

Fortalecimiento de las habilidades de autorregulación emocional a través de la técnica de meditación Mindfulness en un grupo de niños de edades entre los 5 a 13 años, del conjunto residencial María Fernanda en la ciudad de Tunja

Julieth Viviana Bastidas Duarte

Wilman Jair Jiménez Castellanos

Tutor

Riquelio Vargas Suárez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias de la educación (ECEDU)

Licenciatura en lenguas extranjeras con énfasis en inglés

Tunja

2022

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo fortalecer las habilidades de autorregulación emocional a través de la técnica de meditación Mindfulness en un grupo de 3 de niños de edades entre los 5 a 13 años, del conjunto residencial María Fernanda en la ciudad de Tunja. En el cual se muestra la importancia de la autorregulación emocional como herramienta útil que proporciona elementos para promover un mejor aprendizaje en los estudiantes, a la vez que optimiza aspectos de la vida emocional; dichas herramientas están enfocadas en una serie de ejercicios mindfulness, dentro de los cuales se prioriza la meditación como medio de conocimiento y regulación emocional en los participantes, con el uso de la metodología investigación acción participativa, con enfoque cualitativo, donde se adecuan los ejercicios Mindfulness. Para lograr este objetivo se han trazado tres momentos adaptados a la edad de los participantes, orientados hacia procesos de mindfulness, donde se busca incrementar el conocimiento de sí mismos, en lo que refiere al campo emocional y mejorar procesos de aprendizaje como la atención y motivación.

Los principales resultados muestran la importancia que tiene el fortalecimiento de las habilidades de autorregulación emocional a través de la técnica de meditación Mindfulness influye en el control emocional del individuo, debido a que se fortalecen habilidades de reconocimiento emocional y posteriormente de autocontrol, permitiendo obtener herramientas que tienen como finalidad mejorar procesos académicos, Se concluye también tienen como objetivo proporcionar a los participantes, medios para tener un mejor control emocional en diferentes aspectos de la vida cotidiana.

Palabras clave: Autorregulación emocional, Convivencia, Emociones, Habilidades sociales, Meditación mindfulness.

Abstract

The objective of this work is to strengthen emotional self-regulation skills through the Mindfulness meditation technique in a group of 3 children between the ages of 5 and 13, from the María Fernanda residential complex in the city of Tunja. In which the importance of emotional self-regulation is shown as a useful tool that provides elements to promote better learning in students, while optimizing aspects of emotional life; These tools are focused on a series of mindfulness exercises, within which meditation is prioritized as a means of knowledge and emotional regulation in the participants, with the use of participatory action research methodology, with a qualitative approach, where Mindfulness exercises are adapted. . To achieve this objective, three moments adapted to the age of the participants have been drawn up, oriented towards mindfulness processes, where the aim is to increase self-knowledge, in what refers to the emotional field and improve learning processes such as attention and motivation.

The main results show the importance of strengthening emotional self-regulation skills through the Mindfulness meditation technique, which influences the emotional control of the individual, due to the fact that emotional recognition skills and later self-control skills are strengthened, allowing to obtain tools that They are intended to improve academic processes. It is concluded that they also aim to provide participants with means to have better emotional control in different aspects of daily life.

Keywords: Emotional self-regulation, Coexistence, Emotions, Social skills, Mindfulness meditation.

Tabla de contenido

Diagnóstico de la propuesta de pedagógica	5
Pregunta de investigación	7
Marco de referencia	8
Marco metodológico	12
Intencionalidades en la construcción de la práctica pedagógica	12
Metodología	14
Producción de conocimiento pedagógico	16
Análisis y discusión	24
Conclusiones	28
Referencias.....	30
Anexos	32

Diagnóstico de la propuesta de pedagógica

La importancia de la autorregulación emocional y su aprendizaje dentro de los ambientes educativos debe ser prioritario, tomando en cuenta sus ventajas dentro del ambiente escolar y la salud mental del estudiante en general. Asimismo, es muy importante conocer el proceso de desarrollo afectivo emocional en la adolescencia para que, de este modo, los agentes educativos puedan contribuir a prevenir los conflictos en el aula. Para Bauza (2009) es importante “disminuir y/o evitar los comportamientos problemáticos, tanto a nivel personal (anorexia, estrés, etc.) como social (violencia, agresividad, bullying) tan frecuentes en las últimas décadas en la sociedad actual” (p.235).

Dentro del entorno académico se presenta una carencia en lo que se refiere a la enseñanza de la autorregulación emocional siendo este, un tema de gran relevancia como factor de prevención de diversas problemáticas que pueden acontecer en una institución educativa y en general en la vida, llevando a mayores dificultades si se ignora su importancia.

Entendiendo la importancia de mejorar la autorregulación emocional en los participantes, se realizó un proceso investigativo con un grupo de niños del conjunto cerrado María Fernanda, del municipio de Tunja, usando los diarios de campo, aso como la observación participante, donde se evidencia que los problemas presentados con los participantes están relacionados con una atención dispersa en algunas áreas escolares, dificultad en el manejo de emociones negativas como enojo y miedo, lo que conlleva a acciones impulsivas y reactivas que se representan en gritos, palabras agresivas, posturas y gestos que denotan agresividad y en algunos casos hasta actividad física agresiva (golpes), hacia otros o incluso hacia sí mismos. Lo cual se deduce, tiene incidencia en la práctica de ciertos hábitos, que en su practica en exceso resultan ser nocivos,

como un consumo desmedido de televisión y uso del celular, tanto para juegos, como redes sociales.

Otro de los factores que se encuentra en el entorno de los participantes y que también puede ser causa de falta de autorregulación emocional, es la falta de educación emocional desde el núcleo familiar. Esto en gran manera debido a las concepciones culturales tradicionales existentes, donde se prioriza la inteligencia académica, sobre la inteligencia emocional.

Estas problemáticas descritas anteriormente, dificultan el desarrollo de la autorregulación emocional, la cual no ha sido considerada con la importancia necesaria desde el ámbito personal, familiar y educativo; a raíz de esto, se generan una serie de reacciones con consecuencias no previstas e inesperadas, esto teniendo en cuenta la particularidad con que reacciona cada ser humano en su singularidad. Esto como consecuencia de la falta de conciencia sobre las propias emociones y por tanto del manejo y autocontrol de éstas.

Por lo tanto, al dejar de lado el trabajo de autorregulación emocional, se están ignorando los posibles beneficios que proporciona dicho saber, como lo es: la empatía, el autorrespeto y la construcción del conocimiento de sí mismo. Previendo ausencias y dificultades en habilidades sociales, que dependen en gran medida de las emociones, y en el aprendizaje dentro de aspectos académicos.

Pregunta de investigación

Actualmente las destrezas en el campo de la autorregulación emocional están presentes en el ámbito académico, pero no se llevan a cabo en la práctica. Por tal motivo, la sociedad tiene dificultades, en cuanto a que sus individuos carecen de herramientas para un trabajo adecuado en el reconocimiento y regulación de sus emociones, razón por la cual se hace necesario trabajar en los aspectos mencionados a edades tempranas especialmente desde el sector educativo.

De esta forma, surge la pregunta acerca de ¿Cómo mejorar las habilidades de autorregulación emocional a través de la técnica de meditación Mindfulness en un grupo de niños de edades entre los 5 a 13 años, del conjunto residencial María Fernanda en la ciudad de Tunja?

Marco de referencia

El conocimiento de acciones de autorregulación emocional, permite que dentro del entorno educativo se promuevan acciones que motiven a un mejor dinamismo pedagógico, incrementando las habilidades de aprendizaje para los diferentes objetivos por alcanzar por parte de los estudiantes. Se hace necesario, por lo tanto, la construcción de escenarios que promuevan el conocimiento y que colaboren con la formación holística del individuo en general. Para ello se hace necesario el trabajo del saber disciplinar y el saber pedagógico, el conjugarlos son parte de la clave para lograr el entendimiento más óptimo para la realidad en la que se ven sujetos. Es primordial que se vayan ajustando los saberes, con los haceres. De la reflexión que nace de dicha conjunción se permitirá tareas que desarrolle y visualice con mayor exactitud la realidad.

Es un claro ejemplo que debemos comprender que el conocimiento disciplinar, en muchas ocasiones puede venir dado de manera muy general y por diferentes profesionales, como lo son el psicólogo, sociólogo, antropólogo, entre otros. Lo cual hace del docente, no como un elemento replicante, sino que es necesario que se invista del elemento de investigador, y promueva desde su entorno la aplicación del saber disciplinar, alimentado con su saber pedagógico, que tan necesario se vuelve para la comprensión de la realidad y sus problemas.

Precisamente parte de los problemas que aquejan tanto instituciones educativas, como familias en sus niños, niñas y adolescentes, son problemas del orden emocional, de ahí la importancia de fortalecer dentro de la academia, aspectos de autorregulación emocional. “En neurociencias y educación, los estudios sugieren que Mindfulness tiene el beneficio potencial de mejorar la atención de los niños y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y la mejora en mantener la calma” (Ruiz, 2014, p.170). Se observa que la educación debe ostentar los beneficios que se pueden obtener al reducir dificultades emocionales como la

ansiedad, tanto en medidas evaluativas, como también en el orden comportamental del estudiante en toda su fase educativa. Por lo tanto, el docente al estar capacitado con el saber pedagógico, permitirá que el entendimiento de dichas dificultades y su afrontación puede permitir que el estudiante se vea beneficiado para procesos pedagógicos, como lo puede ser la atención.

Para el trabajo actual, se requiere el conocimiento sobre una herramienta específica, conocida como meditación, para lograr confrontar la realidad con la teoría. Por tanto, Fernández, (2019) menciona que la meditación podría “concientizar a los sujetos sobre quiénes son y su actuar en la vida cotidiana, y facilitar el identificar la relación entre los malestares físicos, emocionales” (p. 769). Se observa que la herramienta de la meditación puede facilitar la identificación de los malestares emocionales, siendo estos lo que en primera medida queremos trabajar, pues facilitaríamos los procesos básicos en el estudiante, como lo puede ser la motivación y la atención, mejorando su rendimiento académico, pero aún más importante, evitando posteriores dificultades que incluso pueden desencadenar en el suicidio.

Los procesos de autorregulación emocional, han estado relegados en el campo educacional, donde se prima el conocimiento técnico y se ignora en caso la importancia que tienen dichos procesos para los campos educativos. Santander (2020) afirma que “la capacidad de regular los estados emocionales ha sido considerada como un aspecto esencial de la educación integral de las personas al posibilitar el bienestar personal, la socialización y el logro laboral y académico, entre otros beneficios” (p 255). Donde se puede observar los grandes beneficios que conlleva la autorregulación emocional en diferentes campos, no solamente en el educativo sino en posteriores desafíos que cada estudiante deberá afrontar. Por lo tanto, en la práctica, es importante tanto entender la importancia de los procesos de autorregulación emocional como la vinculación de dicho proceso con la labor investigativa y la reflexión del proceso.

Como eje principal, se tiene en cuenta la necesidad del dialogo constante entre la teoría dada por expertos y nuestro saber pedagógico, pues será la clave para lograr una interpretación adecuada de los hechos para poder elaborar la investigación que se adecue con mayor exactitud en nuestro entorno y realidad. Tomando en cuenta que puede ser un proceso que conlleve algunas dificultades. “Es generalmente sabido que la práctica inicial de los docentes suele experimentar tensiones, a causa de la dificultad de armonizar la teoría pedagógica con la realidad social de los grupos de estudiantes” (Restrepo, 2004, p. 51). Pero dichas dificultades se van resolviendo al realizar la aplicación de modelos pedagógicos que permita la unión de la teoría disciplinar con la teoría pedagógica, modelos que pueden ser muy eficaces en estos casos como el modelo de investigación acción pedagógica.

Encontrar aspectos que contribuya en la formación del docente es una tarea que debe tenerse siempre en cuenta en la academia y de manera autónoma, es precisamente lograr un crecimiento no solo en aspecto académico, sino también una modalidad reflexiva que permita dar cuenta de aspectos positivos como negativos en el proceso de la enseñanza y desde el trabajo propio de la práctica. Para ello, un elemento muy importante es la experiencia en el aprendizaje, ya lo menciona Porlán (2020) “el aprendizaje que se realiza durante el período de prácticas es único y personal; es una forma de aprendizaje experiencial, por el que se intenta desarrollar la capacidad de los aprendices para aprender de su propia experiencia” (p.1).

De esta manera se invita a una formación que no solo esta mediada por el tutor, sino que es un constituyente del proceso de formación, pues se entiende que, durante el proceso, el estudiante de la práctica también desarrolla una autonomía en su aprendizaje, aprendiendo de la experiencia y formando sus propias conjeturas basadas en la experiencia y apoyadas en el contenido académico que investiga y aprehende.

En esta constatación teoría y práctica se desarrolla un espacio que permite al aprendizaje reflexivo, pero este aprendizaje donde se combina el conocimiento se rodea de una realidad y esa realidad es móvil, de acción, por tal motivo es importante desarrollar conocimientos prácticos durante las experiencias. Porlán (2020) menciona que “una persona posee conocimientos prácticos -un saber cómo- cuando interactúa de forma práctica con el mundo que la rodea y sus acciones son adecuadas en cada caso a la situación que genera o motiva la acción” (p.1). Lo cual da entender que no solo es necesario comprender u obtener un conocimiento teórico, sino que este debe adecuarse a las diferentes acciones que rodean el entorno educativo en que se realiza la práctica.

Marco metodológico

Intencionalidades en la construcción de la práctica pedagógica

El uso de los diarios de campo es una herramienta de gran utilidad dentro del proyecto realizado, ya que nos permiten realizar un proceso dinámico, promoviendo la autonomía académica, permitiendo el desarrollo de alternativas diferentes a las tradicionales, lo que lleva a una mejor comprensión de los procesos emocionales de los participantes; ya que implica la observación y narrativa de los hechos, siendo reflexionada sobre lo observable, en este caso el comportamiento de los participantes y el grado de atención dentro de las actividades propuestas. como lo menciona Ariza (2020) “el profesor investigador se cuestiona acerca de las actuaciones y hechos que ocurren en su lugar de trabajo, mientras que el tradicional incurre en la rutina, no arriesga, siempre enseña de la misma manera” (p.1). Por lo tanto; en el proyecto se procura lograr una autonomía académica, además de contribuir a una emancipación, en la que se permite indagar sobre la versatilidad de las técnicas usadas y como estas van contribuyendo a los puntos que se desean mejorar, en este caso el manejo de las emociones.

Debe tomarse en cuenta, que dentro de los diarios de campo, se observa la necesidad de contar con mayor participación en los procesos, por parte de los padres, ya que con ellos se estimula el compromiso por las actividades y se puede reeducar para disminuir hábitos desfavorables para los participantes, dichos hábitos pueden ser el uso excesivo de instrumentos tecnológicos como la televisión, el computador y el celular, por tanto se motiva a realizar acciones dentro del núcleo familiar para que mejore el entorno tanto del hogar como educativo y sea este propicio para una enseñanza de una mejor calidad académica.

Aunque los diarios de campo pueden tornarse con una carga subjetiva en el quehacer académico, dicha subjetividad permite establecer una narración en la que puede desarrollarse un análisis de la experiencia donde se interviene el proyecto. En este sentido Ariza (2020) menciona que “la teoría basada en la investigación biográfico-narrativa se centra en el análisis de casos singulares, que en este trabajo son documentos personales: los diarios de clase” (p.1). La teoría con la que se trabaja en el proyecto contiene un sustento bibliográfico que nos permite conocer académicamente la situación, sin embargo, para el desarrollo, es importante entender dentro del proyecto la relevancia que tienen los pensamientos y planteamientos de los participantes.

Dentro de la narrativa en los diarios de campo, se logran visualizar los casos con sus respectivas singularidades, estos datos personales se toman a manera crítica y reflexiva, permitiendo la adecuación ante las diferentes dificultades que se pueden presentar dentro del proyecto y sus actividades, en el ámbito emocional. El uso de herramientas que promuevan no solamente el análisis reflexivo dentro del proyecto es necesario, también es indispensable un trabajo narrativo, siendo el diario de campo dicho instrumento que facilite los procesos reflexivos permitiendo así conocer aspectos particulares sobre algunos ejercicios prácticos de Mindfulness, los cuales pueden ser punto de partida para ser adecuados y respondan a las necesidades particulares de cada individuo.

Se evidencia que los instrumentos de diario de campo, permiten realizar análisis que promuevan el aprendizaje de habilidades, para fortalecer destrezas de autorregulación emocional y este aprendizaje a su vez, estará reforzado con las experiencias obtenidas dentro de las actividades realizadas durante la ejecución del proyecto, el cual va acompañado con el respectivo sustento teórico.

Metodología

La investigación se realizará desde un procedimiento metodológico cualitativo, e interpretativo, siendo más exacto el modelo a usar será el de Investigación - acción. Teniendo en cuenta que la realidad en un constante movimiento, por lo cual es conveniente indagar la verdad dentro del campo investigativo, teniendo en cuenta las diferencias culturales y sociales que están implícitas dentro de la investigación.

Es importante entender que lo estudiado dentro del área académica puede ser contrastado por lo que sucede en la realidad del entorno educativo, entendiendo que el conocimiento teórico u obtenido dentro la academia, puede verse afectado en el entorno donde es realizada la investigación, sino también por las ideologías y nuestro saber pedagógico (Restrepo, 2014). El cual puede permitir una comunión entre la praxis y la teoría, logrando puntos de encuentro que mitigue dificultades y permite un acercamiento más realista sobre la información obtenida en la investigación, logrando avances que permita construcción de premisas que afecte de forma positiva a una transformación social.

En el proceso metodológico de Investigación – acción, a través de la observación se busca el encuentro de dificultades que se presenta en el entorno, lo cual permite analizar y realizar hipótesis que permitan adecuar proceso que optimicen los recursos educacionales presentes, tanto a manera particular en el menor, como institucional. Para Pérez (2019) la investigación acción como metodología desde una metodología cualitativa permite identificar las necesidades de los estudiantes y proponer alternativas viables de solución, que permita transformar. Por ello, la importancia en el modelo investigativo seleccionado, es no solamente una adquisición de información para la academia, sino lograr experiencias que permita

enriquecer tanto al investigador como las partes que están dentro del proceso, logrando posibles medidas que vincule transformaciones sociales generadoras de bienestar en la población.

Se realizó una secuencia, donde se diseñaron actividades enfocadas en el mejoramiento de la autorregulación emocional de los participantes, se estableció en tres momentos, donde se realizaron diferentes actividades en cada fase. El primer momento se dividió en dos sesiones, dentro de las cuales se llevaron a cabo distintas actividades encaminadas hacia procesos de enseñanza sobre la importancia del conocimiento de las emociones y de la autorregulación emocional, donde se realiza exposición oral a los participantes, acompañada de videos relacionados con el tema, adecuándolo a la edad de los participantes. Con el fin de propiciar el conocimiento de sí mismo y mayor autocontrol de las emociones; en especial aquellas emociones negativas tales como tristeza, ira y ansiedad.

El segundo momento estuvo compuesto por actividades de enseñanza sobre cómo la autorregulación emocional puede ayudarnos y ser trabajada positivamente a través de la técnica de la respiración y la meditación mindfulness, para lograr un bienestar emocional y está conformado por las siguientes actividades:

El tercer momento estuvo compuesto por una sesión enfocada en realizar un trabajo de repetición de los ejercicios de respiración y meditación mindfulness, con intención de adaptarlos como ejercicio diario para la vida cotidiana y refuerzo del aprendizaje.

Producción de conocimiento pedagógico

El proyecto, tiene como objetivo implementar estrategias que permitan a los estudiantes reconocer y trabajar sobre el área emocional, brindándoles herramientas, con las cuales puedan regular de mejor forma las emociones, dando prioridad al aspecto académico y escolar. Por tanto, la propuesta, procura visualizar una escuela donde concede a las emociones un papel primordial para el desarrollo del aprendizaje educativo en el estudiante.

Ahora, la autorregulación emocional, tiene en cuenta que, los procesos formativos dentro de la investigación vienen determinados para fortalecer aspectos sobre las emociones de las personas; por lo que las tareas seleccionadas tienen como objetivo dar contestación a la pregunta investigativa, el problema radicaría en que dicho proceso se determina con una teoría y un contexto determinado, por lo que es necesario tener en cuenta la particularidades de los participantes dentro de su estudio y la realización del diagnóstico para la comprensión de su entorno, por lo tanto se toman precauciones en la realización de los ejercicios, para que los mismos no interfieran en el aspecto cultural demarcado en su entorno familiar.

Respecto a las actividades realizadas para la autorregulación emocional, también se busca que, éstas permitan un desarrollo que pueda prevenir futuros conflictos, en este sentido, se observó durante el diagnóstico, que los participantes presentaban problemas como atención dispersa, dificultad para el reconocimiento de sus emociones y formas inadecuadas de expresión de sus emociones (gritos, llanto, palabras groseras, pataletas, etc.), se puede constatar con lo que menciona Cuervo (2020), debido a que es necesario controlar de alguna manera las emociones negativas para que no produzcan conductas desadaptativas o trastornos psicológicos en el individuo. este control se ejerce mediante estrategias de autorregulación emocional. Por lo tanto,

la aplicación de estrategias de mindfulness permite un mayor entendimiento y conocimiento de las emociones de los participantes.

La complejidad de las emociones con la que viene cada individuo debe ser analizada, tomando en cuenta que cada persona es diferente y los mismos entornos pueden ser evaluados de forma disímiles entre los participantes, lo cual conlleva un proceso de enseñanza constante en donde se debe estar ajustando los diferentes ejercicios realizados de Mindfulness, para lograr obtener el fortalecimiento emocional.

Al ser entendido los participantes como entes que están en constante movimiento, es decir, están cambiando, se debe lograr un punto en que la atención plena debe establecerse para lograr encontrar un punto de inicio y comprender cuáles son sus emociones y como están afectan en sus decisiones diarias. Por tal motivo, la autorregulación emocional es un camino que permite mejorar aspectos que se evidencia en el aprendizaje, lo cual mejora sustancialmente los procesos educativos de las personas, logrando mejores resultados y evitando complicaciones a nivel educativo, pero es importante dar continuidad con los ejercicios para mantener dichas ventajas, logrando articular de forma exitosa la educación y la motivación necesaria las tareas académicas.

En el campo de estudio de las emociones es importante entender que el conocimiento se ve frecuentemente contrastado con la realidad practica en que los entornos en que los participantes normalmente se desenvuelve se ven afectados por el tipo de emoción que se tienen en el momento, con la teoría se trabaja para entender las propias emociones, por lo tanto, se hace necesario un conocimiento básico sobre lo que son las emociones, teniendo en cuenta que las primeras actividades realizadas con los participantes tienen como objeto dar una enseñanza sobre lo que son las emociones y cuáles son las emociones básicas que compartimos con otros seres humanos, permitiendo concebir y reconocer sus propias emociones. Posteriormente, al clasificar

y detectar sus emociones, permite que estas puedan ser ajustadas según lo requerido en una situación dada y poder actuar con el entrenamiento debido, de la manera más acorde a la situación.

Teniendo en cuenta la importancia de empezar con la enseñanza de las emociones en los participantes, se comienza con la realización de ejercicios que tienen como objetivo fortalecer los aspectos de reconocimiento y control emocional, procurando que los participantes logren un buen nivel de desenvolvimiento en el área académica y sus otros entornos como lo es el social y el familiar. En este punto se entiende que los resultados favorables indican que la persona está logrando incrementar su propia autorregulación emocional, y por lo tanto lograr adaptarse más fácilmente a sus entornos, mejorándolos, evitando las confrontaciones innecesarias.

La formación y el control de las emociones son dos finalidades que tiene el proyecto en la autorregulación emocional, la importancia de entender las necesidades específicas de los participantes dentro de su contexto, permite que se creen posibles soluciones y de respuesta de lo que se busca obtener en el ámbito educativo, como también permite favorecer la creación de un ambiente de apoyo dentro del hogar, lo que indica que el manejo emocional es aplicable tanto para el área académica como para el entorno vivencial del participante, ya que los ejercicios permiten ayudar a tener una visión más clara de los objetivos a lograr en cada situación.

Los padres de familia son protagonistas principales en los procesos de autorregulación emocional de los participantes, por tal motivo, deben asumir su participación con compromiso, procurando la realización de los ejercicios de manera continua y sin interrupciones, ya que estas son herramientas que proporciona beneficios, tanto a corto como a largo alcance de la vida de los participantes, pero que deben ser continuamente practicadas, de ahí la necesidad de conocer por lo menos los fundamentos teóricos básicos, tanto por los participantes como los padres.

Dentro del proyecto, se definen los ejercicios a realizar y la metodología a seguir, aunque son ejercicios diseñados para que los realice los participantes es decir menores de edad, estos pueden ser practicados en conjunto con sus padres, la perspectiva en que se determina el proyecto es para dar crear también espacios en que se desarrollo los ejercicios con el apoyo del sustento metodológico con el que se trabaja, en este caso Investigación acción participativa, Permitiendo que cree un entorno con posibilidad de cambio, según las dificultades que se van presentando.

Los participantes en el estudio, se ven beneficiados por el desarrollo de prácticas flexibles, permitiendo que en ocasiones puedan innovar en los propios ejercicios, existiendo momentos en que se realizaban preguntas y opiniones que referían a sus propias motivaciones, y dinamizando el proceso, lo cual retroalimentaba tanto al participante como al investigador, permitiendo afianzar los procesos y desarrollarlos con una mayor medida para el participante. Dicha técnica permitía la generación de procedimientos mas adaptados y por ende con mayor calidad para potenciar los recursos necesarios en la autorregulación emocional.

Los recursos implementados durante el desarrollo del proyecto fueron ajustándose para ir logrando un encuentro entre los saberes académicos y la práctica, generando un saber pedagógico que generaba habilidades en los participantes para el manejo de sus emociones y su regulación, los ejercicios mindfulness y su relación con la autorregulación emocional.

Se debe tener en cuenta que actualmente en la educación se debe busca enseñar contenidos e información que beneficien el desarrollo emocional de los participantes, dentro de un contexto real en el que puedan ser aplicados dichos conocimientos. De aquí, la imperante necesidad de adaptar los aspectos educativos a las necesidades específicas de una comunidad, ya que entre más aterrizado a la realidad se encuentren los contenidos a impartir, más fácil será para

el participante poder aplicar los conocimientos adquiridos dentro del proyecto de fortalecimiento de autorregulación emocional.

Por tal motivo el contenido teórico es necesario en el proyecto realizado, ya que favorece a que se opere de manera objetiva los ejercicios, y se pueda establecer con los participantes, las herramientas que permitan que este pueda crecer de forma integral, cubriendo así todos los aspectos importantes en su desarrollo en el campo emocional.

Dicho contenido teórico se ve fortalecido con el trabajo de una herramienta de vital importancia dentro del proyecto, que es el diario de campo, ya que éste es un instrumento de apoyo con la que se obtienen información sobre lo que acontece en los participantes y tener en cuenta aspectos particulares de su desarrollo y sus deseos, también se revela avances sobre las actividades y labores que los participantes llevaron a cabo; así como lo que afecta en cada momento establecido dentro de la metodología, favoreciendo el análisis de los resultados obtenidos y predispone a encontrar formas creativas para dar solución a diferentes problemáticas generadas dentro del ambiente de trabajo en que se realizaron las actividades.

También, se fortalece el proyecto, al procurar seguir una línea investigativa denominada Investigación – Acción, la cual gestiona el proceso que se lleva a cabo, abordando de forma constante una tarea de reflexión sobre el trabajo que se realiza, permitiendo conocer las diferentes dificultades y oportunidades que surgen dentro del camino investigativo. Tomando en cuenta la importancia no solamente de establecer una verdad; sino que esta experiencia también requiere autocrítica y deconstrucción de la realidad que no funciona, como menciona Restrepo (2003) menciona, “Esta experiencia colaborativa tiende a complementar la autocrítica del maestro en la deconstrucción de su práctica. En la investigación y en la actividad intelectual, en general, la crítica de los otros hace aportes valiosos para la corrección de errores.” (p. 98). Y

todo este apartado investigativo y flexible permite adentrarse al conocimiento de las emociones y su control de forma mas particular y efectiva en los participantes.

Por tal motivo, y teniendo las ventajas de la metodología seleccionada, el abordar la labor de la enseñanza y de los ejercicios ya propuestos en el proyecto es importante, como también el tener en cuenta la perspectiva de análisis de la práctica para no centrarla exclusivamente en aspectos teóricos del proceso educativo sino extenderla a los aspectos culturales, sociales, políticos e ideológicos de los participantes. Es decir, adoptar una perspectiva critica, que permita integrar el estudio de los problemas prácticos de enseñanza, en el marco más amplio del análisis emocional y contextual de la educación, que fomente la reflexión sobre los procesos que el entorno educativo realiza y se resume en el contenido y la forma de cada una de las distintas experiencias de aprendizaje que los participantes desarrollan dentro del entorno en que se realizan las actividades Mindfulness.

A diferencia de orientaciones y métodos tradicionales del entorno educativo, las actuales estrategias pedagógicas buscan centrar su enfoque en aspectos educativos referentes a áreas como lo son las matemáticas o el lenguaje, siendo estas áreas de conocimiento las protagonistas del aprendizaje de los participantes. A partir de sus conocimientos y experiencias previas, el participante interpreta, distingue, establece y relaciona los nuevos conocimientos y los integra a su estructura mental, pero se ignora el aspecto emocional, por lo tanto, es necesaria un trabajo adecuando en las emociones para generar motivaciones y la creación de nuevos conocimientos y del desarrollo de competencias necesarias para los diferentes aspectos de la vida.

Ahora de la participación activa de los participantes, se entiende que los procesos académicos son fortalecidos y de aquí la importancia de entender los distintos métodos involucrados en el aprendizaje, puesto que, al conocerlos, se obtienen más herramientas y esto es

analizado y observado que el campo emocional del participante y como juega un rol determinante en la educación y por lo tanto su fortalecimiento puede contribuir a un aprendizaje significativo.

Es necesario que, que el trabajo realizado dentro del proyecto procure fortalecer los objetivos demarcados y proporcionar mejores herramientas para lograr autorregulación emocional y de esta manera generar aprendizajes significativos en los participantes, en este caso particular, es la realización de los ejercicios que procuran mejorar autorregulación emocional en el participante, ya de por sí, es un paso importante para visualizar las ventajas que pueden procurarse en el individuo con un adquisición sobre la conciliación de sus emociones, tanto para el conocimiento de sus estados emocionales, su manejo y correcta confrontación de emociones negativas.

Ya desde el trabajo propio, es notorio que se requiere un conocimiento colaborativo, pues el proyecto, requiere de conocimientos relacionados con la psicología, pedagogía, salud, entre otras. Siendo éstas, bases en el saber específico. Lo que se procura es la adaptación y establecimiento del saber específico con el saber pedagógico. Por tal motivo, se realiza un trabajo de observación crítica, que permite durante el proceso, lograr cambios en los participantes y que estos cambios estén sujetos a la reflexión.

Es importante recalcar que dentro de las reflexiones se observa que se vive dentro un contexto que impera el estrés, por lo que parece un buen momento para introducir en la escuela, técnicas de relajación y concienciación plena como es el Mindfulness. De esta forma se contribuirá a un mejor conocimiento personal, al aumento del bienestar, a desarrollar capacidades de atención, de calma y a potenciar el vínculo positivo con uno mismo y con los demás.

A través del uso de técnicas como la meditación Mindfulness, se busca abordar el manejo y la autorregulación emocional en niños de edades escolares.

Análisis y discusión

La autorregulación implica tener la capacidad de dar manejo a las emociones, de manera que éstos no obstruyan las relaciones diarias y por tanto la calidad de vida. Esto involucra ser capaz de evitar perder el control ante situaciones desagradables y/o frustrantes, así mismo ayuda en el mejoramiento de la capacidad de concentración del individuo.

El uso de la meditación, es una herramienta que permite el aprendizaje y manejo de las emociones, como lo menciona Fernández (2019) la meditación podría concientizar a los sujetos sobre quiénes son y su actuar en la vida cotidiana, y facilitar el identificar la relación entre los malestares físicos, emocionales. En este aparte se puede inferir que existe gran validez en que el uso de meditación Mindfulness para el manejo de las emociones tiene efectos positivos en los participantes.

Estas prácticas Mindfulness realizadas durante las intervenciones planteadas, tienen como finalidad mejorar aspectos y herramientas que abarcan la autorregulación emocional; esto es observado durante la práctica y es apoyado con el sustento teórico de Ruiz (2014) donde se menciona que “los estudios sugieren que Mindfulness tiene, tiene como beneficio potencial mejorar la atención de los niños y las habilidades sociales, La reducción de ansiedad ante los exámenes y la mejora en mantener la calma” (p.170).

De igual manera, debemos tener en cuenta, que las herramientas mindfulness, no deben ser tomadas solamente como una forma de potenciar habilidades básicas cognitivas o una forma de prevención y fortalecimiento emocional, físico y mental y aunque, estos dos puntos son de gran importancia en el individuo, el trabajo de autorregulación emocional y mindfulness puede promover y abonar un campo para estudiar aspectos axiológicos de la sociedad y de su propio ser. Es decir, que las herramientas del mindfulness y sus beneficios contribuyen al entendimiento

de normas sociales que promuevan a una solidaridad conjunta y a una mejor convivencia social, en este sentido García (2016) menciona:

Actualmente, la sociedad carece de información suficiente sobre los beneficios que pueden aportar trabajar los valores, sentimientos y emociones en la persona. Por esta razón, estamos sufriendo una crisis de valores de gran importancia, por lo que trabajar estos aspectos a edades tempranas desde la escuela resulta fundamental. (p.7)

Por medio del uso de diarios de campo y de la observación participativa, se evidencio que, los participantes tuvieron mejoras en el nivel de autorregulación emocional, representado en conductas de mayor tolerancia a la frustración y en la realización de algunos ejercicios en los cuales se expusieron ante situaciones nuevas como la meditación mindfulness, donde se requieren actitudes de quietud y concentración, de esta manera mejoraron su motivación ante actividades que involucre algún grado de dificultad.

Con respecto a la expresión de sus emociones, se comprobó que los participantes, durante la realización de los ejercicios grupales, en que se compartían diálogos, se vieron avances en su expresión emocional, presentando mayores facilidades para hablar sobre sus sentimientos y emociones. Lo cual determina que el trabajo en la autorregulación emocional, proporciona mejoras en habilidades sociales, al tener en cuenta sus estados emocionales y saber expresarlos.

En cuanto al conocimiento sobre si mismo y los demás en lo que refiere a las emociones, los participantes manifestaron su habilidad para comprender como se siente el otro y el valor que tienen las relaciones con otras personas, potenciando así el proceso de empatía que es muy necesario para fortalecer vínculos con nuevas personas y mejorar los existentes, tanto en el hogar como en el entorno educativo.

Otro punto, muy importante a tener en cuenta es que, si tomamos a la academia como una entidad que prepara al individuo para su presente y futuro dentro de una sociedad, el manejo y gestión de sus propias emociones debe ser un trabajo que debe implementarse de manera regular en la escuela, y que debe trabajarse transversalmente con otras disciplinas. Si bien, es importante que los individuos aprendan tanto a leer como a escribir, su preparación emocional puede incidir de forma determinante en su futuro. Es por esto que, herramientas como la meditación y otras actividades de Mindfulness, no solo contribuyen en la vida académica del niño, sino que, son conocimientos que ayudan en todos los aspectos que componen la vida del individuo, al respecto Fernández (2019) señala que “por tanto, la meditación podría concientizar a los sujetos sobre quiénes son y su actuar en la vida cotidiana, y facilitar el identificar la relación entre los malestares físicos, emocionales” (p. 769).

Sin embargo hay que tener en cuenta, que el trabajo por realizar aun es largo, y en lo que refiere a autorregulación emocional hay mucho por aprender y hacer desde a academia; siendo un trabajo imprescindible para el bienestar general, por lo tanto es importante dar claridad a las dificultades que se presentan durante el proceso, entre ellas encontramos algunas como lo es la parte familiar del participante, debido a que generalmente los padres tienen una concepción muy básica y en ocasiones se le resta importancia en lo que concierne al trabajo emocional. Otro factor que incide negativamente en el trabajo emocional de los participantes es la habituación ante los estímulos rápidos que se crean generalmente con el consumo de televisión y uso del celular, especialmente juegos y redes sociales. A pesar de estas dificultades, se vio que el aprendizaje de los niños puede adaptarse con mayor facilidad, lo que puede dar a entender la importancia de trabajar estos temas desde una infancia temprana; porque a medida que pasa el

tiempo suele ser más difícil implementar los hábitos para la realización de este tipo de actividades.

Con la experiencia obtenida, se puede notar que es posible trabajar con grupos un poco más grandes en el trabajo de autorregulación emocional; siempre y cuando exista un trabajo personalizado con cada estudiante, de manera que se logre conocer las fortalezas y debilidades de cada uno para buscar abordar estrategias particulares. Por tal motivo la autorregulación emocional es un trabajo que debe tomar un tiempo determinado que no solo se enfoque en enseñar unas estrategias sino, que de igual forma deben crearse espacios para empatizar con los estudiantes y finalmente, mejorar la autorregulación y lo que conlleva esto, con el uso de herramientas mindfulness.

Todo esto lleva a plantearse, la importancia del uso de la planeación investigativa y su organización como métodos para la adquisición de conocimientos de las experiencias vividas y ejercicios practicados, tomando en cuenta la investigación acción participativa; donde no solamente se observan los individuos de estudio, sino que existe participación propia en la investigación. En general, los participantes iban obteniendo gradualmente un mayor grado de atención y paciencia, lo que puede indicar, un buen manejo emocional, que promueve el aprendizaje, este es uno de los factores principales que se está buscando desde la academia, el cual se podría potenciar de manera usual; promoviendo espacios donde se pueda realizar este tipo de aprendizajes que potencien la autorregulación emocional en los participantes.

Conclusiones

Las habilidades de autorregulación emocional, son potenciadas a través del uso de técnicas Mindfulness, especialmente la meditación, donde se logra fortalecer la atención plena y el conocimiento de las emociones y cómo estas influyen en los demás entornos de la vida de la persona.

El diseño de la propuesta se adecuó fácilmente a los participantes, debido a que, siendo un grupo pequeño, se pudo enfatizar en los errores cometidos por cada participante durante la ejecución de los ejercicios planteados. Se observó motivación por parte de los participantes de la información proporcionada y los ejercicios realizados. Sin embargo, se debe tener en cuenta que hace falta un mayor compromiso por parte de los padres o cuidadores para promover y motivar la realización de los ejercicios regularmente.

Las actividades fueron realizadas teniendo en cuenta el propósito establecido dentro del proyecto; aunque debe tenerse en cuenta que, para lograr fortalecer progresivamente la autorregulación emocional, se requiere un tiempo más prolongado y se requieren más horas de práctica que el trabajo realizado. No obstante, se puede evidenciar un interés de autoconocimiento por parte de los participantes, así como de necesidad de escucha activa en lo que refiere a sus emociones, lo que significa que no es un tema muy recurrente dentro de sus núcleos familiares. Por tal razón resulta necesario promover este tipo de prácticas de autorregulación emocional tanto en el hogar como en la academia.

Una de las mayores dificultades dentro de la realización de las actividades propuestas fue el establecimiento de horarios que coincidieran para los participantes; teniendo en cuenta tanto el tiempo de ellos, como el de sus padres y el de nosotros como investigadores; sin embargo, se

procura el desarrollo de estas actividades durante fines de semana y con ello se logra realizar las actividades prácticas.

Dentro de los principales cambios al inicio de la propuesta pedagógica fue la comprensión sobre la importancia de la autorregulación emocional y cómo ésta puede optimizarse con ayuda del uso de diferentes técnicas de mindfulness, dentro de ellos, la meditación. Inicialmente este estudio solamente estaba abarcando la técnica de la meditación sin tener en cuenta el tipo y el campo que sería mejorado, en este caso las emociones.

La proyección del trabajo realizado está enfocada en mejorar principalmente la autorregulación emocional de los estudiantes y como resultado secundario, la optimización del aprendizaje en su educación académica establecida. Es importante recalcar que, a mayor profundización de estudio de las emociones puede llegar a abarcarse su importancia en modelos educativos que conjugue lo racional junto a lo emocional para potenciar el aprendizaje.

Se evidencia que el propósito pretendido en la práctica pedagógica es el entendimiento de la importancia de la investigación académico dentro de nuestro rol como futuros docentes y como la misma, debe ser organizada según la normatividad establecida del presente. Pero más importante aún es comprender que como docentes tenemos el deber de ser, entidades de transformación tanto académicas como sociales buscando constantemente la perfección y su particularización en los modelos de aprendizaje. A pesar de que varias instituciones educativas han iniciado a implementar nuevas metodologías de enseñanza, es necesario que se promuevan actividades afines con la autorregulación emocional, relacionada con el uso de técnicas de mindfulness.

Referencias

- Álvarez, A. (2016). Del saber pedagógico a los saberes escolares. Universidad Pedagógica Nacional <http://orcid.org/0000-0003-2537-4925>
- Baquero, P. (2006). Práctica Pedagógica, Investigación y Formación de Educadores. Tres concepciones dominantes de la práctica docente. *Actualidades Pedagógicas*, (49), 9-22. https://www.researchgate.net/publication/237043087_concepciones_dominantes_de_la_practica_docente
- Bauza, C. (2009). Adolescencia Y Desarrollo Emocional En La Sociedad Actual. *Redalyc Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 235-236. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Bermúdez, C. (2018). Lógica práctica y lógica teórica en la sistematización de experiencias educativas. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.4E09CDF4&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Fernández, K. (2019). Departamento de Terapia ocupacional y Ciencia de la Ocupación. *Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud*. v. 27, n. 4. Santiago de Chile.
- Garrido, S. (2014). Hacia una resignificación de la Didáctica – Ciencias de la Educación, Pedagogía y Didáctica –. Una revisión conceptual y una síntesis provisional. <https://doi.org/10.17227/01212494.39pys117.139>
- Moreno, S. (2020). El Diario de Campo como instrumento de reflexión e investigación. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/34866>

- Pérez, M. (2003). La investigación sobre la propia práctica como escenario de cambio escolar. *Pedagogía Y Saberes*, (18), 70.74. <https://doi.org/10.17227/01212494.18pys70.74>
- Porlán, R. (2008). El diario de clase y el análisis de la práctica. *Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía*, 8 p. <https://www.redalyc.org/journal/834/83466582005/html/>
- Restrepo, B. La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico. *Educación y educadores*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2041013>
- Roselló, J., Zayas G., Lora V. (2016) Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, vol. 27, núm. 1, 62-78.
- Ruiz, L. (2014). *Pediatría Atención Primaria*, vol. XVI, núm. 62. Mindfulness en Pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”. Madrid, España.
- Santander, S. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 95,2 25-246.
- Stenhouse, L. (2017). La investigación del curriculum y el arte del profesor. *Revista Investigación en la Escuela*, 15, 9-15. <https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/8658>
- Torres, A., & Cendales, L. (2017). La sistematización como práctica formativa e investigativa. *Pedagogía Y Saberes*, (26), 41.50. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/PYS/article/view/6837>

Anexos

Link drive

<https://drive.google.com/drive/folders/1kW64JBbli4H6Xr3AmnmCcWjMxcOILvYH?usp=sharing>

Link video

<https://www.youtube.com/watch?v=GbH5H0GLtDk&t=32s>