



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



La meditación como estímulo para el aprendizaje

Autor(a): Delia Juárez Estrada
Escuela Primaria “Efrén Sámano Montufar” 15EPR0119V
Coatepec Harinas, México
13 de febrero de 2023



La Meditación como Estímulo para el Aprendizaje

Como introducción a este trabajo es importante mencionar que el ciclo escolar 2021-2022 fue sin duda uno de los que presento mayores retos en la historia de la educación ya que se tuvieron que implementar las acciones necesarias para que la escuela fuera un espacio seguro y saludable debido al riesgo de propagación del virus SARS-CoV-2. Por esta situación los actores educativos teníamos frente a nosotros el reto de superar nuestros temores y adaptarnos nuevamente al contexto escolar, por lo que fue necesario priorizar en los aspectos socioemocionales que nos afectaban debido a la situación, por ello en la guía del consejo de la fase intensiva 2021 se proponían “actividades que favorecieran la reflexión sobre los nuevos retos que enfrentarían y promoverían la toma de decisiones colectivas orientadas por los principios de inclusión, equidad, excelencia y participación; rasgos esenciales de la Nueva Escuela Mexicana”(Guía de Consejo Técnica Fase Intensiva. 2021. P.10) con el fin de fortalecer nuestras escuelas para que fueran espacios en que todas las niñas, niños y adolescentes logran aprendizajes relevantes, formándose integralmente y en donde se propiciara su bienestar físico y emocional.

Al entender esta perspectiva de nuestra realidad se priorizo el hecho de acompañar a los alumnos en este regreso a clases con actividades que favorecieran el aspecto emocional ya que al realizar un diagnóstico integral a partir de los ámbitos del PEMC nos pudimos percatar que las situaciones que los alumnos presentaban al regreso a clases determinaban su aprendizaje escolar, de ahí que me vi en la necesidad de implementar la meditación como estímulo para fortalecer sus conocimientos y su confianza, favoreciendo a la atención del bienestar socioemocional y el autocuidado enmarcados en el programa de soporte socioemocional ISSSTE-SEP Haciendo ECOS en mi escuela: mente sana en cuerpo sano, el cual formaba parte de la Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a las Escuelas de Educación Básica.

“Uno de los aspectos que ha cobrado mayor visibilidad en el contexto que vivimos por la contingencia sanitaria por el SARS Cov2 tiene que ver con el cuidado socioemocional de niñas, niños y adolescentes (NNA), sus familias, así como maestras y los maestros porque

las emociones están vinculadas estrechamente con el aprendizaje” (Herramientas de Acompañamiento Socioemocional. SEP.2021. P.11) Por ello al regresar a la escuela nos enfrentamos a una realidad en la que como maestros teníamos que implementar estrategias que ayudaran a los alumnos a promover habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones y así poder afrontar las situaciones ocasionadas por los cambios su forma de vida y que pudieran ocasionar, enojo, frustración, tristeza, temor, angustia, ansiedad, depresión, apatía, falta de motivación, entre otras emociones. En los documentos propuestos había una gran variedad de estrategias, sin embargo, debido a conocimientos anteriores sobre la meditación decidí implementar esta estrategia ya que durante la contingencia la pude poner en práctica viendo así los beneficios que esta aportaba a mi vida.

Primeramente, busqué la manera de relacionar dicha estrategia y orientarla pedagógicamente con las diferentes temáticas vistas en el grado, la que trabaje y de la cual hago mención en este trabajo es de la asignatura Geografía relacionándola con el aprendizaje esperado que propone que el alumno participe en acciones que contribuyan a prevenir la contaminación del agua en los ecosistemas. Dicho contenido fue retomado debido a que al hacer una meditación guiada puedes hacer que el niño visualice paisajes referentes a dicho tema.

Es importante mencionar que la meditación se retomó de la importancia de trabajar en nuestras planeaciones con el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) ya que este reconoce que los niños, niñas y adolescentes aprenden de diversas maneras y se benefician de técnicas de aprendizaje diferenciadas en el aula. Es así que, siendo consciente de este Diseño Universal, se consideró el principio 1 referente a proporcionar múltiples formas de MOTIVACIÓN ya que para que se inicie un proceso de aprendizaje es necesario captar la atención y despertar el interés en cada estudiante, manteniendo así la motivación para el aprendizaje.

Cabe mencionar que Bourbeau Lise (1987) nos menciona que “la meditación es una práctica para entrenar la mente que busca ayudar a relajarse y conectarse con su entorno, en la que la respiración juega un papel importante para el conocimiento y el manejo del cuerpo”

(p.304) dicha práctica se pensaba exclusiva de los adultos, sin embargo a pesar que actualmente los niños tienen un estilo de vida completamente diferente a otras generaciones existe un progresivo interés por la meditación para niños gracias a los beneficios que ofrece, como el autocontrol y concentración.

La meditación en clase puede incorporarse como un recurso didáctico inicial dentro de cualquier clase o asignatura, permitiendo llevar a los estudiantes a un estado favorable para el proceso de aprendizaje.

Mi experiencia exitosa con la meditación se implementó al inicio del día que era cuando los alumnos se encontraban más receptivos y deseosos de adquirir nuevos conocimientos como se muestra en la Fotografía 1, sin embargo también fue primordial usarla para abordar aprendizajes esperados como el que considere para Geografía referente al cuidado del agua, en el cuál inicie colocándoles una música tranquila con los sonidos de la naturaleza entre ellos el ruido de un río, dicha meditación se fue guiando de manera que visualizaran distintos escenarios donde el agua estaba presente, tales como un río, el mar, una alberca, etc. Posteriormente al finalizar dicha meditación se realizó una plática sobre como visualizaron el lugar con agua y así posteriormente contestaron la pregunta ¿Qué pasaría si en ese lugar no hubiera agua?, es importante dedicar tiempo y atención a la respuesta de cada alumno ya que recordemos que cada uno tiene necesidades y competencias distintas.



Fotografía 1: Aquí se muestra a los alumnos al iniciar el día realizando la actividad de la meditación, resaltando la importancia de ser conscientes en su respiración.

Después de escuchar las respuestas de los alumnos se destaca la importancia de haber considerado la asignatura de Geografía ya que el tema del cuidado del agua es fundamental para concientizar a los alumnos sobre el tipo de vida que desean obtener y sobre el aprendizaje primordial de cuidar la naturaleza.

Es importante mencionar que al inicio de la meditación se tuvieron algunos inconvenientes respecto a que los alumnos no eran capaces de mantenerse con los ojos cerrados o sin hablar, sin embargo, al enfatizar en la técnica de respiración sugeridas en Ecos los alumnos fueron poco a poco teniendo claridad de la finalidad de la estrategia. Para realizar esta técnica ha sido fundamental considerar la edad de los alumnos, la etapa de desarrollo en la que se encontraban y sus intereses, así como también fue importante que como docente definiera las intenciones pedagógicas, así como las habilidades, contenidos y procedimientos de dicha actividad y relacionarla con el tema antes mencionado, pues de esta manera de acuerdo al principio 1 de DUA los alumnos se centran en la capacidad de reconocer sus emociones en los procesos de aprendizaje reconociendo así esta actividad como una aventura nueva que los motive a un mejor proceso de enseñanza- aprendizaje.

Antes de aplicar la meditación como motivación y enlace al aprendizaje esperado de Geografía fue muy importante primero plantear ¿Cómo enseñar a meditar a los niños? Ya que si la estrategia no es clara o no se tiene clara su finalidad es fácil que existan distracciones sin lograr así el objetivo, por eso es importante seleccionar las técnicas adecuadas que sean acordes a su edad y una de las mejores formas empleadas para enseñarlos fue a través del ejemplo, en donde les mostraba a los niños como se haría y ellos me seguían, aquí cabe mencionar que es importante que los niños lo vieran como una propuesta para divertirse, no como una actividad obligatoria y a medida que los niños avanzaban en la repetición de este tipo de ejercicios comprendían mejor algunas actitudes y propósitos de la meditación, fomentando así su propia práctica, logrando así que en el transcurso del ciclo fueran adquiriendo esta habilidad para que cuando se trabajó y relaciono con el aprendizaje esperado sobre el cuidado del agua, los alumnos reaccionaron de manera más favorable realizando la actividad de manera responsable y entusiasta, en la Fotografía 2 que se muestra a

continuación se puede ver a los niños en una posición cómoda después de haberles mostrado la posición a realizarla enfatizando en la respiración.



Fotografía 2: Aquí se puede ver a los niños en una posición cómoda después de haberles mostrado la posición a realizarla enfatizando en la respiración.

La práctica constante de la meditación genera una huella de aprendizaje en los niños por lo que está se aplicó tres días a la semana, además que el incorporar dentro de la planeación de la clase tiempo de meditación reditúa en una mejora receptiva y desempeño del alumno. Por lo que al realizar la práctica de la meditación opte porque los niños experimentarán diferentes posiciones una de ellas es la que se muestra en la Fotografía 3 en donde los niños llevaron una cobija o un tapetito, se acostaron, respiraron, se guío la meditación para que imaginarán el tema relacionado del agua y así posteriormente relacionarlo con el aprendizaje a tratar, al final de la meditación los niños se mostraron tranquilos y dispuestos a adquirir el aprendizaje es por esto que la meditación es recomendable sobre todo en procesos de aprendizaje que demandan de los alumnos periodos prolongados de atención y concentración.



Fotografía 3: Aquí los niños llevaron una cobija o un tapetito, se acostaron, respiraron tranquilamente al ritmo de la música y se guío la meditación para que imaginarán el tema relacionado del agua y así posteriormente relacionarlo con el aprendizaje a tratar.

Para concluir con este trabajo cabe mencionar los beneficios que la meditación aporta a los niños en el proceso escolar, pues favorece la atención y el autocontrol. Promueve conductas más amables y tolerante. Hace una pausa en el estilo de vida del niño. Alivia el estrés y la tensión. Mejora la concentración y el aprendizaje. Promueve la empatía. Mejora la respiración y el control de sus emociones.

Para finalizar la actividad sobre el cuidado del agua, fue importante considerar una forma de evaluar el conocimiento aprendido mediante esta actividad, el cual me dio como resultado que habían aprendido de manera más rápida y consiente el tema, ya que al aplicarle unas preguntas, la gran mayoría de los niños respondieron correctamente por ello emplear la técnica de la meditación me ayudo a darles seguridad, a que se sintieran tranquilos y deseosos de adquirir nuevos conocimientos, fue un gran reto implementarla, pues es indispensable guiar a los niños por un camino de valores, en donde prioricen su bienestar mental, pues recordemos que un niño tranquilo será un niño al que le resulte más fácil incorporarse a las actividades cotidianas y así adquirir los aprendizajes necesarios para potencializar su aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

*Guía de Consejo Técnica Fase Intensiva. SEP. 2021. p.10

* Herramientas de Acompañamiento Socioemocional. SEP.2021. p.11

* Bourbeu Lise. Escucha a tu cuerpo.1987. 304