



**Universidad  
Andrés Bello®**

UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

ESCUELA DE PSICOPEDAGOGÍA

**“PROYECTO DE ACTIVACIÓN DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN,  
MEDIANTE ESTRATEGIAS COMPLEMENTARIAS, COMO  
HERRAMIENTAS PARA EL ACCESO AL APRENDIZAJE, PARA NIÑOS Y  
NIÑAS EN SU PRIMERA ETAPA DE ENSEÑANZA BÁSICA”.**

Seminario para optar al título de Psicopedagogo y al grado académico de educación.

Autores:

María Belén Azócar Soto  
Alejandra Campos Valdés  
Camila Chacón Díaz  
Susana Doggenweiler Lapuente  
María Pía Pequeño Granifo  
Denisse Rosas Venegas  
Andrea Vilela Angulo  
Fernanda Weason Naretto

Profesor Guía:

Marcela Betancour Saéz

Profesores correctores:

Daniela Carrazola Antognoli  
Magdalena Escobar Mac-Auliffe

Santiago de Chile, 2013.

## ÍNDICE

<b>I. RESUMEN.....</b>	<b>3</b>
<b>II. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>Objetivo general: .....</b>	<b>6</b>
<b>Objetivos específicos:.....</b>	<b>6</b>
<b>Preguntas significativas: .....</b>	<b>7</b>
<b>III. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
<b>La escuela .....</b>	<b>13</b>
<i>La didáctica de Comenio. ....</i>	<i>13</i>
<i>¿Qué es la escuela?.....</i>	<i>14</i>
<b>Aprendizaje .....</b>	<b>20</b>
<i>Proceso de aprendizaje.....</i>	<i>20</i>
<i>Procesos Cognitivos. ....</i>	<i>21</i>
<i>Aprendizaje.....</i>	<i>30</i>
<i>Emociones.....</i>	<i>31</i>
<b>Atención y Concentración.....</b>	<b>36</b>
<i>Definición atención y concentración: .....</i>	<i>37</i>
<i>Clasificación de la atención: .....</i>	<i>38</i>
<i>Atención – Concentración en niños: .....</i>	<i>39</i>
<i>Importancia de la atención y la concentración en el aprendizaje: .....</i>	<i>40</i>
<i>Capacidad de autorregulación y conducta: .....</i>	<i>42</i>
<i>Dificultad en lograr una adecuada autorregulación: .....</i>	<i>43</i>
<b>Potenciación de atención – concentración. ....</b>	<b>45</b>
<b>Estrategias Complementarias. ....</b>	<b>46</b>
<i>Meditación. ....</i>	<i>47</i>
<i>Danzaterapia. ....</i>	<i>50</i>
<i>Mandalas. ....</i>	<i>54</i>
<i>Respiración.....</i>	<i>57</i>
<b>IV. CONCLUSIÓN .....</b>	<b>60</b>
<b>V. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>62</b>
<b>VI. GLOSARIO.....</b>	<b>65</b>
<b>VII. ANEXOS.....</b>	<b>67</b>

## **RESUMEN**

Proyecto destinado a la activación de la atención y concentración, mediante estrategias complementarias como son la respiración, meditación, danzaterapia y mandalas, con el objetivo de beneficiar la autorregulación y generar espacios para un estado de bienestar, ayudando al manejo de conductas impulsivas e intentando evitar emociones negativas, utilizándolas como herramientas para el acceso al aprendizaje.

Contempla al alumno como un todo, y es dirigido al equilibrio físico y mental de niños y niñas en su primera etapa de enseñanza básica, integrando aspectos emocionales, medios ambientales, sociales y espirituales, incorporándolas al quehacer escolar diario con el fin de aportar a los procesos en el desarrollo escolar.

Según lo observado en diversas prácticas psicopedagógicas se ha obtenido una visión de la falta de flexibilidad e innovación en el curriculum , en instancias que se deberían potenciar la atención y concentración es por eso que se ha generado este proyecto, con el fin de estimular estos procesos cognitivos básicos y el desempeño intelectual de manera distinta a lo que se suele utilizar o proponer dentro de una sala de clases para intentar enfocar a los alumnos en las actividades académicas, respetando el ritmo y necesidades de cada niño y entregando nuevos enfoques que estimulan el acceso al aprendizaje.

El proyecto se llevará a cabo durante un semestre, a través de actividades diarias dentro del aula que tendrán una duración de 20 minutos. Estas actividades se realizarán al iniciar la jornada escolar, repitiéndose optativamente el segundo semestre, en el cual la psicopedagoga aplicará las 2 primeras semanas el proyecto y el rol del docente será de observador. Luego durante las siguientes dos semanas la psicopedagoga aplicará el proyecto en conjunto con el docente, por posibles confusiones durante el transcurso de

cada sesión. Finalmente, a partir de la quinta semana el docente implementará de manera independiente el proyecto de activación de la atención y concentración, lo que hará de esta etapa el momento propicio para intentar modelar y fomentar nuevas conductas que minimicen las dificultades y estimulen a los niños a sentirse exitosos, alcanzando niveles de funcionamiento personales en las cuales sólo intervienen competencias individuales, sin la presión de ser evaluados ni sujetos a críticas que mermen su desarrollo ya que al realizar estas terapias complementarias los niños se enfocan en su propio bienestar y no tienen que competir con nada ni nadie.

## INTRODUCCIÓN

Mediante la experiencia y las observaciones de las conductas escolares en nuestros procesos de práctica, hemos detectado dentro de la sala de clase que una gran cantidad de niños, están siendo etiquetados, como niños desafiantes, incapaces de controlar impulsos, intolerantes a la frustración y con dificultades de atención y concentración. Estas condiciones personales, al no ser trabajadas correctamente dentro de la escuela, generan mayor vulnerabilidad a la forma con que el niño se enfrenta al quehacer escolar, siendo perfilado inmediatamente como un estudiante problema.

El presente proyecto se basa en la búsqueda de estrategias de autorregulación vinculadas con la atención y concentración, con el objetivo de que el ambiente escolar al que el niño se enfrenta diariamente, aporte en su desarrollo y aprendizaje, teniendo en cuenta que potenciar estas habilidades, traería consigo mejorar el acceso al aprendizaje.

Un medio ambiente escolar sano y positivo, es considerado como un espacio fundamental para un buen desarrollo, la influencia ambiental favorece o inhibe, según el grado y calidad de estimulación sobre la conducta. A medida que avanza la edad del niño los factores ambientales van cobrando progresivamente una mayor significación en las conductas que caracterizan cada edad. Siendo este un mecanismo que mediatiza el proceso experiencial, dando un sentido a la adquisición del conocimiento.

De este modo, surge el desafío de generar instancias en la jornada escolar y otorgar un medio ambiente positivo, para que el niño pueda crear y generar por medio de estrategias complementarias, espacios para desarrollar de mejor manera capacidades de atención, concentración, relajación, pensamiento y autorregulación, lo cual permitirá un estado de bienestar para enfrentar mejor la jornada escolar, su día y su vida diaria.

Según Amanda Céspedes (2008), la ansiedad consiste en una cadena de eventos neuronales que bañan el cerebro con sustancias químicas tales como el cortisol y la noradrenalina, para enfrentar situaciones desafiantes o amenazantes, ya sean reales o imaginarias. La misma autora plantea que, “el exceso de ansiedad bloquea el poder de discernir y facilita las conductas impulsivas, si los mecanismos de autocontrol son deficitarios, aparecen conductas agresivas, generando emociones negativas”.

Las estrategias presentes en este proyecto, promoverán encausar estas emociones a ser positivas, generando sentimientos como optimismo, confianza y motivación.

En este sentido, apostando a que las emociones y la autoregulación son eficaces para el aprendizaje, se levantará un proyecto destinado a niños y niñas en su primera etapa de enseñanza básica, que busca la activación de la atención y concentración a través de estrategias complementarias.

Los destinatarios primarios son los niños y niñas que cursan 1° y 2° básico.

Los destinatarios secundarios son los profesores jefes a cargo de cada curso.

Objetivo general:

- Generar un proyecto de activación de la atención y la concentración para niños y niñas de 1° y 2° básico, como aporte a la autorregulación en función del mejoramiento del acceso al aprendizaje.

Objetivos específicos:

- Potenciar la atención y concentración, como ejes fundamentales del acceso al aprendizaje, a través de diversas estrategias denominadas como complementarias considerando el rango etario.
- Reconocer la importancia de la atención y concentración en el aprendizaje escolar.

- Investigar el estado del arte de estrategias complementarias vinculadas con el desarrollo de las emociones y la autorregulación.
- Incorporar estrategias complementarias al quehacer escolar diario de los niños vinculando al estudiante con sus emociones, mediante una capacitación y formación docente acerca de la aplicación de éstas.
- Aportar a los procesos de aprendizaje de los estudiantes mediante estrategias que potencien la autorregulación.

Preguntas significativas:

- ¿Cuáles estrategias complementarias pueden aportar a la activación de la atención y concentración en niños y niñas en su primera etapa de enseñanza básica?
- ¿De qué modo podemos capacitar a los docentes de aula para ejercer este proyecto?

Para la ejecución de este proyecto, se realizará a cada profesor un breve curso de capacitación acerca de las estrategias, la aplicación de ellas y sus beneficios. La psicopedagoga aplicará las dos primeras semanas el programa, con el profesor presente a modo de modelaje, las dos siguientes semanas, el profesor aplicará las estrategias, contando con la presencia de la psicopedagoga en el aula, quien aportará propuestas en caso de necesitar ayuda o mediación, y finalmente, a partir de la quinta semana, el profesor aplicará de manera independiente las estrategias.

En relación a las estrategias complementarias, según Alejandro Itzik (2007), éstas permiten cuidarnos con sanas herramientas que nos brinda la naturaleza. Representan a un conjunto de actividades planificadas de acuerdo a las necesidades de una población para cuidar el bienestar, apoyándose para ello en métodos naturales, con la finalidad de

activar la atención y concentración de los alumnos, logrando más efectivo el proceso de aprendizaje.

Las estrategias elegidas para la construcción del proyecto han sido:

- Mandalas: pintar y colorear.
- Danzaterapia: imitación, creatividad e improvisación.
- Meditación: visualización.
- Respiración: simple.

Dichas estrategias serán trabajadas en el marco teórico del proyecto.

Según mencionan Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. (2007), la importancia de activar estos procesos, es que son parte de las funciones cognitivas básicas para el aprendizaje, las cuales son indispensables para enfrentarse con éxito a las demandas que trae consigo el aprender, siendo capaz de adaptar la conducta a cualquier cambio que se genere en el ambiente, como sucede generalmente en el contexto del aprendizaje.

De acuerdo a lo mencionado por Amanda Céspedes (2012), la atención y concentración son habilidades indispensables para que las personas puedan desenvolverse en sociedad en la vida diaria, por lo que es importante que los educadores preparen a sus alumnos para desarrollar éstas a lo largo de sus vidas.

Así como la lectura silenciosa sostenida resultó ser una excelente herramienta para estudiantes y muchos colegios lo efectuaron, la propuesta está en implementar estas estrategias para lograr una mejora positiva en la activación de la atención y concentración, ya que son importantes para el acceso al aprendizaje, al igual que el lograr vincular, a través de éstas, al alumno con sus emociones.

Existe una variedad de terapias complementarias que nos acercan al equilibrio emocional, la salud física y la paz mental y por medio de estas nuevas experiencias para



los niños, se podrá dar un paso más allá para la activación de estos procesos y adquirir nuevos conocimientos.

Según menciona Amanda Céspedes (2008), la emoción es considerada como un factor determinante de la atención, ya que un estado de alta motivación e interés, aumenta nuestro foco atencional, disminuyendo la desconcentración.

Es importante generar un ambiente positivo en el aula de clases, que permita ejecutar las estrategias ya mencionadas, para así también desarrollar la relajación, creatividad, pensamiento y la autorregulación de las emociones en los alumnos.

Actualmente la medicina convencional, ha incorporado los beneficios que presenta la medicina complementaria alternativa, “la salud se redefine como un estado de bienestar físico, de alerta mental, de equilibrio social y de desarrollo espiritual” (Enciclopedia de la salud alternativa 2004).

Durante las distintas instancias de práctica, se ha observado la falta de momentos claves, en los cuales se active la atención y concentración de los niños y niñas, al inicio de la jornada escolar.

Según el doctor José Antonio Soto Luque (2013), el problema surge en la transición entre la educación de párvulos y el ingreso a la educación más formal, ya que no hay una transición que sea amable y cercana emocionalmente a los niños. La escuela, en su afán cognoscitivista, no se detiene a buscar estrategias las cuales permitan captar la atención y concentración de los estudiantes, priorizando la adquisición de contenido antes de la activación de los procesos cognitivos necesarios para acceder al aprendizaje, y en conjunto a aquello se entiende que por el hecho de estar en la sala ya deben de estar atentos y concentrados, pero el problema es que no todos los niños consiguen esa atención y concentración, trayendo consigo dificultades de aprendizaje, expulsiones de la sala, etc.

“En relación a las etapas del ciclo escolar, durante el ingreso al sistema escolar por primera vez, es decir al jardín infantil, constituye para el niño un acontecimiento psicosocial, que cambia su mundo, ya que su vida diaria adquiere nuevas dimensiones y nuevas expectativas. El niño amplía su medio de acción y surgen las exigencias escolares, no puede jugar cuando quiere, debe escuchar al profesor y compañeros, retener información, ejecutar tareas, convivir con otros niños”. (Almonte, C. y Montt, M., p.241)

Además según lo que menciona la psicóloga Alejandra Guerrero Teare (extraído 2013), el período de desarrollo que va desde los seis a los doce años, tiene como experiencia central el ingreso al colegio. A esta edad el niño debe salir de su casa y entrar a un mundo desconocido, donde aquellas personas que forman su familia hasta ese momento, quedan fuera. Producto de estas situaciones, Guerrero expone que existen diversas reacciones como ansiedad, evitación o actitudes negativas que pueden ser signos tempranos de dificultades en su ajuste y que pueden tornarse en problemas seguros.

“En relación al momento en el cual los niños y niñas se insertan a la educación básica, en este período aumentan progresivamente las exigencias académicas, comienza la evaluación con notas, el aprendizaje de la lectoescritura, de las operaciones numéricas básicas, razonamiento y comprensión. Además el grupo de pares comienza a hacerse progresivamente más estable, pudiendo distinguirse subgrupos en la sala de clases, los que se interrelacionan en forma simétrica o complementaria. La pertenencia o exclusión a los subgrupos constituirá parte del estatus del niño en la sala. Estos subgrupos interactúan con el profesor, quien también contribuye a su definición y rotulación, pudiendo distinguir entre el grupo de los “flojos”, “estudiosos”, “disciplinados”, “inquietos”, etc. con quienes desarrollará diferentes modalidades de relación. Para los niños de ocho a doce años, los miedos más importantes se relacionan con leer o hablar ante el curso, hablar con una persona que represente autoridad y relacionarse con pares.

Por lo tanto se puede observar que en esta etapa, una de las situaciones importantes que deben enfrentar es la sociabilización”. (Almonte, C., Montt M., p. 241)

Como menciona Phillipe Jackson (1994), además durante la sociabilización, los estudiantes deben aprender a recibir órdenes, y en conjunto a eso adaptarse al profesor de quien provienen las órdenes, por lo tanto por primera vez el niño debe obedecer a un adulto, el cual no son sus padres y las consecuencias de sus actos dependen de ese adulto, que aún es relativamente desconocidos para ellos.

Según Amanda Céspedes (2012) es necesaria la presencia de una comunidad escolar suficientemente preparada, contar con un equipo de profesionales de apoyo a la educación preparado sólidamente. Aquí se distingue el quehacer psicopedagógico el que está preparado para trabajar con el niño en un diseño inclusivo, incorporado al trabajo de aula, centrado en las competencias psicolingüísticas, de pensamiento lógico y de administración cognitiva, el que está suficientemente preparado para reconocer al niño SDA, identifica la presencia de un TEL, está capacitado para el diagnóstico de un TEA, por lo tanto ofrece al alumno todos los apoyos necesarios.

Cómo señala Amanda Céspedes “estar convencidos que la mirada clínica sobre SDA no basta; que “derivar” al niño a un especialista para que solucione la hiperactividad y la desconcentración” tampoco serán la receta mágica que todo lo puede.” (2012 P.108)

Según el Decreto 170 (2009), respecto al quehacer psicopedagógico, el cual pone al psicopedagogo como especialista del aprendizaje, lo cual está determinado en la política de educación especial con la publicación del decreto 170, publicado en el año 2009, creado a la base de la ley 20.201, se establece al profesional de la psicopedagogía apto para trabajar con necesidades educativas especiales de carácter transitorio, es decir trabaja con niños que presenten déficit atencional con o sin hiperactividad y con dificultades específicas del aprendizaje. Desde esta perspectiva, la labor el psicopedagogo apunta también al plano cognitivo.

Resulta interesante que en nuestro proyecto podamos intervenir el acceso al aprendizaje de un modo holístico, poder potenciar a los alumnos desde sus emociones para lograr una activación en la atención y concentración, la que se menciona como tarea del psicopedagogo.

Cómo señala Amanda Céspedes “modificar una y otra vez metodologías y proyectos educativos centrados en lo cognitivo, ignorando el papel de la emocionalidad sana en la construcción de un niño, joven y adulto proactivo intelectualmente.” (2008, p.18)

La misma autora plantea (2008) no se puede negar las emociones en el aula, se deben instalar las emociones en la escuela y ampliar el ámbito de la educación en casa a la llamada educación emocional, lo que constituye un cambio de mirada imprescindible para preservar en nuestros niños su más preciado potencial.

A esto nos dirigimos como psicopedagogos, es nuestra gran motivación aportar con un proyecto basado en estrategias complementarias, para lograr educar las emociones y garantizar a nuestros niños el conocimiento de estas terapias complementarias ayudando a lograr en los niños un estado emocional, feliz y armónico y con esto poder acceder de mejor manera a los aprendizajes posteriores.

## MARCO TEÓRICO

### 1. La escuela

#### *1.1. La didáctica de Comenio.*

Durante la historia de la humanidad, el hombre y sus necesidades han ocupado un lugar importante, siendo el área más importante la educación.

Desde Comenio, la discusión sobre la escuela transcurrió por diferentes caminos, pero siempre coincidió con la necesidad de educar al hombre para la sociedad en que vive.

Comenio presente hoy a través de la universalidad de la educación, y la alianza escuela-familia. Fue un teólogo, filósofo y pedagogo, además de un hombre cosmopolita y universal, convencido del importante papel de la educación en el desarrollo del hombre (1592- 1670).

“El único modo que el individuo llegue a ser un hombre genérico y logre alcanzar la perfección es que no quede hombre sin llegar a ser erudito y es la escuela el vehículo por excelencia que está en condiciones históricas y tecnológicas de transmitirlo”

Comenio como observador de la realidad de su época, calificó a las escuelas como “mataderos de mente” y su propuesta para el cambio se fundamentó en: orden y método, facilidad para aprender y enseñar y solidez en todos los campos.

Su didáctica Magma se transformó en la “Caja de herramientas” de todo docente, cambió los castigos físicos por el amor y la comprensión, determinó la necesidad del aprendizaje gradual y estandarizó la importancia de considerar la educación como un proceso que abarca toda la vida del individuo.

La escuela es pensada por Comenio, basada en una alianza escuela-familia, que imparte conocimientos estandarizados por medio de un libro único, que, a través de un método, instauraría una nueva forma social esencial en la vida de todo ser humano. Sin embargo, muchos años debieron pasar para que sus ideas se vieran plasmadas en las escuelas, que recibían al cuerpo infantil desplazado del seno de la familia, considerada incapaz de llevar adelante la tarea de educar. Este traspaso se basaba no sólo en esa incapacidad, sino también en que los niños aprenden mejor con otros niños y en manos de personas especializadas en el arte de educar: los maestros. Dijo Comenio “...la escuela debe ser un grato preludio de nuestras vidas...”.

### *1.2. ¿Qué es la escuela?*

Como señala Philip Jackson (1994), “La escuela es un lugar donde se aprueban o suspenden exámenes, en donde suceden cosas divertidas, en donde se tropieza con nuevas perspectivas y se adquieren destrezas. Pero es también un lugar en donde unas personas se sientan, escuchan, aguardan, alzan la mano, entregan un papel, forman cola y afilan lápices. En la escuela hallamos amigos y enemigos; allí se desencadena la imaginación y se acaba con los equívocos. Pero es también un sitio en donde se ahogan bostezos y se graban iniciales en las superficies de las mesas, en donde se recoge el dinero para algunos artículos necesarios y se forman filas en el recreo”. (p. 17)

De acuerdo a lo señalado por Philip Jackson (1994), la cantidad de tiempo que los niños pasan en la escuela puede ser señalada considerable, no existe otra actividad que ocupe tanto tiempo del niño como la que supone su asistencia a la escuela.

En los esfuerzos por hacer más hogareñas las aulas, los profesores de primaria dedican un tiempo considerable a su decoración. Los puestos pasa de círculos a filas o viceversa,

se dispondrán de otro modo los asientos pero tendrán que seguir siendo treinta, es posible que la mesa del profesor tenga una nueva forma pero allí seguirá.

Incluso los olores de la clase suelen parecerse bastante, similares a una especie de olor universal, creador de un ambiente que impregna todo el edificio. Una persona que entrase en un aula con los ojos vendados, le bastaría olfatear cuidadosamente para averiguar dónde está.

Como señala Philip Jackson (1994), “Un aspecto final de la estabilidad experimentada por los jóvenes alumnos es la calidad ritualista y cíclica de las actividades realizadas en el aula. El horario cotidiano, se divide en secciones definidas durante las cuales es preciso estudiar materias específicas o realizar actividades concretas. El contenido del trabajo cambia con seguridad de un día a otro y de una semana a la siguiente y, en ese sentido, existe una variedad considerable dentro de la estabilidad” (p. 19).

Según Philip Jackson (1994) Cada una de las actividades escolares se ejecuta conforme a normas que suelen ser precisas y que entenderán y obedecerán los alumnos.

Como señala Philip Jackson (1994) “Así cuando nuestro joven alumno acude a la escuela por la mañana, se introduce en un ambiente con el que está excepcionalmente familiarizado gracias a una larga permanencia. Más aún, se trata de un entorno bastante estable, en donde los objetos físicos, las relaciones sociales y las actividades principales siguen siendo los mismos día tras día, semana tras semana e incluso, en ciertos aspectos, año tras año” (p. 19).

De acuerdo a lo mencionado por Philip Jackson (1994) La escuela es un tanto especial, no se hallará otro sitio semejante. Los pequeños deben estar en la escuela, tanto como si quieren como si no quieren, encerrados, en un cierto sentido como prisioneros. Deben aceptar el carácter inevitable de la experiencia y desarrollar estrategias para abordar el conflicto que frecuentemente surge entre sus deseos y sus intereses naturales. Hay que

señalar que las miles de horas pasadas en un entorno altamente convencional de las aulas de primaria no son, en definitiva, una cuestión de elección.

En la escuela el sometimiento a un horario exige a menudo que las actividades comiencen antes de haberse suscitado un interés en el niño y que terminen antes de que este interés desaparezca. Así se impone a los alumnos que cierren sus libros y saquen el cuaderno, aunque deseen proseguir con el libro y olvidarse del cuaderno. En las clases se suele interrumpir el trabajo antes de que se haya concluido y quedan sin respuestas las preguntas una vez cuando suena el timbre.

En las clases de primaria se asigna frecuentemente a los niños unos trabajos en los que se espera que concentren sus energías individuales. Durante estos períodos de trabajo individual se recomienda, no hablar, ni utilizar otras formas de comunicación. Lo que se pretende es imponer que cada uno realice su propio trabajo y deje en paz a los demás.

Como señala Philip Jackson (1994), “Así, en cierto modo, los alumnos deben comportarse como si estuviesen solos cuando la realidad es bien distinta. Han de fijar sus ojos en el papel cuando otros les hacen muecas. En los primeros cursos no es raro encontrar alumnos sentados frente a frente en torno a una mesa mientras, al mismo tiempo, se les exige que no se comuniquen entre sí”. (p. 23)

Según Philip Jackson (1994) En las escuelas se puede advertir que, si los alumnos han de enfrentarse equilibradamente con las exigencias de la vida en el aula, tienen que aprender a ser pacientes, eso significa que deben ser capaces, al menos por un tiempo, de desligar sus sentimientos de sus acciones, también significa, que tienen que poder volver a unir sentimientos y acciones en condiciones apropiadas. En otras palabras, los alumnos aguardarán con paciencia a que llegue su turno, pero, cuando esto suceda, tienen que ser capaces de participar afanosamente, aceptarán el hecho de que no se les conceda la palabra, pero deben seguir solicitándola.



En la escuela no es el único lugar en donde se intenta que un estudiante tome confianza de su fuerza y debilidad, ya que mucho antes de llegar a la edad escolar, cada niño experimenta el dolor del fracaso y el júbilo del éxito, pero sus logros o ausencias de éstos, no se hacen oficiales hasta que ingresan en el aula.

La desigualdad de poder es una característica de la vida en el aula que deben acostumbrarse los estudiantes. El escritorio del alumno representa no sólo una superficie limitada de actividad, sino un ambiente concebido especialmente para una reducidísima gama de conductas, sentado ante una mesa, el estudiante está en disposición de hacer algo. Los docentes se preocupan de fijar tareas a los alumnos y no se limitan al freno de una conducta indeseable.

De acuerdo a lo que menciona Philip Jackson (1994) “La esencia de la autoridad del profesor radica en su dominio de la atención de los alumnos, se espera que ellos atiendan a ciertas materias mientras están en clases y el profesor invierte buena parte de sus energías en lograrlo. En el hogar, el niño debe aprender a detenerse, en la escuela a mirar y escuchar”. (p. 31)

Como señala Philip Jackson (1994) “La escuela es la primera gran institución, fuera de la familia, en la que casi todos nos vemos inmersos. A partir de la escuela infantil, los alumnos empiezan a aprender que la vida es realmente como la empresa”. (p. 35)

Según Henry Giroux (1990), la nueva sociología ha aportado valiosas contribuciones al estudio del currículum y a la educación social, podemos empezar con la pregunta ¿Qué se aprende en las escuelas?

Robert Dreeben en Giroux (1990) señala que el estudiante no se limita aprender conocimientos y habilidades que le son transmitidos en la instrucción, y que la visión

tradicional de la enseñanza escolar es de naturaleza primariamente cognitiva es sólo parcialmente defendible.

De acuerdo a lo mencionado Stephen Arons en Giroux (1990) refuerza este punto de vista al definir la escuela como “un entorno social del cual un niño puede aprender muchas más cosas de las que aparecen en el currículum formal” (p. 5).

Según Robert Dreeben en Giroux (1990) señala que comparando las relaciones de la familia con la escuela, la familia sin duda satisface necesidades efectivas específicas de los niños, y no pueden socializarlos adecuadamente para que funcionen en el mundo adulto. Según este autor, la enseñanza exige la formación de relaciones sociales más condicionadas y menos emotivas que las de la familia. Al contrario de la familia, las escuelas separan rendimiento y expresión emocional, transmitiendo habilidades, información y creencias que cada niño puede necesitar más tarde como miembro adulto de la sociedad.

Además sostiene que las escuelas no se limitan a impartir sólo la instrucción. También ofrecen normas, principios de conducta, que los estudiantes aprenden a través de las diversas experiencias sociales escolares que influyen en sus vidas.

Según Bernstein en Giroux (1990) Señala que los estudiantes aprenden algo más que habilidades cognitivas, sostiene que los estudiantes aprenden valores y normas y además interiorizan valores que acentúan el respeto por la autoridad, la puntualidad, la limpieza, la docilidad y la conformidad para ser destinados a producir “buenos” trabajadores industriales. Según este autor lo que los estudiantes aprenden del contenido formal del currículum es mucho menos importante que lo que aprenden de los supuestos ideológicos de los tres sistemas comunicativos de la escuela: el sistema curricular, el sistema de estilos pedagógicos del controlar la clase y el sistema evaluativo. Al describir que los estudiantes aprenden del currículum oculto de la escuela.

De acuerdo a lo que menciona Bowles y Gintis en Giroux (1990) después de haber revisado diversos estudios que relacionan rasgos de personalidad, actitudes y atributos de conducta con los grados escolares, llegaron a las siguientes conclusiones:

Se recomienda a los estudiantes que por mostrarse disciplinados, subordinados, con un comportamiento de orientación más intelectual que emocional, trabajando duramente, con independencia de la motivación intrínseca para la tarea. Que los rasgos observados se ven independientes de cualquier efecto de una “conducta apropiada” a lo que a logros académicos se refiere.

Aparte de esto, los autores citados señalan que los estudiantes que habían obtenido calificaciones altas en civismo (es decir, en adecuación a la ordenación social de la escuela), también poseían puntuaciones “significativamente por debajo de la media en las medidas de creatividad y flexibilidad mental”

Como señala Giroux (1990) “Todo enfoque referente al desarrollo del currículum de ciencias sociales que pase por alto la existencia del currículum oculto corre peligro no sólo de ser incompleto sino también insignificante, y es que, esencialmente, la función de la escuela no ha de situarse simplemente en la distribución cotidiana de información por parte de los profesores, sino también en las relaciones sociales del encuentro educativo” (p. 7).

## 2. Aprendizaje

Según Feldman (2005), el aprendizaje es un proceso relativamente permanente en el comportamiento de una persona, el cual se va generando por medio de la experiencia.

### *2.1 Proceso de aprendizaje*

Según Feldman (2005), el proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones, se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales, que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron.

Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

El aprendizaje, al ser una modificación de comportamiento, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro. Estas experiencias se relacionan con la memoria.

El aprendizaje es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas:

- El sistema afectivo; área pre frontal del cerebro.

Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa y así entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información

- El sistema cognitivo; área, del circuito PTO (parieto-temporo-occipital). A partir del uso de operaciones mentales e instrumentos de conocimiento disponibles para el aprendizaje, el cerebro humano ejecuta un número mayor de sinapsis entre las neuronas, para almacenar estos datos en la memoria de corto plazo.
- El sistema expresivo; relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje.

Seguidamente, y a partir de la ejercitación de lo comprendido en escenarios hipotéticos o experienciales, el sistema expresivo da lugar a un desempeño en la comunicación o en el comportamiento con respecto a lo recién asimilado. Es allí donde culmina un primer ciclo de aprendizaje.

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados. Por ello se dice que es un proceso inacabado y en espiral.

## *2.2 Procesos Cognitivos.*

Cada vez parece más evidente que la mejora del aprendizaje y del rendimiento académico pasa por la consideración de procesos cognitivos como aspectos motivacionales. Es decir, el conocimiento y regulación de las estrategias cognitivas y metacognitivas debe ir asociado a que los alumnos estén motivados e interesados por las tareas para permitir un aprendizaje más duradero. (Pintrish y De Groot, 1990).

Como se señala en el libro *Psicología general y evolutiva* (2008), durante el ingreso a la escolaridad, los niños y niñas inician un nuevo proceso psicosocial y de aprendizaje, en el cual deberán desarrollar diversos aprendizajes y habilidades, como por ejemplo el aprendizaje de la lectoescritura, de las operaciones numéricas básicas, razonamiento y comprensión. Para lograr el acceso al aprendizaje, progresivamente el niño deberá

desarrollar diversos procesos cognitivos, como por ejemplo el pensamiento, el cual le posibilita al niño evaluar su conducta y habilidades y el lenguaje básico para toda actividad curricular. El conjunto de los procesos cognitivos permiten a los niños y niñas que accedan a cualquier tipo de aprendizaje y actividad.

Cognición: “Conjunto de procesos mentales que tienen lugar entre la recepción de estímulos y la respuesta a éstos; y las funciones complejas que operan sobre las representaciones perceptivas o recobradas de la memoria de largo plazo.

Los principales procesos cognitivos inherentes a la naturaleza humana maduran de manera ordenada en el desarrollo humano y las experiencias pueden acelerar o retardar el momento en que éstos hacen su aparición, llevando finalmente al complejo proceso denominado aprendizaje”.

La psicología ha descrito una serie de etapas interdependientes, que definen diferentes momentos del procesamiento. Estas etapas pueden agruparse para efectos de su estudio, en procesos cognitivos simples y procesos cognitivos superiores. A saber:

- ✓ Procesos cognitivos básicos o simples: sensación, percepción, atención y concentración y memoria.
- ✓ Procesos cognitivos superiores o complejos: pensamiento, lenguaje e inteligencia”. (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 38-39).

### *2.2.1 Procesos cognitivos básicos:*

#### Percepción:

Percepción se entiende como la forma en que cada individuo interpreta y entiende la información que se recibe a través de los sentidos, ya sea la vista, oído, tacto, gusto y/o olfato.

Es importante mencionar que la percepción es selectiva, constructiva e interpretativa, ya que, primero hay que seleccionar en qué aspectos fijarse, luego con los conocimientos

previos se construye un juicio para finalmente dotar de significado a lo que se está mirando.

Según Banyard (1995) se deben considerar tres aspectos para entender la percepción:

- Cómo se recibe la percepción.
- Cómo agrupamos la información para determinar lo que representan.
- Cómo combinar esa información con nuestros conocimientos previos para poder comprenderlo.

Es importante mencionar no es algo con lo que se nace, sino que se desarrolla mayormente los primeros años de vida. “Al nacer el niño sólo es sensible a la presión, frío, diferencias en sabor, sonidos y luz. La visión y la coordinación visomotriz está poco desarrollada” (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 41).

La percepción tiene dos grandes fenómenos; la predisposición perceptiva, en donde percibimos lo que esperamos o lo que encaja en nuestros esquemas sobre lo que tiene sentido y la constancia perceptiva, que consiste en que mantenemos nuestros patrones perceptivos a pesar de que éstos cambien.

A pesar de que se utilizan los 5 sentidos para percibir la información, la visión es un sentido particularmente importante para el ser humano, sobre todo en cuanto a la percepción.

Leyes descritas por la psicología de Gestalt (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008)

- Ley de continuidad: Vemos más que una selección aleatoria de líneas, imponemos nuestra propia estructura a un dibujo hasta configurar una imagen con sentido.
- Ley de proximidad: Agrupamos elementos que se encuentren cerca unos de otros.

- Ley de semejanza: Agrupamos elementos parecidos o que tengan el mismo aspecto.
- Ley de cierre: Completamos configuraciones incompletas, es decir, espacios vacíos.

### Atención y concentración:

Atender o “prestar atención” consiste en focalizar selectivamente nuestra conciencia, filtrando y desechando información no deseada (Estévez-González, García Sánchez, Junqué, 1997). Es decir, la capacidad de seleccionar entre varios estímulos la información que recibimos a través de los sentidos, para atenderlos de forma consciente y así dirigir los procesos mentales. Por otro lado, la concentración es el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado.

El ser humano es constantemente “bombardeado” por señales sensoriales provenientes del ambiente, excediendo la capacidad de nuestro sistema nervioso para procesarlas, por lo que es muy necesario un mecanismo neuronal que regule y focalice, seleccionando y organizando la percepción. Este mecanismo es la atención, cuya capacidad se va desarrollando progresivamente desde la infancia a la adultez (Estévez-González, García Sánchez, Junqué, 1997).

La selección de estos estímulos puede depender de las características del estímulo, del sujeto (ya sea sus necesidades o experiencias) y de las demandas del medio. Por lo tanto, esto puede sufrir alteraciones. “La atención sufre de oscilaciones normales, debidas a fatigas, estrés, emociones diversas y también por trastornos de la conciencia, la afectividad, la psicomotricidad, el daño orgánico cerebral, etc.” (Dörr, Gorostegui & Bascañán, 2008, p. 47).

Según Dörr, Gorostegui & Bascañán (2008), se distinguen cinco formas de atención:



- Atención focalizada: Habilidad para establecer el foco de atención, mantenerlo y cambiarlo por uno nuevo si es que es necesario. Implica resistencia a la distracción.
- Atención sostenida: Capacidad para mantener la atención focalizada a dividida durante largos periodos de tiempo, sin pérdida de ella (aprox. 30 minutos).
- Atención alterna: Capacidad de cambiar de una tarea a otra sin confundirse. Esto requiere un óptimo conocimiento de las tareas a realizar.
- Atención selectiva: Capacidad de enfocar nuestra atención o atender selectivamente a un solo estímulo sensorial, anulando distractores irrelevantes.
- Atención dividida: Atender a más de un estímulo sin pérdida en la ejecución.

### Memoria:

La memoria es la facultad que permite traer el pasado al presente, dándole significado, posibilitando la trascendencia de la experiencia actual, y proveyéndolo de expectativas para el futuro. A nivel colectivo, la Historia es la memoria de la humanidad.

Proceso por medio del cual la información se codifica, se almacena y se recupera.

- ✓ **Codificación**: Proceso mediante el cual la información se registra inicialmente en una forma en que la memoria la pueda utilizar (teclado).
- ✓ **Almacenamiento**: Mantenimiento del material guardado en el sistema de memoria. Si el material no se almacena adecuadamente, no podrá ser recordado más tarde (disco).
- ✓ **Recuperación**: Localización del material almacenado, llevado a la conciencia y utilización del mismo (pantalla).

### Modelos explicativos:

*Memoria Sensorial*: Abarca varios tipos de memoria que se relacionan con su fuente sensorial. Consiste en representaciones de estímulos sensoriales brutos, por lo que sólo tiene sentido si se transfiere a la memoria de corto plazo, donde se le asigna sentido y se le procesa para poder retenerla al largo plazo.

- ❖ *Memoria icónica*: El registro puede durar menos de 1 segundo, aunque si el estímulo es muy brillante, la imagen puede durar un poco más.
- ❖ *Memoria ecoica*: El registro se desvanece después de 3 ó 4 segundos. A pesar de su corta duración, se trata de una memoria muy precisa, dado que puede almacenar una réplica casi exacta de los estímulos a las que está expuesta.

*Memoria de Corto Plazo (o de Trabajo)*: Se trata de un registro menos completo que el sensorial y menos preciso. Se pueden retener 7 elementos, o paquetes de información, con variaciones de más/menos, dos paquetes. Un paquete (bit) es un grupo significativo de estímulos, que pueden almacenarse como una unidad en la memoria de corto plazo (MCP).

El tiempo en que los paquetes, cualesquiera sean sus características, pueden permanecer en la MCP, no es muy largo (15 a 25 segundos) y se pierde a menos que se le transfiera a la memoria de largo plazo (MLP).

*Memoria de Largo Plazo*: Su capacidad es prácticamente ilimitada. La dificultad reside en la recuperación, para lo cual la información debe ser organizada y catalogada.

*Memoria Operativa*: Permite el procesamiento consciente de los símbolos mentales, involucra ya aprendizaje e integración de la información con uno o más tipos de memorias antes mencionadas. Sería el modo individual de procesamiento de la información. (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 47-50).

### 2.2.2 Procesos cognitivos superiores:

#### Pensamiento:

El pensamiento constituye la actividad propia de una determinada facultad del espíritu humano. Se trata de la facultad que le es propia: actividad cognoscitiva superior no sensible. En su sentido más genérico, pensamiento hace referencia a procesos cognitivos

caracterizados por el uso de símbolos (en especial abstractos, tales como los conceptos y sus rótulos lingüísticos) para representar, objetos, sucesos y relaciones.

El pensamiento no duplica la realidad, sino que la representa. En su sentido más preciso y activo alude a todo tipo de actividad o manipulación intelectual que se da en forma ya sea intuitiva o discursiva y que se expresa en la formulación de juicios, la comprensión, la solución de problemas, la planificación, la toma de decisiones, la orientación de la acción, etcétera.

Por otra parte el pensamiento se relaciona con la voluntad definida por Phillip Lersch como “el proceso anímico humano por el cual se determina qué impulso debe ser realizado, persiguiendo determinada meta, venciendo las resistencias a su realización. Es la adopción consciente de una determinada línea de acción con el propósito de conseguir un fin”. Supone, por tanto, la acción del pensamiento (el acto voluntario exige razonamiento previo y posterior decisión) y la energía de las tendencias controladas por el yo consciente (Lersch, en: Barneoso, 1997).

El pensamiento corresponde a una especie de actividad encubierta, que implica un conjunto de operaciones y la manipulación mental de símbolos en vez de actuar directamente sobre la realidad. Posibilita aprender de los datos de la realidad, organizarlos, darles sentido, relacionarlos entre sí y resolver problemas. Generalmente se confunde el concepto de pensamiento y el de inteligencia. (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 56).

#### Inteligencia:

Podría entenderse como la interacción constante entre las capacidades heredadas y las experiencias adquiridas desde el ambiente, cuyo resultado capacita al individuo para recolectar, adquirir y utilizar conocimientos concretos y abstractos, comprender las relaciones entre los objetos, los hechos y las ideas, para aplicar y utilizar todo esto con el

objetivo de resolver los problemas de la vida cotidiana. (Carlos Almonte V., María Elena Montt S.; 2012, p. 347).

La inteligencia es un constructo basado en mediciones, que señala el nivel general de desempeño cognoscitivo (Ausubel y cols., 1983). Corresponde al nivel cuantitativo del desempeño intelectual a una edad determinada. La capacidad intelectual o inteligencia “constituye un conducto de medición que pretende cuantificar capacidades intelectuales como razonamiento, resolución de problemas, comprensión verbal y la captación funcional de conceptos”. (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 56).

A lo largo de la historia se ha definido la inteligencia de maneras distintas:

- ✓ Jean Piaget (1952). Capacidad para adaptarse al ambiente.
- ✓ Hans Eysenk (1982). Inteligencia es el producto de la eficiencia de procesamientos neuronales.
- ✓ Arthur R. Jensen (1997). Postuló que la inteligencia es la velocidad para procesar información y la capacidad de retenerla activa en la memoria.
- ✓ David Wechsler (1949). Para él es la capacidad para actuar con propósito concreto, pensar racionalmente y relacionarse eficazmente con el ambiente.
- ✓ Robert Stenberg. Autogobierno mental superior, con tres dimensiones: a) capacidad de resolución de problemas; b) capacidad verbal; y c) inteligencia práctica o social.

En general, las definiciones actuales contemplan la inteligencia como una interacción de herencia y ambiente, en donde se da una mezcla de lo heredado y adaptativo, con lo práctico y lo abstracto: *“Inteligencia es una constante interacción activa entre las capacidades heredadas y las experiencias ambientales, cuyo resultado capacita al individuo para adquirir, recordar y utilizar conocimientos. Entender tanto conceptos concretos como (eventualmente) abstractos, comprender las relaciones entre los objetos, los hechos y las ideas, y utilizar todo ello con el*

*propósito concreto de resolver los problemas de la vida cotidiana” (Papalia). (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 57-58).*

### Lenguaje:

El lenguaje y el pensamiento cumplen un papel central en el funcionamiento cognitivo. El término se utiliza tanto para referirse a la facultad o capacidad del ser humano de comunicarse y de representar la realidad mediante signos como para referirse a los sistemas de signos en sí, que sirven a tales propósitos. El lenguaje que muchas veces se identifica con lo lingüístico, hace referencia en un sentido nato, a todo sistema de comunicación entre seres vivos.

Phillip Lersh en su tratado sobre la estructura de la personalidad (1951) dedica un extenso capítulo sobre el determinante papel que juega el lenguaje en nuestra conformación como seres humanos, destacando el hecho de que el pensar no puede existir sin lenguaje. (Dörr, Gorostegui & Bascuñán, 2008, p. 66-67).

La *American Speak Hearning Asociation* (ASHA) define el lenguaje como “un complejo y dinámico sistema convencional de signos que es usado de varios modos para pensar y comunicar”, lo que permite ordenar y formular nuestros pensamientos y emociones, para poder comunicarlos a otros o a nosotros mismos. Es así como a través del lenguaje representamos el mundo, lo organizamos y actuamos en él. (Carlos Almonte V., María Elena Montt S., 2012; p. 367)

De acuerdo al esquema formulado por Bloom y Lahey en 1978, este sistema posee tres componentes principales:

1. Forma: fonología, morfología y sintaxis.
2. Contenido: vocabulario y conceptos.
3. Uso: pragmática.

### 2.3 Aprendizaje

Se entiende por aprendizaje, un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la observación y la práctica. Los cambios en el comportamiento son relativamente objetivos y por lo tanto, pueden ser medidos.

Esta definición excluye las habilidades obtenidas por maduración, proceso por el cual se despliegan patrones de conducta predeterminados siguiendo más o menos un programa. Este concepto de aprendizaje también excluye los reflejos, que son innatos, respuestas involuntarias a una estimulación, más que cambios relativamente permanentes realizados por experiencia.

Distintos aprendizajes:

- ✓ *Habitación:* Es el nivel más simple, implica la repetición de una conducta.
- ✓ *Aprendizaje asociativo:* Es el segundo nivel de aprendizaje. Se forman nuevas asociaciones estímulo-respuesta (condicionamiento clásico y operante).
- ✓ *Aprendizaje cognitivo:* Es menos automático y menos mecánico que los anteriores. Dirige su atención a los procesos del pensamiento que tienen lugar en la mente de una persona o animal. Se estudia el espacio entre el estímulo y la respuesta y se incluye el aprendizaje por observación y el aprendizaje latente.

Dentro de los procesos cognitivos básicos o superiores se relaciona la creatividad, un proceso que no se desarrolla como algo primordial dentro de la escuela, siendo esta muy importante para la vida, ya que va de la mano con la inteligencia. La creatividad es un proceso que pone a trabajar la imaginación, crear ideas nuevas para resolver problemas o llegar a soluciones, caracterizándose como una fortaleza para el ser humano ya que el crear conduce a sentir orgullo, a sentir el bien de la solución original inventada. Todos tenemos facultades creativas, pero para llevarla a la práctica tiene que ser potenciada.

## *2.4 Emociones*

Una emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática (Real Academia Española RAE).

Amanda Céspedes (2008) define las emociones como el resultado del procesamiento que efectúan las estructuras de la vida emocional de los cambios corporales frente a las modificaciones internas y/o ambientales. Una emoción es un cambio interno pasajero que aparece en respuesta a los estímulos del ambiente.

Para Daniel Goleman (1995), autor del libro *Inteligencia emocional*, el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. (p. 181).

### *2.4.1 Rol de las emociones en el aprendizaje.*

El paso a la educación más formal al que se enfrenta una persona, desde sus inicios en la educación parvularia, para luego hacer ingreso a la educación primaria, es un proceso complejo por el que pasan muchos niños y niñas.

Se cree que el éxito académico deriva de la inteligencia que presenta cierto alumno, sin tomar en cuenta las habilidades emocionales de los niños y niñas, manteniendo un modelo de educación concentrado en el aprendizaje cognitivo.

Como menciona Amanda Céspedes (2008), la escuela, en su afán cognoscitivista, no se detiene a buscar estrategias para generar la atención y concentración de los estudiantes, sin tomar en cuenta sus emociones y estados anímicos, sino que por el hecho de estar en la sala, los alumnos ya debiesen estar atentos y concentrados, cuando el problema está en que no todos los niños consiguen esa atención y concentración, trayendo consigo dificultades de aprendizaje, problemas de conducta, expulsiones de sala, etc.

“El párvulo o niño menor de cinco años está abocado a la tarea de conquistar una

adecuada autorregulación de sus emociones, único modo de ampliar sus horizontes cognitivos y sociales.” (Céspedes, A. 2007, p. 100).

“La tarea consiste básicamente en fortalecer la naciente capacidad de autorregulación emocional; en mostrar las diferentes facetas de las emociones, el porqué de su presencia y las diversas estrategias de canalización adecuada de ellas”. (Céspedes, A. 2007, p. 100).

Según menciona Amanda Céspedes (2008) “el adulto ha ignorado por siglos el papel que juega la construcción de una emocionalidad sana en el logro de los objetivos que fija para sus hijos.” (p. 17)

#### 2.4.2 Importancia de las emociones:

Para el ser humano, experimentar una emoción involucra una variedad de actitudes, conocimientos, creencias sobre el mundo, que implementamos para juzgar cierta situación y que intervienen en la forma en que percibimos aquella.

Amanda Céspedes (2008), hace hincapié en el tipo de metodologías utilizadas por los docentes y los proyectos educativos, que aquellos se centran en lo cognitivo, ignorando el papel de lo emocional que permite una sana construcción de aprendizajes en los niños, además de hacerlos proactivos intelectualmente.

Es necesario dar énfasis a estos procesos emocionales, los cuales son de gran importancia, antes de iniciar una situación de aprendizaje y actualmente esto no se refleja en los diversos establecimientos.

Las emociones no han sido consideradas primordiales, y siempre se le ha dado más importancia al lado racional del ser humano. “Las emociones por tanto han quedado relegadas al ámbito privado del hogar” (Céspedes, A. 2008, p. 18).

Sin embargo, gracias a éstas podemos identificar motivaciones, sentimientos, deseos y



necesidades, que son importantes tomar en cuenta.

Las emociones son fundamentales en el ser humano, apenas nacemos adquirimos emociones básicas como la alegría o el miedo.

Amanda Céspedes (2008) menciona que instalar las emociones en la escuela y ampliar el ámbito de la educación en casa a la llamada educación emocional, constituyen un cambio de mirada imprescindible para preservar en nuestros niños su máspreciado potencial: el perfecto diseño de un programa biológico que garantiza la felicidad y la armonía.

Las características personales de cada alumno, tanto cognitivas como afectivas, están directamente relacionadas con su logro escolar.

“La importancia de la incorporación de variables afectivas en la educación no radica sólo en la evidencia de que éstas tienen el potencial de elevar el rendimiento, sino también en el hecho de que ellas tienden a educar individuos más confiados y seguros de sí mismos, más persistentes en sus esfuerzos, más creativos y con un mejor desarrollo afectivo en general”. (Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. 2007, p. 235).

Los estados de ánimo y emociones por las que pasa un estudiante, están directamente relacionadas con el rendimiento escolar de éste. Es importante destacar la influencia que tiene la motivación y el autoestima del niño en este proceso educacional. Estos factores se pueden ver perjudicados por las distintas prácticas que suceden tanto al interior de la sala de clases, como en el propio hogar.

“La motivación genera un alto compromiso emocional y conductual con la tarea y es este el que finalmente impulsa el acto de aprender”. (Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. 2007, p. 234).

La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. Se concibe como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, R. 2006, p. 15).

“La conciencia emocional, consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la auto observación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal”. (Bisquerra, R. 2006, p. 19).

Daniel Goleman (1995), en su libro *Inteligencia emocional*, menciona que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Ésta nos permite reconocer nuestras emociones y comprender los sentimientos de los demás, tolerar, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean.

Es importante tomar en cuenta que es necesario que exista una orientación tanto del docente como de los padres a cargo del niño, para que este logre manejar, controlar y expresar todas sus emociones.

“La orientación es un proceso continuo, que debe ser considerada como parte integrante del proceso educativo, que implica a todos los educadores y que debe llegar a todas las personas, en todos sus aspectos de desarrollo personal y durante todo el ciclo vital.

Según las circunstancias, la orientación puede atender preferentemente a algunos aspectos en particular: educativos, vocacionales, personales, etc. (áreas de intervención); pero lo que da identidad a la orientación es la integración de todos los aspectos en una unidad de acción coordinada” (Bisquerra, R. 2006, p. 15).

No es posible que los niños consoliden su dimensión afectiva sin la participación de un adulto que los guíe.

Educación de las emociones es labor de toda la sociedad, tanto padres como profesores, deben potenciar éstas para lograr un aprendizaje más efectivo en sus hijos y alumnos.

### 3. Atención y Concentración.

En el contexto escolar en el que se encuentran los niños y niñas, existe una enorme cantidad de estímulos, informaciones, aprendizaje y debido a esto, es difícil lograr y mantener una atención y concentración en las variadas actividades que se encuentran insertos y muchas veces producto de esto los alumnos presentan dificultades en el ámbito académico.

Dentro de los procesos cognitivos básicos se encuentran la atención y la concentración, fundamentales para realizar cualquier tipo de actividad; ya sea para: ejecutar actividades o tareas escolares, realizar algún tipo de deporte, en las actividades laborales y en la vida cotidiana.

Es importante entender que estos dos procesos van de la mano, según el documento “Los procesos cognitivos simples y complejos”; la atención “es la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales” y la concentración “es el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado”. En resumen la atención es concentración de la actividad mental. (Los procesos Cognitivos simples y complejos.ppt. Recuperado el 12 de Octubre de 2013.)

Según Rivas (2008) en su obra titulada “Procesos cognitivos y aprendizaje significativo”, la atención implica concentración en una actividad mental, como la de atender una explicación oral, la lectura de un párrafo del texto o una conversación. El esfuerzo, energía mental o recursos cognitivos se centran o concentran en el procesamiento de estímulos informativos provenientes de la explicación, el texto u otra persona. Ello implica que de los múltiples estímulos susceptibles de ser percibidos y atendidos se realiza una selección de determinados estímulos específicos auditivos o visuales, excluyendo todos los demás que interfieren el procesamiento de aquellos: ruido exterior, objetos del entorno, dureza del asiento, temperatura, etc.

### 3.1 *Definición atención y concentración:*

La atención es: “El estado de procesar selectivamente fuentes simultáneas de información es lo que se conoce como Atención. En el sistema visual la Atención permite que nos concentremos en un objeto entre otros muchos de nuestro campo visual. También se producen interacciones entre modalidades. Claramente la Atención tiene que ver con el procesamiento preferente de la información sensitiva. Entre las imágenes, los sonidos y los sabores que llegan a nuestro cerebro, somos capaces de prestar atención selectivamente a una parte de la información y de ignorar el resto”. (Bear, F., Marc, Connors. Barry, Paradiso, Michael, 2007, p. 644)

Según el documento “La atención. Recursos “ por Ana Maria Luque, diversos autores definen la atención como un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987). Otros autores como Rubenstein (1982) postula que la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos.

Al igual que la atención, la concentración requiere de estímulos; sin embargo la concentración es cuando focalizamos toda nuestra atención en él y requiere un esfuerzo mayor que la atención.

Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados (Ardila, Rosselli, Pineda y Lopera, 1997).

“La concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios, la cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia”. (Kahneman, 1973).

“La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos” (Celada y Cairo, 1990; Rubenstein, 1982).

### *3.2 Clasificación de la atención:*

Existen diferentes tipos de atención propuestos por diversos autores, específicamente el departamento de Psicología de la salud, de la Universidad de Alicante postulo los siguientes basándose en la información proveniente de diversos libros (Procesos Psicologicos Basicos1.docx- Face Recuperado el 10 de Octubre de 2013):.

- Atención interna o externa.

Se denomina así en la medida en que la capacidad de atención esté dirigida hacia los propios procesos mentales o a todo tipo de estimulación interoceptiva o bien hacia los estímulos que provienen del exterior.

- Atención voluntaria e involuntaria.

Está determinada por la actitud activa o pasiva, del sujeto hacia los estímulos. En la atención voluntaria es el sujeto quien decide el ámbito de aplicación de su capacidad atencional, mientras que la atención involuntaria o pasiva es el poder del estímulo el que atrae al sujeto.

- Atención abierta y atención encubierta.

La atención abierta va acompañada de una serie de respuestas motoras y fisiológicas que producen modificaciones posturales en el sujeto; en la encubierta no es posible detectar sus efectos mediante la observación.

- Atención dividida y atención selectiva o focalizada.

Esta clasificación viene determinada por el interés del sujeto. En la atención dividida son varios los estímulos o situaciones que entran en el campo atencional, en la atención selectiva el esfuerzo se dirige hacia un campo concreto en el que pueden incidir otros procesos psíquicos. Este tipo de atención se utiliza mucho como método de investigación de la eficacia del procesamiento simultáneo.

- Atención visual y auditiva.

Estos dos tipos de atenciones están determinadas por la modalidad sensorial a la que se aplique y de la naturaleza del estímulo. La atención visual está más relacionada con los conceptos espaciales, mientras que la auditiva lo está con parámetros temporales.

### 3.3. *Atención – Concentración en niños:*

Los niños y niñas durante la primera infancia al interactuar con una serie de estímulos presentan una atención más dispersa prestando atención a más de un estímulo a la vez.

La Psicóloga Paula Ramírez, en su artículo “Cómo mejorar la atención y concentración en los niños” de la revista digital educación emocional infantil postula que la atención y concentración aumentan durante el desarrollo y hoy en día gracias a la tecnología a la cual están insertos los niños y niñas como la televisión, video juegos e internet estos están siendo mucho más estimulados que antes y experimentan una menor atención

continuada hacia lo que les rodea, pero también hacia sí mismo y lo que sienten. Por ello actualmente, la potenciación de la atención y concentración se han convertido en un tesoro perdido que buscan padres y educadores desesperadamente. (Educación emocional infantil, Revista digital, recuperado el 15 de Octubre de 2013)

Diversos estudios investigados por la misma revista, demuestran el mayor estado de atención y concentración que experimentan los niños según la edad.

- 0 a 1 año de 2 a 3 minutos
- 1 a 2 años de 7 a 8 minutos
- 2 a 3 años hasta 10 minutos
- 3 a 4 años hasta 15 minutos
- 4 a 5 años hasta 20 minutos
- 5 a 6 años hasta 25 minutos

Si la atención sostenida es buena, suele ir acompañada de una buena comprensión, por ejemplo un niño con una buena atención puede estar leyendo un texto sin perder el hilo y comprender mejor el significado completo, por lo que el aprendizaje se vuelve más fluido.

Si se les enseña a ejercitar la atención, no solo hacia el exterior sino también hacía su interior, hacia lo que sienten, se vuelven más conscientes y se facilita el reconocimiento de sus emociones y se puede generar un aprendizaje mucho más significativos en ellos.

#### *3.4. Importancia de la atención y la concentración en el aprendizaje:*

La atención y concentración son condiciones indispensables y necesarias para que se lleven a cabo una serie de procesos propios de la persona, logrando mayor exactitud, claridad y un rendimiento más eficiente.



“La atención es el primer factor que influye en el rendimiento, y depende de la fuerza de concentración que pueda presentar un estudiante” (Cáceres, C., Fernández, E., Martínez, V., Pizarro, M., Román, Carmen., Silva, M., *¿Cómo influye la atención en el aprendizaje?*, Recuperado el 15 de Octubre de 2013).

El papel de la atención y concentración en el aprendizaje es fundamental. Sin atención no se puede aprender, es la energía que inicia los procesos de aprendizaje y los mantiene, es el nivel de activación del cuerpo para poder interesarse por estímulos y seleccionarlos y procesarlos. (*Recursos de Psicología, educación y disciplinas afines*).

Podemos hablar de:

- La atención involuntaria: Depende de factores externos, principalmente: Algo le gusta y se queda fijo a mirar.
  
- La atención voluntaria: Depende de factores externos e internos, factores externos si le gusta atender y factores internos el estado físico y emocional que permite estar en condiciones de atender y trabajar. La atención voluntaria es la que el sujeto activa cuando algo le gusta y si le interesa mantiene la atención o la desactiva.

Los factores personales que influyen en el mantenimiento de la atención son:

- El estado físico: Es necesario un adecuado estado físico para afrontar cualquier actividad. El cansancio, el hambre, la sed, el sueño, la fatiga son factores que no permiten atender adecuadamente ya que son necesidades prioritarias para el organismo.
  
- La motivación: La motivación es un impulso que activa la energía hacia las actividades, si no existe motivación hacia los estímulos difícilmente se mantiene la atención.

- Factores emocionales: Los estados emocionales: de humor, alegría, tristeza, sensación de malestar físico, sensación de bienestar motivan o desmotivan a las personas hacia el mundo exterior. Los estados emocionales positivos favorecen la atención y los negativos disminuyen la capacidad de atender en todas las edades.

- Capacidad y entrenamiento: La capacidad para esforzarse y la voluntad para querer hacer ese esfuerzo se puede entrenar con ejercicios adecuados a la edad de los alumnos.

### *3.5 Capacidad de autorregulación y conducta:*

Según Amanda Céspedes (2008) A partir de los 5 años se produce un activo proceso de remodelado de determinadas estructuras cerebrales al servicio de la autorregulación; es un momento de activa poda de conexiones en ciertas regiones cerebrales, que será seguida al cabo de un año por un proceso igualmente activo de reconectividad (nuevas sinapsis) y una intensa formación de mielina. El niño experimenta un breve período de inestabilidad del temperamento; reaparecen antiguos miedos y la necesidad de seguridad emocional. Esta etapa culmina alrededor de los siete años con dos logros importantes:

1) La aparición de un eficiente mediador del autocontrol cognitivo, el lenguaje interno.

2) Las estructuras para regular el temperamento están mucho más sólidas.

Este tiempo de análisis es muy breve, pero permite al niño controlar las emociones adaptándolas a cada situación.

Esta capacidad nueva, la reflexión al servicio del autocontrol, no se instala en el niño de manera automática. Debe ser convenientemente educada, y los llamados a ser educadores son los padres y los profesores de manera protagónica.

### 3.6. *Dificultad en lograr una adecuada autorregulación:*

Según Amanda Céspedes (2012) El pre-escolar se muestra vehemente, intenso, ansioso; sus expresiones emocionales son destempladas: alegría eufórica, pena desconsolada, enojo rabioso, miedo extremo. Los niños se ofuscan con facilidad y se muestran opositoristas, porfiados y egocéntricos cuando están ansiosos.

Estas características, muchas veces los supera, ya que ellos deben enfrentar condiciones que les son adversas desde mucho antes de ingresar a primer año básico. Estas condiciones adversas derivan de las características propias del sistema educativo chileno y hasta la fecha, a pesar de las reformas al sistema educacional nacional, no han podido ser subsanadas. Algunas de ellas son las siguientes.

- El currículo escolar está diseñado para un estándar, el cual se sustenta en el grupo mayoritario de alumnos y mirando en todo momento como “grupo ideal” a ese pequeño grupo de alumnos que enfrenta el desafío académico escolar con recursos impecables tempranos.
- El ingreso a la escuela se determina por edad cronológica, no por edad neuromadurativa. En este contexto, se determina arbitrariamente la edad cronológica del ingreso al prekindergarten.
- El currículo escolar actual se caracteriza por la extensión, el abultamiento de contenidos y exigencias de competencias cognitivas complejas y sofisticadas, muchas de las cuales no calzan con las competencias intelectuales esperadas para una determinada edad.
- Un sistema escolar que se centra de modo prioritario en el desempeño académico por sobre el desarrollo integral del alumno.

Según Amanda Céspedes (2012) A los niños en general les cuesta seguir el ritmo estándar de enseñanza que habitualmente emplean los profesores en las escuelas. Las dificultades de atención en general son una causa frecuente de consulta al neurólogo, muchos niños pueden tener dificultad para concentrarse sin constituir Trastorno de atención o Síndrome de Déficit Atencional propiamente tal. Otros tienen dificultades para concentrarse sin ser especialmente inquietos o disruptivos en la sala de clases, por lo que frecuentemente pasan inadvertidos para sus profesores, hasta que este problema se hace evidente cuando afecta el aprendizaje y rendimiento escolar.

La dificultad de concentrarse puede darse en todas las situaciones de la vida diaria o escolar independiente de la cantidad de estímulos a los que el niño este expuesto, o manifestarse solo cuando el niño esté sometido a múltiples estímulos o reciba grandes cantidades de información sucesiva que se espera que procese, (por ejemplo: largas secuencias de instrucciones, etc).

#### 4. Potenciación de atención – concentración.

Según un estudio de la Universidad de California Davis, los problemas de concentración en la etapa preescolar tienen una relación directa con un eventual fracaso escolar posterior. Según la guía digital para padres enfocada a estimular el desarrollo de las habilidades básicas en niños preescolares, postula que la falta de atención es un factor que podría frenar el aprendizaje, lo que influye en el posterior desempeño académico. El estudio se realizó en 700 niños por más de 20 años. De allí la importancia de prevenir el problema. Una forma sencilla es desarrollar la atención a través de diferentes técnicas y estrategias.

La falta de atención se ve reflejada en la distracción en clases, el bajo rendimiento escolar y, en muchos casos, los problemas de conducta que presentan los niños.

De este modo, surge el desafío de generar instancias en la jornada escolar y otorgar un medio ambiente positivo, para que el niño pueda crear y generar por medio de estrategias complementarias, espacios para desarrollar y potenciar de mejor manera capacidades de atención, concentración, relajación, pensamiento y autorregulación, lo cual permitirá un estado de bienestar para enfrentar mejor la jornada escolar, su día y su vida diaria.

## 5. Estrategias Complementarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define una terapia complementaria como un "conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias diversas que incorporan técnicas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, manuales y ejercicios aplicados de manera individual o en combinación para mantener el bienestar de todo el cuerpo".

Hoy en día, las personas emplean terapias complementarias y alternativas de diversas formas. Cuando se usan solas se les suele llamar "alternativas". Cuando se usan en conjunto con la medicina convencional, se les suele llamar "complementarias".

Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el gran aporte que tienen las distintas terapias complementarias en los tratamientos considerados convencionales, manifestando que éstos no producen efectos secundarios perjudiciales.

El diccionario de la Real Academia Española (2001), define una estrategia como el proceso seleccionado a través del cual se prevé alcanzar un cierto estado futuro o algún objetivo, y es en función de éste como son diseñadas las estrategias.

Una de las razones por las que se han incorporado en la sociedad algunas terapias para la corrección de alguna dificultad, es que al usar continuamente un medicamento, más que ayudar, promueve el aletargamiento, creando una dependencia psicológica que los hace sentir dependencia por el medicamento.

Es ahí donde se pone énfasis, en estrategias complementarias que se centren en modificar la atención y concentración en niños y niñas que presenten alguna dificultad referidas al ámbito escolar o bien estrategias mediante las cuales se pueda interferir su aprendizaje.

A su vez en el Congreso “Déficit Atencional: Otro camino es posible”, realizado en Casa Piedra el 31 de mayo del presente año, se llegó a la conclusión que se debe trabajar en conjunto con la medicina y terapias alternativas, para trabajar con las personas en su totalidad, generar en los niños y niñas un desarrollo normal y sano de su infancia. Si estas terapias complementarias son aplicadas en edades tempranas, pueden aportar de forma significativa en el desarrollo del niño, mejorando las acciones de intervención educativa y psicológica.

Dentro de las estrategias complementarias que se plantearán, estas son esenciales para la activación de los procesos cognitivos como lo son la atención y concentración dentro de la sala de clases y a lo largo de la jornada escolar; y más aun si estas son aplicadas al inicio de la jornada escolar; a su vez estas estrategias permiten desarrollar áreas relacionadas con lo físico, cognitivo, emocional y aspectos sociales en los niños y niñas en los cuales será aplicado.

Las estrategias complementarias promueven un enfoque holístico para conseguir una vida equilibrada.

## **5.1 *Meditación.***

### **5.1.1 *Definición:***

Meditar, en el enfoque oriental, es la realización de una actividad que conduce al individuo a un estado de una elevada tranquilidad mental. La meditación, en la actualidad y en occidente se describe como la práctica de un estado de atención concentrada, la cual puede ser sobre un objeto externo, sobre el pensamiento, sobre la propia conciencia, o sobre el propio estado de concentración. Es un fenómeno multidimensional que puede ser útil en un contexto clínico y en una variedad de formas. Además está asociada con diversos estados de relajación fisiológica, que pueden ser utilizados para aliviar por ejemplo: el estrés, la ansiedad y otros síntomas físicos, además

de producir cambios cognitivos, los cuales pueden ser aplicados en la auto observación y el manejo conductual, en la comprensión de los patrones cognitivos limitantes o autodestructivos. (Arias, P., 1998).

La meditación es centrar en esos espacios de la mente, un estado de silencio donde se puede crear, sólo a través del silencio se puede crear, y la meditación es ese paso previo para alcanzarlo.

Respecto a la meditación en niños, es una herramienta muy valiosa para ellos, porque a través de la meditación comprenden que son ellos mismos los que pueden manejar su mente, que no necesitan instrucciones externas para calmarse cuando están alterados, o para enfocarse, para concentrarse, descubren que tienen un mundo interior dentro de su mente, en el cual ellos tienen la capacidad de crear, descubren que poseen un lugar sin límites, por lo tanto, al descubrir que no hay límites, empiezan a confiar en ellos mismos y en ese momento que generan autoconfianza, automáticamente se empieza a desarrollar su potencialidad. Tapia, L (Comunicación personal, 30 de septiembre del 2013).

#### *5.1.2 Descripción de su Aplicación:*

Muchas formas de meditación implican un tipo de retiro de la atención del mundo exterior y de los patrones usuales de la actividad perceptual, cognitiva, emocional y motora, lo cual se ejecuta en un estado de quietud interna y externa. Hay, sin embargo, formas de meditación que utilizan música, movimientos o contemplación visual o auditiva de objetos físicos o procesos, por ejemplo, mirar fijamente la llama de una vela, observar o escuchar una corriente de agua o las olas del mar, etcétera.

Goleman divide la meditación en 2 categorías principales: métodos de concentración y técnicas de percepción de la naturaleza interna (TPNI). (Goleman, 1976).



Los métodos de meditación de concentración, fijan la mente sobre un objeto particular, como la respiración o un «mantram», e intentan excluir todo otro pensamiento de la conciencia. La concentración implica la supresión del funcionamiento mental ordinario, restringe la atención a un punto e induce estados de observación caracterizados por tranquilidad y deleite (estados de éxtasis).

En relación a la práctica de las técnicas de meditación de percepción de la naturaleza interna, su fin es penetrar en la naturaleza del funcionamiento psíquico y no alcanzar estados de éxtasis. Esta forma de meditación es un entrenamiento en estar alerta, en el cual la atención se enfoca hacia las emociones, los pensamientos y las sensaciones exactamente que ocurren, sin elaboración, preferencia, selección, comentarios, censura, enjuiciamiento o interpretación. Es un proceso de expansión de la atención hacia tantos acontecimientos mentales y físicos como sea posible.

Según lo que menciona Lilian Tapia (2013), respecto al tipo de meditación ideal para utilizar con niños, es la visualización definitivamente, ya que es muy difícil que los niños sean capaces de tomar las riendas de su mente, ya que aun no conocen como funciona por sí sola, por lo cual es recomendable la imaginación, la cual consiste en relatarles pequeñas historias, para poder guiar su meditación, idealmente deben ser lugares cercanos para ellos, para que puedan imaginar, sin dificultad, además de utilizar palabras o vocabulario sencillo, para que no se presenten dudas durante el relato, lo cual podría desconcentrar a los niños.

#### *5.1.3 Utilización/Campo de Aplicación:*

La meditación puede ser practicada por cualquier persona, pero al enfocarse específicamente en niños, el ideal es que no se practique por más de 10-15 minutos, ya que al superar ese límite de tiempo, los niños se distraen.

La meditación dentro de un curso de niños, interfiere positivamente en las interrelaciones, aportando de manera progresiva en la tolerancia entre pares, hay una disminución de conductas violentas, ya que a medida que practican la meditación, empiezan a notar que todos están conectados, y al concientizar aquella conexión, notan que todos pueden ingresar en un mismo espacio de armonía, por lo tanto todos empiezan a bajar sus conductas violentas, progresivamente empiezan a notar que ya no existe la necesidad de alterarse o ser grosero con sus pares. Desde el primer mes que se incorpora la meditación en un aula, durante el inicio de la jornada escolar, se empiezan a notar cambios positivos, en su forma de actuar y relacionarse.

Además de lo mencionado, la meditación aporta de manera positiva en la atención y concentración de los alumnos, lo cual se obtiene a través de la “imagería” como se mencionó en el punto anterior, ya que los niños se dan cuenta que ellos pueden manejar su mente, el cual es el primer paso para iniciarse en la meditación, comprender que la mente no se maneja sola, que cada individuo tiene la capacidad de tomar las riendas de su mente cuando desee. Además la meditación permite el acceso a la creatividad, ya que al realizar la meditación guiada en niños, ellos pueden fijar la mente en un punto, ir hacia él y luego visualizar en su mente lo que imaginan en realidad, en aquel momento el niño descubre que posee todo un mundo interior, el cual él tiene la capacidad de manejar.

## ***5.2 Danzaterapia.***

### ***5.2.1 Definición:***

Según menciona Graciela Vella, danzaterapeuta, la danzaterapia nace de la danza en su forma más simple: de los movimientos naturales y espontáneos del ser humano. Es una técnica corporal que interrelaciona arte (danza) y ciencia (psicología) para la atención de problemas de salud y de aprendizaje en un proceso de integración psicofísica. (extraído 22 de octubre de 2013)

La danza al ser una actividad positiva para el ser humano se introdujo como una terapia denominándose danzaterapia.

A través de experiencias de psicólogas y terapeutas, al realizar la danza con personas con dificultades especiales y trastornos mentales, percibían efectos positivos en ellos.

Como señala Lic. Diana Fishmann, ADTR (2001) la danza y el movimiento al ser considerada como una herramienta terapeuta, está enlazada en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. Considerando que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos logrando cambios psicológicos y /o mentales.

Se basa en el desarrollo de la percepción, de los sentidos, de la motricidad y de la integración de las áreas psíquicas, físicas y sociales de cada persona. Se refuerza la conciencia del espacio personal y exterior.

La danza y el movimiento alcanzan la integración de los procesos corporales, emocionales y cognitivos, desarrollando también la personalidad. Es una psicoterapia corporal centrándose en lo que el movimiento representa. Una expresión no verbal del ser humano en el que el bailarín acompañado con la música expresa sentimientos y emociones.

Sirve como recurso de liberación de energías, siendo una actividad reguladora con características psico-motrices, también como un recurso para resolver problemas de comunicación con los demás y con sí mismo, como un apoyo en el aprendizaje aportando elementos positivos para hacerlo más rico y vital y como un apoyo en el desarrollo creador e investigador.

### *5.2.2 Descripción de su Aplicación:*

Como señala Patricia Stoke (1967), con unión de la expresión corporal, la danza y la música, se trata que los alumnos desde un principio puedan llegar a la máxima capacidad expresiva sin tener que alcanzar previamente una destreza que para muchos esta mas allá de sus posibilidades físicas

Logra poner al niño en contacto con su propio cuerpo, enriquecer su repertorio de movimientos y su campo de expresividad.

“El alumno llega a conectarse con su cuerpo vivo sin imposición, sintiendo lentamente que abandona toda rigidez y puede estirarse o flexibilizarse, y esto, que lo ayuda a reconocerse a sí mismo, le va entregando una relajada y estable sensación de “si puedo”. En algunos casos, lo que estímulo, más que el movimiento en si, es la sensibilidad, que conecta directamente con la posibilidad hacia adentro y hacia afuera. Lo que hacemos no es una gimnasia técnica, por lo que nadie queda al margen. En mis clases nunca muestro lo que se o no sé, por eso lo que obtengo es siempre una respuesta que es un hecho creativo”. (Fux M. 2004)

La danzaterapia en este caso se realizará de manera grupal, y como señala Lic. Mirta Braier se comienza con ejercicios corporales de respiración y estiramiento, utilizando la improvisación para llegar a una mejor conexión expresiva. Se establece un diálogo con uno mismo, con el cuerpo y lo emocional, momentos de encuentro, de intercambio con los otros.

### *5.2.3 Utilización/Campo de Aplicación:*

En la actualidad, la danza se utiliza a diario ya sea como actividad física, entretenimiento, religión, arte o terapias. Esta es frecuentemente utilizada ya que presenta una serie de beneficios para nuestro bienestar y estados de ánimos, estimula la creatividad, flexibilidad y el ejercicio físico, mejorando el aparato cardiovascular y

mejor irrigación sanguínea. Como también beneficios psicológicos, de autoestima, conducta y personalidad.

Al bailar se incluyen funciones del sistema nervioso, siendo esta determinada para el control de distintos y complejos movimientos corporales que requiere la danza. Esta es una actividad que implica atención, memoria, sensibilidad, emoción, voluntad y varias modalidades sensoriales además del movimiento.

“Proponer situaciones contrastables que impliquen el dinamismo gestual del cuerpo, haciendo combinaciones como:

Fuerte y rápido: soltar- frotar – cepillar – rasgar- correr – galopar – girar

Fuerte y lento: balancear- serrar- atornillar – marchar – rodar - segar

Flojo y rápido: Borrar – rascar – temblar – parpadear – trotar – tejer

Flojo y lento: acariciar – peinar – alisar- acunar – oscilar

Trabajar con el compañero o por parejas resulta de gran efectividad para potenciar el reconocimiento de postura y gestos del cuerpo que implica poner en juego la función de equilibrio y la capacidad de modificar tónico postural.” (Castañer Balcells, M., 2002, p. 56)

Se consideran tres métodos de danzaterapia a utilizar, las cuales son: imitación, improvisación y la creación. Estos se complementan y se relacionan unos con otros, ya que a través de estos métodos se integran variados movimientos.

Imitación: con la imitación a otros se logra desarrollar movimientos propios, es una manera de ir integrando a través de los sentimientos y estados de ánimo movimientos comparados.

Improvisación: improvisar es dejarse llevar por impulsos del cuerpo representándolos con el movimiento. Utilizando el espacio, la fuerza y el ritmo de la música, en el cual

estará expresando sus sentimientos. Aquí se dejan de lado los movimientos planeados, desconectándose de la mente.

Creación: este método se utiliza una vez integrados los movimientos que representan los diferentes sentimientos y emociones del alumno. Logrando la libertad de utilizar el movimiento que quiera representar.

### 5.3 *Mandalas.*

#### 5.3.1 *Definición:*

Vélez (2007), afirma que la palabra mandala proviene del sanscrito, antigua lengua Hindú, cuyo significado es “círculo sagrado”. El círculo ha sido un símbolo importante para la cultura del hombre a lo largo de nuestra historia. Este círculo sagrado es considerado un círculo mágico, una medicina del espíritu y es utilizado en distintas culturas, como el Hinduismo, Budismo, Taoismo y Sintoismo.

El mandala es un dibujo en forma concéntrica utilizado por varias culturas para conseguir la armonía personal. Es un elemento de contemplación que se ha convertido en una herramienta fundamental, un soporte gráfico, para la meditación, tanto al observarlos como al dibujarlos o pintarlos. Son un símbolo de sanación, de totalidad, de unión y de integración.

*“Para la psicopedagogía, el mandala es la representación del ser humano. Al interactuar con el mandala –dibujándolo, pintándolo o meditando con él- se manifiesta la creatividad que ayuda a reconectar con el propio ser”.* (Redlock, 2013, p. 34). Este mismo autor describe el conocimiento de uno mismo, la calma interna y el recobrar el equilibrio como virtud del dibujo de mandalas.

### 5.3.2 *Descripción de su aplicación*

Como dice Vidal, una de las aplicaciones terapéuticas que tiene el mandala es que ayuda a equilibrar los dos hemisferios cerebrales, por un lado, en un dibujo podemos encontrar figuras geométricas que son captadas por nuestro lado lógico y por otro lado, dibujos y colores que son captados por nuestro lado creativo.

Existen diversas técnicas para enfrentarse a un mandala, pero todas se reducen a la importancia de un lugar tranquilo, donde no existan presiones, ya que es una actividad sumamente personal e individual, en la que cada persona es libre de realizarla como desee. “Todo depende del estado de ánimo y qué se desea que el mandala transmita. Si se precisa exteriorizar las emociones se debe colorear desde dentro hacia afuera, si se busca el propio centro se debe pintar desde fuera hacia adentro” (Redlock, 2013, p. 34).

En la cultural occidental, fue Carl Jung el primero que los utilizó en terapia, afirmando que el arquetipo de estos dibujos se encuentra anclado en el subconsciente colectivo.

“Dibujaba cada mañana en un cuaderno un pequeño motivo circular, un mandala, que parecía corresponder a mi situación interna en ese momento...Fue poco a poco que descubrí qué es en realidad un mandala: es uno mismo, la totalidad de la personalidad, que si todo anda bien es armoniosa”. Carl Jung (1965) citado por Redlock (2013).

En cuanto a la respiración, Redlock (2013) afirma que es vital para equilibrar la química corporal, por lo tanto, lograr permitir relajar la mente para concentrarla en lo que nos proponemos, se debe mantener una respiración profunda, consciente y no forzada. Para lograr esto, se recomiendan técnicas como el pranayama hindú.

Un mandala siempre va a ser positivo independiente al color con el que se pinte, pero resulta doblemente útil, cuando ya se ha localizado algún problema y se desea trabajar directamente, elegir un color determinado para que actúe de manera directa y así se acelere el proceso.

Peter Redlock (2013), describe de esta manera la simbología de los colores:

**Blanco:** El color perfecto. Es iluminación, pureza, nada.

**Negro:** Se relaciona con la muerte, el misterio o la ignorancia.

**Gris:** Color de la neutralidad, la sabiduría y la renovación.

**Verde:** Significa naturaleza, crecimiento y esperanza. Proyecta tranquilidad y balance en lo sentimental. Permite expresar los sentimientos más libremente y ayuda a controlar el sentido de posesión y los celos.

**Azul:** Implica tranquilidad, alegría, satisfacción y paz. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás.

**Rojo:** Amor, pasión y sensualidad. Incrementa la confianza y seguridad en si mismo, permite controlar la agresividad y evitar querer dominar a los demás.

**Amarillo:** Color del sol, de la luz y de la simpatía. Ayuda liberar los miedos internos y a canalizar mejor la intelectualidad.

**Naranja:** Energía, dinamismo, ambición, ternura, valor. Incrementa la autoestima, ayuda a enfrentar todos los retos para la evolución de la persona. Propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos o las metas.

**Rosa:** Aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, autovaloración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos.

**Morado:** amor al prójimo, idealismo, sabiduría.

**Violeta:** Música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración. Expande al poder creativo desde cualquier ángulo, música, pintura, poesía, arte, permitiendo a la persona expresar su visión de la realidad. Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expandirse explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.

**Oro:** Sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad. Fortalece el cuerpo y el espíritu.

**Plata:** Capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar. Quita dolencias y enfermedades.



### *5.3.3 Beneficios de pintar un mandala:*

Este círculo mágico se ha utilizado en distintas culturas con la finalidad de unir el lado físico y espiritual del hombre. Según Vélez (2007), el simple hecho de pintar, decorar o sólo observar los mandalas nos permite meditar y a la vez nos transmite sensaciones de relajación, reduciendo niveles de estrés, de nervios y dispersión, favoreciendo una mayor capacidad de concentración, seguridad y libertad. “posando lentamente nuestra mirada en él, o dibujando lo que espontáneamente fluya de nuestras ideas llenas de color, de nuestro cerebro, produce serenidad, claridad, sosiego, paz, en fin, sentimientos de bienestar.” (Vélez, 2013).

## **5.4 Respiración**

### *5.4.1 Definición:*

Según Teresa Audesirk, Gerald Audesirk, Bruce E. Byre (1999), la respiración es la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono.

La respiración completa es la mejor herramienta a nuestro alcance para normalizar los estados de nerviosismo, irritabilidad y ansiedad provocados por factores exógenos (como el trabajo, los estudios, malos hábitos, etc.), y disminuir la tensión muscular y la fatiga.

### *5.4.2 Descripción de su Aplicación:*

La respiración se produce en dos etapas:

**Inhalación:** cuando se introduce aire en los pulmones.

Es el proceso por el cual entra aire, específicamente el oxígeno desde un medio exterior hacia el interior de un organismo (pulmones). (*Diccionario Esencial de las Ciencias*, 2002).

Exhalación: cuando se expulsa pasivamente el aire de los pulmones.

Es el fenómeno opuesto a la inspiración, durante el cual el aire que se encuentra en los pulmones sale de éstos eliminando el dióxido de carbono. (*Diccionario Esencial de las Ciencias*, 2002).

#### 5.4.3 Utilización/Campo de Aplicación:

Según Bhajan (1999).

La respiración es una herramienta fundamental, que fomenta:

- Una buena salud y vitalidad.
- Abre el rango de la creatividad y de las emociones.
- Controla los estados de ánimo.
- Desarrolla la concentración.
- Promueve un sentimiento de conexión.
- Ayuda a controlar la mente y crear un estado de quietud.
- Los procesos de sanación se elevan.
- Optimiza la conexión entre los hemisferios.
- Regula la función de otras glándulas del sistema endocrino.
- Calma la ansiedad, miedo y preocupación.
- La intuición se desarrolla.
- El cerebro funciona de mejor manera en toda su totalidad.
- Hemisferios frontales funcionan de mejor manera.

Como menciona Bhajan (1999) el estrés causa una respiración de mala calidad y la mala respiración incrementa la susceptibilidad a más estrés, lo cual conduce a tensión y a

nervios débiles. Una buena respiración es la pauta para seguir una vida creativa y vital en torno a lo físico, emocional y sentimiento de conexión.

La respiración ayuda a purificar la sangre, activa y limpia canales nerviosos, regula el Ph del cuerpo (equilibrio ácido- alcalino), el cual afecta la capacidad para manejar situaciones estresantes. (Bhajan, 1999).

## CONCLUSIÓN

Existen distintas dificultades de aprendizaje, que tienen como raíz las altas exigencias escolares junto con el brusco cambio que va desde el jardín infantil a la primera etapa de enseñanza básica, sin tomar en cuenta la parte emocional y cómo puede influir el cambio de un ambiente amable y familiar, a uno en donde el rendimiento escolar y la disciplina es lo fundamental.

Estamos dejando que nuestros niños se conecten y ocupen su mente y tiempo en banalidades diarias que conlleva al desgano, al vacío y ansiedad disminuyendo el sentido de competencia personal, es por eso que este proyecto pretende modificar conductas para lograr construir una autorregulación, alcanzando equilibrios y autoconciencia para estados mentales limpios y volcar la mirada hacia lo interno, logrando que la mente trabaje para permitir un mejor aprendizaje.

Consideramos que por medio del presente proyecto, se apunta a desarrollar estímulos que permitan alcanzar estados sensoriales que por medio de las estrategias complementarias, mandalas, respiración, danzaterapia y meditación, hagan comprender la plena conexión que existe entre cuerpo, alma y mente, y cómo interfiere en la adquisición del aprendizaje, ya que se ha comprobado que al desarrollar actividades de niveles espirituales se libera serotonina y dopamina. La serotonina por ejemplo ayuda a inhibir la ira, agresión y la dopamina nos permite ser activos favoreciendo el aprendizaje.

Es fundamental el papel que juegan los procesos cognitivos básicos como lo son la atención y concentración para la adquisición de cualquier tipo de aprendizaje.

Como futuras psicopedagogas, nos planteamos que es de suma importancia potenciar estos procesos y prevenir posteriores dificultades, ya que muchos alumnos presentan algún tipo de fracaso o fobia escolar en el aprendizaje por no consolidar de manera

óptima la atención y concentración en clases. Incorporar estrategias complementarias al inicio de la jornada escolar permitirá comenzar las mañanas de una manera distinta, entretenida, lúdica, desarrollando a su vez la autorregulación y las emociones en cada uno de los alumnos.

Una vez que se implemente el proyecto se espera que los estudiantes logren autorregular tanto sus emociones como el aprendizaje, involucrar aspectos sociales, emocionales, cognitivos y de esta forma concebir un comportamiento óptimo en los alumnos, centrando su atención y concentración en cada una de las actividades curriculares propuestas después de las sesiones realizadas, estar preparados para adquirir nueva información y conservar un clima de aprendizaje adecuado. Vinculado a esto las estrategias complementarias son un método con el cual los alumnos además de potenciar la atención y concentración, permiten que el cuerpo se encuentre tranquilo, en un estado de ánimo positivo y con motivación y disposición para atender a cada una de las informaciones que exprese el profesor, asimismo los niños y niñas no presentarán tantas confusiones a la hora de atender la explicación del profesor y cuando se encuentren en sus casas estudiando podrán recordar mas fácilmente lo aprendido y asociar o vincular la información.

Al elegir estas estrategias complementarias, se está considerando al niño en su totalidad abarcando lo necesario para enfrentar su quehacer escolar diario, utilizando y aprovechando al máximo el momento fundamental de la jornada y otorgarle las herramientas para acceder al aprendizaje.

## BIBLIOGRAFÍA

Almonte, V. y Montt, M. *Psicopatología infantil y de la adolescencia*. Editorial Mediterráneo.

Arancibia, V., Herrera, P. Strasser, K. (2008). *Manual de psicología educacional*. Editorial Ediciones Universidad Católica de Chile, Santiago.

Banyard, P., Cassells. A., Green, P., Hartland, J., Hayes, N. y Reddy, P. (1995). *Introducción a los procesos cognitivos*. Editorial Ariel, S.A, Barcelona.

Bear, F., Marc, Connors. Barry, Paradiso, Michael. (2007). *Neurociencias: La exploración del cerebro*. Editorial LWW, Philadelphia.

Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Barcelona.

Céspedes, A. (2007). *Cerebro, Inteligencia y Emoción: Neurociencias aplicadas a la Educación Permanente*. Editorial Mirame, Santiago.

Céspedes, A. (2008). *Educación de las emociones*. Editorial Vergara, Santiago.

Dörr, A., Gorostegui, M., Bascuñan, M. (2008). *Psicología general y evolutiva*. Editorial Mediterráneo Ltda.

Dunning, T. (2002). *Terapias Complementarias*. Recuperado el 25 de noviembre de 2013, desde: [http://www.idf.org/sites/default/files/attachments/article\\_151\\_es.pdf](http://www.idf.org/sites/default/files/attachments/article_151_es.pdf)

Estévez-González, A., García-Sánchez, C. Y Junqué, C. (1997). *La atención: una compleja función cerebral*. Extraído el 06 de octubre de 2013 desde:

[http://www.jmunozy.org/files/9/Necesidades\\_Educativas\\_Especificas/estimulacion/documentos/la\\_atencion\\_una\\_compleja\\_funcion\\_cerebral.pdf](http://www.jmunozy.org/files/9/Necesidades_Educativas_Especificas/estimulacion/documentos/la_atencion_una_compleja_funcion_cerebral.pdf)

Giroux, H. (1990). *Los profesores como intelectuales: hacia una pedagogía crítica del aprendizaje*. Editorial Paidós, Barcelona.

Giroux, H. (1990). *Los profesores como intelectuales. Hacia una pedagogía crítica del aprendizaje*, Barcelona.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós, Estados Unidos.

Itzik, A. (2007). *Equilibrio y armonía: Las terapias alternativas*. Editorial Cultura Libre Americana.

Itzik, A. (2007). *Las terapias alternativas*. Editorial Cultural Librería americana, Buenos Aires.

Jackson, P. (1994). *La vida en las aulas*. Editorial Morata, Madrid.

Luque, A. (2013). *La atención. Recursos*. Recuperado el día 11 de octubre del 2013, de: [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_16/ANA%20M%20ARIA\\_LUQUE\\_1.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/ANA%20M%20ARIA_LUQUE_1.pdf)

Pardos, F., Rubio, B. y Gamoneda, C. (2002). *Diccionario Esencial de las Ciencias*, Editorial Espasa.

Patiño, J. y Rodríguez, E. (2005). *Gases sanguíneos, fisiología de la respiración e insuficiencia respiratoria aguda*. Editorial Médica Panamericana.

Presentación Power Point: Los procesos Cognitivos simples y complejos. Recuperado el 12 de Octubre de 2013.

RAE. (2013). Definiciones: glosario tesis. Recuperado de: <http://rae.es/>

Ramirez, P. (s.f). Edukame: Cómo mejorar la atención y concentración en los niños. Recuperado el 15 de Octubre de 2013, de: <http://edukame.com/como-mejorar-la-atencion-y-concentracion-en-los-ninos>

Rivas, Manuel (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería de educación.

Rodriguez, U. (2013). *Psicología General*. Extraído el día 15 de octubre del 2013, de: [http://joseluisarrugo.weebly.com/uploads/1/2/5/9/12597256/exposiciones\\_psicologia.pdf](http://joseluisarrugo.weebly.com/uploads/1/2/5/9/12597256/exposiciones_psicologia.pdf)

Vella, G. (s.f). *Qué es la danzaterapia*. Recuperado el 25 de noviembre 2013, de: <http://www.biomanantial.com/que-danzaterapia-a-613-es.html>

Zuaznabar, C. (2012). Cómo entrenar la atención de forma entretenida. Recuperado el 15 de Octubre de 2013, de: <http://psicopedagogasennacion2.blogspot.com/2012/11/juegos-para-potenciar-la-atencion-y.html>



## GLOSARIO

- Activación: Acción y efecto de activar.
- Activar: Avivar, excitar, mover, acelerar.
- Aprender: Adquirir el conocimiento de alguna cosa por medio del estudio o de la experiencia.
- Aprendizaje: Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa.
- Atención: Acción de atender. Se usa también para que se aplique especial cuidado a lo que se va a decir o hacer.
- Autorregulación: Acción y efecto de autorregularse.
- Autorregularse: Regularse por sí mismo.
- Concentración: Acción y efecto de concentrar o concentrarse
- Concentrarse: Atender o reflexionar profundamente.
- Currículo: Plan de estudio. Conjunto de estudios y practicas destinadas a que el alumno desarrolle plenamente sus posibilidades.
- Danzaterapia: (Danza) Moverse una cosa con aceleración bullendo y saltando. (Terapéutica): Tratamiento empleado en diversas enfermedades somáticas y psíquicas, que tiene como finalidad readaptar al paciendo haciéndole realizar las acciones y movimientos de la vida diaria.
- Emoción: Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión.
- Escuela: Establecimiento público donde se da cualquier género de instrucción. Enseñanza que se da o que se adquiere.
- Estrategia complementaria: (estrategia): arte, traza para dirigir un asunto. (complementaria): Que sirve para complementar o perfeccionar alguna cosa.
- Meditación: Acción y efecto de meditar

- Meditar: Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de una cosa, o discurrir sobre los medio de conocerla o conseguirla.
- Motivación: Acción y efecto de motivar
- Motivar: Preparar mentalmente una acción.
- Procesos cognitivos: (proceso) Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial. Acción de ir hacia adelante. (cognitivo) Perteneciente o relativo al conocimiento.
- Proyecto: Primer esquema o plan de cualquier trabajo que se hace a veces como prueba antes de darle la forma definitiva.
- Psicopedagogía: Rama de la psicología que se ocupa de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos y pedagógicos.
- Respiración: Acción y efecto de respirar.
- Respirar: Absorber el aire los seres vivos, por pulmones branquias, traquia, etc, Tomando parte de las sustancias que lo componen, y expelerlo modificado. Descansar aliviarse del trabajo, salir de la opresión o del calor excesivo o de un agobio, dificultad, etc.

## **ANEXOS**