



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

“2020 Año de Laura Méndez de Cuenca: emblema de la mujer mexiquense”

**J.N. JOSÉ URQUIZA GÓMEZ**  
**TURNO MATUTINO**  
**C.C.T. 15EJN2259S**

**“ACERVO DIGITAL EDUCATIVO PARA PROFESORES Y  
ALUMNOS.  
EDUCACIÓN BÁSICA, MEDIA SUPERIOR Y NORMAL”**

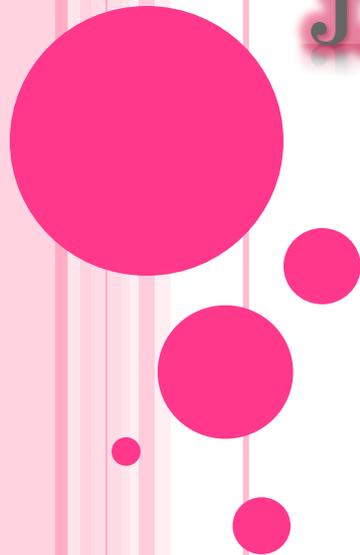
**J196 \_ MIREYA ALVAREZ VAZQUEZ\_ 7 OCT 2020**

**TERCER GRADO, GRUPO “ A “**

**CICLO ESCOLAR: 2019 - 2020**

**TECNICA MINDFUNLESS  
( MÉTODO DE ATENCIÓN PLENA )  
EN EL NIVEL PREESCOLAR**

**MIREYA ALVAREZ VAZQUEZ  
J.N. JOSÉ URQUIZA GÓMEZ**



# PRESENTACIÓN

El presente informe de trabajo se llevó a cabo en el jardín de niños José Urquiza Gómez ubicado en Laguna de Tamiahua s/n col. Agua Azul, Nezahualcóyotl, en el grupo de tercero, grupo A, con un universo de 26 alumnos; 12 son niñas y 14 niños. En el cual se manejó la técnica de Mindfulness también nombrado como método de atención plena, fue una estrategia que se empleo en el grupo, obteniendo de esta propuesta una experiencia exitosa, que favoreció el área de desarrollo socioemocional



# JUSTIFICACIÓN

- El niño en educación preescolar por naturaleza es un ser activo con capacidades para aprender, desarrollar, habilidades y valores al tener interacciones con el medio físico y social en el que se desenvuelve.

Uno de los motivos que me llevo a implementar esta estrategia fue observar que algunos alumnos de mi grupo mostraban actitudes de estrés y ansiedad, causada por factores externos como: distracciones de ruidos, falta de control de emociones, pensamientos internos que traen de su núcleo familiar, que imposibilita la concentración de las actividades en el salón de clases. Como docente me di a la tarea de buscar estrategias que favorecieran el aspecto socioemocional logrando con ello que los niños prestaran atención a las actividades dentro de un ambiente tranquilo a través de la técnica de Mindfulness.



Los niños en esta edad requieren de tiempo para madurar sus conocimientos, aprender a convivir, cantar, relajarse, bailar y sentirse bien .

Al generar ambientes de aprendizaje en los niños tuve a bien que fueran estimulantes para sus procesos cognitivos. "El ambiente de aprendizaje es un conjunto de factores que favorecen o dificultan la interacción social en un espacio físico o virtual determinado. Implica un espacio y un tiempo donde los participantes construyen conocimientos y desarrollan habilidades, actitudes y valores."..1

Para llevar a cabo esta técnica me apoye de música mantra y de ejercicios de yoga infantil utilizando el juego simbólico.

○ 1 APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL, Educación preescolar, plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación..pág.123



# FUNDAMENTACIÓN

La educación preescolar ofrece a los niños construir aprendizajes tanto en el ámbito social como cognitivo por lo cual la técnica de Mindfulness se inclina en las áreas de desarrollo personal y social.

“ las posibilidades expresivas del cuerpo y la música son múltiples. Usar recursos corporales, gestuales y musicales es un apoyo para que los alumnos se conozcan así mismo; los ayuda a construir confianza y les da seguridad”...”Propicie experiencias en las que los niños escuchen sonidos del ambiente e identifiquen fuentes sonoras “... 2

- 2 APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL, Educación preescolar, plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación..pág.291



# APRENDIZAJES ESPERADOS

- ❖ (Artes) crea y reproduce secuencias de movimientos, gestos y posturas con y sin música, individualmente y en coordinación con otros.
  - ❖ (Educación Socioemocional) reconoce que lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.
  - ❖ (Educación Física) identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican espacio- temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación
- 
- APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL, Educación preescolar, plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación..págs.290,314 y 336.



# MÉTODO DE ATENCIÓN PLENA EN EL NIVEL PREESCOLAR

- El Mindfulness o método de atención plena se considera como aquella actividad que determina un estado del ser humano en el que trata de prestar atención al momento de percibir emociones, sensaciones en la que se encuentra, dicha técnica esta basada en la meditación de la India .

En la actualidad se puede practicar de dos formas ya sea informal o formal, la primera es aquella que se realiza como un día cualquiera como por ejemplo: salir a dar un paseo, ver el paisaje y escuchar con detenimiento los sonidos durante el trayecto. La segunda es cuando se establece día y horario para realizar la actividad.



El aplicar esta técnica en el niño de educación preescolar permite una reducción de estrés y ansiedad, mejorar sus relaciones interpersonales y un aumento de concentración en las actividades que desarrolla a diario.

El meditar permite aprender a ser consciente de su mente y mantener la concentración total de la acción que se esta realizando en el momento.

La palabra mantra quiere decir Man (mente) y Tra (liberar). Es aquella vibración sonora que beneficia a nuestra mente, permitiendo la liberación de sensaciones de estrés, medio por el cual se puede lograr en los niños a mejorar la concentración, calma, respiración y orientar su energía mientras se entretienen con su canto.



Los mantras son sonidos asociados por sílabas o palabras de vibraciones que se repiten por un determinado número de veces con el propósito de mantener nuestra mente ocupada, evitar tener tiempo en otros pensamientos y lograr la relajación.

La meditación y los mantras están muy relacionados con la práctica del yoga, porque se trabaja la mente y el cuerpo. Se dice que el yoga en los niños logra ejercitar su respiración y mejora malos hábitos de posturas manejándose por medio del juego simbólico.



# DESARROLLO

- Las actividades se llevaron a cabo dos veces por semana con una duración de 10 a 15 minutos, en un principio se dio más tiempo a la sesión para que los niños tuvieran la oportunidad de conocer la técnica de mindfulness.
- En las primeras sesiones se conversaba con los niños sobre ¿Cómo se sienten?, ¿Saben qué es relajarse?, ¿Qué es la calma?, Cómo se consigue tener calma en nuestro cuerpo? ,etc.



- Se trabajo saltar por un minuto en un mismo sitio, luego se les pide sentarse, cerrar los ojos y con sus manos en el pecho sentir su corazón y respiración, al término se les cuestionó ¿qué sientes?, ¿Cómo lograste regular tu respiración?, con la intención de que ellos expresaran cómo sienten la aceleración de las palpitaciones en su cuerpo y poder controlar por medio de la respiración.
- Parte fundamental es centrar a los niños en una adecuada técnica de respiración, en otra sesión se le pidió a los niños llevar una cobija o tapete y un muñeco de peluche de su preferencia, los niños se acostaron en sus tapetes boca arriba colocaron su muñeco de peluche en la parte media de su estómago; cuando hicieron su respiración habitual observaron como el muñeco de peluche se movía hacia abajo – arriba de acuerdo al aire que tomaron para respirar, para obtener buenos resultados me apoye de audios y videos de música mantra .



- Los audios que se manejaron para la técnica de respiración fue el de la abeja , la rana y el cuento de las mariposas.
- Se les invitó a jugar “ somos un... gato, mariposas, etc.” en sentido figurado estaríamos hablando del yoga, para su mejor entendimiento de los niños así se le nombró (a las posturas de un animal, primero fue con los que ellos les agrada, después se les indicó el animal). También se les proyectaron algunos videos donde tuvieron la oportunidad de observar deferentes posturas de algunos animales como: gato, mariposa, para que posteriormente ellos pudieran reproducirlas.



- Algunas posturas que se manejaron fueron de: la nube, el gato, animales del mar, etc.
- Poco a poco los niños fueron controlando su estrés, también me apoye de pequeños coros de música mantra, para ello primero la escuchaban, la reproducían, y se le daba movimientos con el cuerpo, otras ocasiones se manejaba materiales de plástico.
- La música mantra se utilizaba con diversos fines tales como: reproduciendo movimientos corporales, para pintar y trabajar con los estímulos sensoriales de los niños.



# EJEMPLO DE UN CORO DE MÚSICA MANTRA

- **I AM HAPPY · SNATAM KAUR**
- 
- I am happy, i am good
- Estoy feliz, Estoy bien
- Sat Nam, Sat Nam ,Sat Nam Ji
- Wahe guru wahe guru
- Wahe guru ji.
- <https://www.youtube.com/watch?v=1rTBwQ-fyEU>



# EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



## CONCLUSIONES

Al inicio de esta estrategia de trabajo no se reflejaba el propósito de la actividad, porque los niños no están familiarizados con ciertas disciplinas que los llevan a un control de su mente.

Sin embargo durante el desarrollo de las actividades se logró tener una respuesta favorable por parte de los niños ya que poco a poco fueron entendiendo sus emociones y expresándolas de una manera adecuada; lograron una mejor concentración en lo que realizaban favoreciendo con ello la adquisición de nuevos aprendizajes, se favoreció el trabajo colaborativo, los niños fueron empáticos con sus pares, teniendo un ambiente de calma y de mutuo respeto, otro aspecto que se favoreció fue la coordinación motriz, en general fue una actividad significativa con grandes resultados.



## BIBLIOGRAFÍA

- **Secretaria de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la integración integral: Educación preescolar, plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México: SEP.**
- **WEBINAR : Herramientas para cultivar la calma: ratitos de calma, por Paloma Hornos.**

