaña- Postura de montaña sentada.			■	■					■					■				■	■
3-Respiración de la Paz.				■					■					■				■	■
4-Video con cuento.					■				■					■					
5-Perritos de Escritorio.						■			■					■				■	
6-Corazón Abierto										■				■					■
7-Ejercicios de concentración y meditación.											■	■	■	■				■	
8-Cantar mantras																■			■

9-Juegos de Atención.																			
10-Secuencia Final.																			

XII - CONCLUSIÓN FINAL

El diseño de un proyecto para implementar nuevas metodologías de enseñanza no es algo simple, sin embargo, es un paso importante que permite incorporar nuevas estrategias para desarrollar métodos de enseñanza y aprendizaje significativo. Pero como se expuso en todo el trabajo es necesario una serie de variables para que el trabajo cobre significatividad. Es por ello que es importante la planificación y predisposición de parte de los docentes para mejorar la calidad educativa para los niños. Se partió de una problemática que crecía cada año e inquietaba a los directivos y docentes que trabajaban en la institución.

Este proyecto fue llevado a cabo ya que lo preocupante es que en los tiempos en donde la sociedad corre contra reloj, es importante poner el foco en la educación de los niños desde una perspectiva más integral que lo que se venía haciendo.

Si bien es importante el que los niños incorporen los contenidos de acuerdo a lo que el currículo establece, también debemos poner atención a la manera que hacemos llegar esos contenidos a los niños, debido a que es indispensable tener en cuenta como se está sintiendo el niño en el momento, en los espacios que habita y en las actividades que realiza.

El yoga en clase permite restablecer el equilibrio introduciendo una dimensión olvidada: la de la vida interior, del silencio y de la presencia propia. Tales momentos son breves y por tanto precisos. Permiten contrarrestar los efectos de la agitación que nos rodea.

Con la incorporación de mindfulness los alumnos mejoran su estado físico, mental y emocional. Así pueden incorporar los nuevos contenidos naturalmente; comprendiendo, analizando, reflexionando, aprendiendo de un modo integral y continuo.

Es lo que permite con el tiempo conseguir resultados más efectivos y satisfactorios, encontrando un bienestar general dentro de la institución escolar.

BIBLIOGRAFÍA

Bixio. C, (2006). *¿Chicos aburridos? El problema de la motivación en la escuela.* Homo Sapiens Ediciones. Rosario. Santa Fe. Argentina.

Coll (1998) Capitulo 2 Constructivismo y aprendizaje significativo. Recuperado de http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/virtuami/file/Diaz_Barriga1.pdf

Deleor´s J. (1996) *La Educación encierra un secreto. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI.* – Ed. UNESCO. [Versión electrónica].

Diccionario de la Real Academia Española. [Versión electrónica] .

Dillon. A (2015, octubre 15). Usan la meditación en el aula como antídoto de la violencia. *Clarín Sociedad*, [Versión digital].

Ebert. M (2012) *Yoga en el aula: The Yoga in Schools Movement.* Revista de Yoga, Suplemento especial.

Goleman D.(2009) *Alfabetismo Emocional.* Ed. Bantam Books, *La inteligencia emocional.* Barcelona, Ed. B, S.A.

Gonzáles. L, (2016) *Crece Apurados, los límites en juego.* Ediciones del Boulevard. Córdoba Argentina.

González. L, (2008). *Amor Sexualidad Educación.* Ediciones del Boulevard. Córdoba-Argentina.

Gonzalez.L, Orschanski.E (2013). *Estación infancia. Un viaje interdisciplinario.* Ediciones de Boulevard. Córdoba.

Hasma (Octubre 2009) *Historia y filosofía del yoga.* Extraído el 23 de abril, 2018 de http://hamsaswarayoga.blogspot.com/2009_10_25_archive.html.

Hyde, AM (2012). El movimiento del yoga en las escuelas: el uso de estándares para educar a todo el niño y crear espacio para el cuidado personal del maestro. En JA Gorlewski, B. Porfilio, y DA Gorlewski (Eds.), *Utilizando Estándares y Pruebas de Alto Rendimiento para Estudiantes: Explotando el Poder con Pedagogía Crítica*. Nueva York: Peter Lang Publishing, Inc. Recuperado de <http://www.yoga4classrooms.com/yoga-4-classrooms-blog/yoga-in-the-schools-movement-defining-success>.

Lerner. D, Muñoz. M, Palacios.A (1987) Comprensión lectora y expresión escrita: experiencia pedagógica. Aique. Capital Federal.

Ortiz. A, Lectura del Epic. Materia Las nuevas Didácticas Educativas. Módulo 1 y 2.

Proyecto Curricular Institucional de la escuela Fray Cayetano Rodriguez de Alicia

Proyecto Educativo Institucional de la escuela Fray Cayetano Rodriguez de Alicia

Sordo. P. (2017) Educar para sentir, sentir para educar. 1ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Planeta, 2017.

Tú no eres tu dolor. Basado en el libro de Vidyamala Burch, ", publicado por Editorial Kairós, 2016 (páginas 3-5). Recuperado de <http://www.respiravida.net/noticias/los-beneficios-de-mindfulness>.

Yoga en el movimiento escolar: definiendo el éxito. Blog de Yoga Classroom4 (2013). Recuperado de <http://www.yoga4classrooms.com/yoga-4-classrooms-blog/yoga-in-the-schools-movement-defining-success>.

Zak. C, (2011). El maestro eres tú. Editorial Raíz de dos. Córdoba.

ANEXOS

Observación Etnográfica

Los niños ingresan a la institución diariamente por la mañana un rato antes de las ocho. Llegan, dejan sus mochilas en las aulas correspondientes y vuelven a salir al patio. A las ocho en punto toca la campana para izar la bandera. Tienen la manera tradicional de formar por grados, en filas de nenas y otras de nenes.

Al finaliza el izado de bandera cada grado con su señorita ingresa al aula para comenzar la clase. La mañana se divide en cuatro horas de clases, separadas por tres recreos, de 10 minutos los dos primeros, y de 5 minutos el último.

En los recreos las docentes se dividen para cuidar el patio, mientras otras toman un descanso.

Los niños tienen un espacio amplio al aire libre, lo que utilizan para jugar a la mancha, a las escondidas y a las pisaditas.

Las nenas de los grados más grandes, en su mayoría se sientan a ver lo que los demás juegan, otras, en cambio, juegan con los varones a la mancha o a las escondidas.

Los juegos se ven muy dinámicos, corren sin mirar si hay alguien al lado. Por lo que una seño se acerca a ellos y les pide que no corran tanto por los nenes más chiquitos. Los chicos no escucharon demasiado y siguieron su juego.

Al ratito se ve un niño llorando y otro que le gritaba, se acercan las dos señoritas para ver qué había pasado. Un nene llegó antes a tocar la piedra y el otro se enojó porque dice que lo había empujado para que no llegue a la piedra, por ese motivo le había pegado. Una de las docentes toma la decisión de llevarlo a dirección porque dice que no

es la primera vez que pega de esa manera. El otro niño quedó en el patio llorando rodeado del resto de los compañeros que estaban jugando.

Toca el timbre para ingresar al aula nuevamente, el niño que había sido llevado a la dirección quedó por un largo tiempo hablando con la directora y salió llorando. Después llamaron al otro con el que había tenido el conflicto.

En el recreo siguiente la docente sale reclamando a un niño que no estaba completando las carpetas y que iba a tener que llamar a sus padres, el niño le decía que no los llamara que él estaba trabajando, y la docente se manifestó ofendida porque le molestaba que le respondiera con esa cara y que encima iba a la escuela a tratar mal a sus compañeros. En el recreo este niño estaba rodeado de otros chicos que se veía que escuchaban, él era quien decidía a qué jugar y con quién jugar.

Esta situación llevo a que varios niños se quejaron con la docente porque este nene no los dejaba jugar y les decía cosas, por lo que ña señorita tomó la decisión de que él fuera quien no jugara y viera al resto juagar.

Mientras el nene estaba sentado viendo al resto jugar porque la señorita lo había puesto en penitencia, otro niño del mismo grado se acerca burlándose. El otro a quién se le burlaba reacciona mal y empezaron a pegarse. Las docentes se acercaron y llevaron a los dos niños a dirección. Llamaron a sus padres y estuvieron un rato largo hablando.

Los grupos de las niñas, en los recreos se ven aislados, y grupitos de cuatro o cinco, no más de eso. Se acercan a las docentes por momentos a mostrarle algo o a acusar a alguna de las nenas porque no quiere jugar con ellas. O en algunos casos, diciendo que los chicos las están molestando.

En otro rincón se ve un grupito de niñas de grado más chicos saltando la soga. Una de ellas se golpea con la soga en el ojo, la docente la lleva a la cocina para ponerle hielo.

En este día al tocar el timbre para ingresar al aula después del recreo, dos nenas llegan jugando carreritas a la fila, y una le tira el pelo a la otra porque llegó antes que ella. Por lo que le acusan a la señorita e ingresan al aula peleando.

Al otro día salen al patio cantando y bailando porque estaban ensayando para un acto. Un grupo de los niños de segundo ciclo pide permiso para usar la pelota para jugar al vóley en ronda nenas y nenes.

Empieza el juego después de que la directora les concedió el permiso, el juego se mostraba tranquilo, hasta que uno de los chicos se enojó y salió porque decía que no le tiraban nunca la pelota. Una nena le pide que vuelva que se la tira, y mientras está hablando otro nene le pega a la pelota que le pega justo a ella y la lastima la boca. El nene que le tiró la pelota se empezó a reír y le decía que estuviera atenta. Ella se largó a llorar y le fue a acusar a la señorita. La seño retiró la pelota y se terminó el juego, la nena que estaba lastimada se fue a lavar al baño.

Al nene lo retaron por reírse de su compañera y lo enviaron en un rincón hasta que terminara el recreo.

Al ingresar al aula la señorita pide que saquen la tarea de matemática que les había dado el día anterior. Los niños que la había realizado pedían pasar al pizarrón para hacerla. Mientras los que no lo hicieron que eran varios, decían que se habían olvidado, otros que no tuvieron tiempo, y otros que no les salía. La seño les dijo que siempre hay una excusa y que da la casualidad que siempre son los mismos los que hacen la tarea.

Realizan y corrigen la tarea, los que no habían cumplido con la tarea la señorita toma la decisión de enviarles una nota porque ya era la tercera tarea que traían incompleta.

Comienzan a trabajar con la clase del día, uno de los niños no había abierto la carpeta, la seño le preguntó qué pasaba que no estaba trabajando. Él le contestó que no había traído la carpeta, la señorita le pregunto porque no la trajo, él le dijo que no tenía ninguna carpeta ese día. La docente le pidió por favor que al menos escriba y trabaje en una hoja aparte y después la anexara a la carpeta. Pero el niño se negó y no quiso trabajar en su hora ni en la siguiente.

La actividad de matemática era un problema simple de resolver, y al cabo de una rato la docente pregunta quién lo hizo, por lo que levantaron la mano sólo seis niños de la clase, en un aula de 23 chicos.

La señorita se manifiesta cansada por el cumplimiento de los chicos en las tareas y actividades áulicas, ella se puso a hablar con los chicos de la importancia de hacer las actividades y poder sacarse las dudas en clases. Uno de los niños se para y le dice que él no tiene ganas de hacer esos ejercicios, ni de estar en la escuela. La señorita asombrada le pregunta que le pasaba, y porque estaba en la escuela entonces. Él le respondió que estaba en la escuela para salir de su casa, porque sus padres vivían peleando y él estaba cansado de escucharlos discutir.

En la hora de ciencias, en otro grado de segundo ciclo, la maestra pide que se reúnan en grupo para trabajar una información que debían traer para realizar un trabajo práctico. Forman los grupos que se habían designado la clase anterior y uno de los niños queda aislado, sin formar ningún grupo. Mientras la señora reparte las copias de trabajo práctico, los niños se ponen a trabajar, pero quien había quedado sólo, quedó con la cabeza agachada sin decir nada. La docente se acerca y le pregunta porque no estaba con su grupo. El niño manifiesta que no quería estar con ellos, porque no se sentía bien y que no había podido traer la información que le correspondía porque su mamá no le dio dinero para sacar fotocopia ni le había prestado el celular para buscar información. Le contaba a la maestra que cuando le pidió a la mamá dinero o que lo ayudara a buscar información, estaba discutiendo con su hermano mayor y lo mandó a su habitación, le dijo que la dejara de molestar que ya estaba cansada. El niño lo contaba llorando y se lo notaba triste.

La señora lo tomó de la mano, lo sacó afuera y volvieron con dos libros en la mano.

Entrevista completa a la directora de la institución.

G.Gisela: ¿Específicamente cuál es el cargo en el que se desempeña?

Directora: Desde hace 5 años soy docente titular en esta escuela y directora interina de la misma. Esta es una institución denominada de segunda categoría ya que no la persona que se desempeña como director o directora no tiene una persona que acompaña como una vicedirectora o vicedirector.

G.Garnero: ¿Qué puede decirnos del comportamiento de los niños en la institución?

Directora: Los niños son niños, con sus travesuras y actitudes gratificantes por momentos que sorprenden. Pero en este último tiempo, con las docentes, que lo hablamos en la reunión de personal que tuvimos hace poco, los niños se encuentran poco tolerantes con sus compañeros, contestadores. Y cada vez más vemos que hay más niños que no cumplen con las tareas dadas o las actividades dentro del aula. Antes eran uno o dos por grado, ahora ese número va en aumento y es preocupante.

G.Garnero: Dada la situación que usted acaba de exponer. ¿Cómo influye en el proceso de aprendizaje?

Directora: La realidad que hoy habita nuestra escuela no es más que la misma realidad que se encuentra en la sociedad en general. Los niños llegan a la escuela alterados y

reclamando la presencia de sus padres, ellos quieren llamar la atención todo el tiempo. Por ello debatimos que son sus conductas y reacciones. Y obviamente que estas situaciones que alteran a los niños hacen que no puedan aprender de la mejor manera. Las carpetas incompletas, la falta de respeto, la intolerancia para con los demás. Hay días en que las docentes expresan que no pueden dar la clase que tenían preparada por la conducta de los niños, porque no hacen silencio, porque no traen lo que se les pide, porque pelean, porque tuvieron que solucionar un tema del recreo o de la casa de algún niño. Estamos inmersos en una realidad que nos preocupa como docentes y como encargados de la trayectoria de los niños.

G.Garnero: ¿Qué hacen al respecto para migrar esta situación?

Directora: Las señoritas van implementando nuevas metodologías de enseñanza, pero no hay una de las formas que sea efectiva dos días seguidos, o dos veces aplicada. Tienen que renovar todo el tiempo sus planificaciones, y entran al aula sabiendo que es incierto lo que puede suceder ese día.

Estamos tratando de mejorar y ver de que manera podemos enfrentar esta problemática.

G.Garnero: ¿Existen proyectos específicos que estén desarrollando actualmente en la escuela?

Directora: Si, actualmente estamos realizando dos, el de Vivero Alegría y el Lumbricario.

El primero es que le ayuda a los niños a ver el cuidado que necesitan las plantas y cómo se debe trasplantar, cuidar y ambientar para que las plantas crezcan sanas y fuertes. Ellos tienen un espacio que se dedican sólo al vivero, limpian, y ponen las plantas en condiciones para ser vendidas en alguna oportunidad como actos escolares o reuniones de padres.

El Lumbricario, llevan a cabo un lumbricario ubicado al lado del vivero, donde fertilizan la tierra, recolectando en sus casas o en la misma escuela, residuos para abonar la tierra. Esa tierra zarandeada y trabajada, se la pasan a los niños del vivero para que la mezclen con tierra sin trabajar para que planten nuevas plantitas.

G.Garnero: ¿Considera necesario diagramar un plan de acción para trabajar el comportamiento y cumplimiento de los niños?

Directora: lo veo de suma importancia llevar a cabo un proyecto para mejorar el desempeño de los niños. Hace tiempo que queremos llamar a especialistas como psicólogos o psicopedagogos para que nos ayuden a diagramarlo, es más, fuimos a hablar a la municipalidad para que nos ayuden, pero aún no tenemos respuesta.

Entrevista completa a docentes (Se toma una como referencia)

G.Garnero: ¿Cuánto hace que está trabajando en esta institución?

Docente: Hace diez años que ejerzo como docente de grado en esta institución, fui cambiando de grado por muchos años, pero hace cuatro años que me mantengo en segundo ciclo, precisamente en quinto grado.

G.Garnero: ¿Cómo ve a los niños en la escuela? Es decir, ¿Qué me puede decir de su manera de desarrollarse cotidianamente? Comparando desde el comienzo en la institución al día de hoy.

Docente: Ufff!! Que noto cambios a groso modo, antes los niños eran más respetuosos y responsables, hoy parece que le da lo mismo venir o no venir a la escuela; hablando siempre de la mayoría, obvio que hay niños que siguen cumpliendo como se debe y se preocupan continuamente, pero con el tiempo esos eran los niños que más había, los responsables, estudiosos, preocupados; en cambio hoy la situación dio un giro, y encontramos cada vez más niños con menos ganas de venir a la escuela, menos responsables y sobre todo, menos tolerantes.

G.Garnero: ¿Qué cree que fue el motivo de este cambio tan abismal que me dice que se vive hoy en cuanto a los niños?

Docente: La sociedad, las familias ensambladas, los trabajos de hombres y mujeres, el que los niños estén mucho tiempo solos en sus hogares o por la calle. Aquí es un pueblo y nos conocemos entre todos, se ve poca atención en los niños de parte de sus padres, por el trabajo, por otras ocupaciones. Y los niños llegan a la escuela y demuestran lo que les pasa con actitudes y maneras de relacionarse, estamos alertados por lo que hoy nos pasa en la escuela, es como que ellos llegan y se muestran o demuestran lo que les pasa.

G.Garnero: ¿Ustedes como docentes, llevan a cabo alguna práctica específica o alguna manera en particular para revertir la situación?

Docente: Acá con sólo cuatro horas no podemos hacer más de lo que hacemos. Venimos damos clase y nos vamos. Tampoco podemos hacernos cargo de los problemas que tiene cada uno de los alumnos. También tenemos nuestros problemas personales, creo que esto es una situación que debe hacerse cargo los padres.

G.Garnero: Pero al menos un granito de arena para darle un lugar a los niños ¿no cree que es importante?

Docente: Si seguramente, charlamos, los escucho, no es que no hago nada por ellos. Pero si me ocupo de que le pasa a cada niño pierdo el año viendo el que le pasa y no dando los contenidos que nos piden que le demos.

G.Garnero: ¿Usted cree que esta situación de los niños no influye en el proceso de aprendizaje de ellos?

Docente: Si, puede ser, pero yo me traslado a los años anteriores que todos tenemos problemas en nuestros hogares, familias, acá los niños no lo demostraban, yo siento que antes la escuela se tomaba como un lugar de encuentro para con sus compañeros, se vivía con alegría y entusiasmo. En cambio, hoy, es un lugar de descarga, pareciera que los enoja el encontrarse con sus compañeros y el de venir a la escuela.

G.Garnero: ¿Cree conveniente realizar un proyecto que ayude a mejorar la realidad de la escuela? ¿La conducta de los niños?

Docente: Es indispensable hacerlo, pero se necesitan personas capacitadas para ello, tengo entendido que ya se habló para que vengan psicólogos, pero aún no tenemos noticias al respecto.

Encuesta a los niños:

Alumnos entrevistados de segundo ciclo: 60

1- ¿Cumple con las tareas dadas por las señoritas?	
a- SI	b - NO
25 %	75%
2 - Cuándo hay un conflicto con algún compañero:	
a- Trato de solucionarlo hablando con tranquilidad.	b – Me pongo nervioso, grito, trato mal.

55%	45%
3 – Cuando la seño explica una actividad o un tema nuevo:	
a – Me pongo a conversar y no presto atención, no me interesa mucho.	b – Escucho atento, me gusta aprender lo nuevo y completar las actividades.
40 %	60%
4 – Vengo a la escuela:	
a – Con ganas de ver a mis compañeros y aprender.	b – Porque es una obligación hacerlo.
50%	50%