



Auto-Regulación Basadas en la Atención Plena para Niños de 2 a 8 años

¿En qué consiste la práctica pedagógica de la auto-regulación basadas en la atención plena para niños de 2 a 8 años?

La atención plena (o mindfulness) puede definirse como la capacidad para prestar atención al momento presente, de manera intencional y sin establecer juicios de valor (con amabilidad y gentileza). La evidencia científica da cuenta de que cultivar este estado mental ayuda a reducir significativamente el estrés y ansiedad, mejora la calidad de vida y relaciones interpersonales. En niños, se ha encontrado que, además de promover mejor manejo de estrés y frustraciones, esta práctica ayudaría a promover la auto-regulación (en su atención, emociones e impulsos) y mejoraría funciones ejecutivas (memoria, resolución de problemas, razonamiento y planificación). La capacidad de regular la atención y las emociones son formas de auto-regulación que proveen una base para la madurez escolar ya que potencian disposiciones que conducen al aprendizaje y que promueven relaciones interpersonales positivas. La auto-regulación socioemocional se refiere a la habilidad de controlar y modular la expresión emocional, adaptarse a situaciones emocionalmente desafiantes, inhibir conductas percibidas como inapropiadas y privilegiar aquellas percibidas como socialmente esperadas. Su importancia se enfatiza por la evidencia de estudios longitudinales que demuestran que la autorregulación en la infancia sería un factor predictor de salud, estabilidad financiera y logros educacionales hacia la edad adulta (Flook et al., 2015).

La práctica de la atención plena, tanto en adultos como en niños, debiera ir asociada a la promoción de las siguientes actitudes:

- ✓ **Aceptación y actitud no “enjuiciadora”:** Aceptación implica ver las cosas como realmente son el momento presente. No implica una actitud pasiva y conformista, sino más bien el cultivo de la voluntad de ver las cosas tal como son, es decir, lo contrario a la negación. En el aula, implica verse a sí mismo como docente y a los niños tal como son. El no juzgar es una cualidad mindfulness relacionada con la aceptación e implica procurar asumir una actitud imparcial ante las situaciones.
- ✓ **Paciencia:** La paciencia es una forma de sabiduría e implica comprensión y aceptación de que algunas cosas deben desplegarse en su propio tiempo, que no se pueden apurar ni forzar.
- ✓ **Confianza:** Tanto en sí mismo como docente, como también en sus alumnos, ir cultivando confianza básica en las propias intuiciones y sentimientos, escuchar su propia sabiduría interna y conocer sus propias limitaciones y fortalezas.



La promoción del aprendizaje basado en la auto-regulación en el aula, a su vez, implica contar con un clima de aula en el que se promueva (Pino-Pasternak, Basilio y Whitebread, 2014):

- ✓ Promover una cultura de generosidad y respeto por los puntos de vista de cada uno. Por ejemplo, promoviendo el apoyo entre pares y negociación de puntos de vista diversos.
- ✓ Promover sentimientos positivos hacia las tareas desafiantes.
- ✓ Comprensión de que los errores son oportunidades de aprendizaje.
- ✓ Acoger y responder el surgimiento de emociones negativas asociadas a las experiencias de aprendizaje.
- ✓ Ayudar a los niños a disminuir creencias invalidantes (ej: “Soy malo para las matemáticas”).
- ✓ Comunicar expectativas claras respecto al aprendizaje y conducta de los niños.
- ✓ Tener en cuenta los intereses de los niños al planificar las actividades.
- ✓ Que los niños cuenten con oportunidades para regular sus niveles de desafíos de aprendizaje y desarrollar la autonomía.

Lo que no es Auto-regulación basada en atención plena.

- ✗ Una negación o inhibición “forzosa” de un comportamiento por miedo a obtener ciertas consecuencias.
- ✗ Un entrenamiento mental aislado de las actitudes a la base señaladas anteriormente.
- ✗ Algo que se logra de la noche a la mañana, sino que requiere tiempo y práctica. La idea es implementar estas prácticas como parte de la rutina cotidiana de manera de ir fomentando poco a poco el logro de un mayor nivel de auto-regulación en los niños. Idealmente el profesor debiera ir practicando también ejercicios de atención plena en lo personal, de manera de poder contar con la experiencia para poder transmitirlo y enseñarlo a sus alumnos.
- ✗ Algo que el niño pueda realizar simplemente porque el adulto se lo diga (“Tienes que controlarte”) o porque se ponga un letrero en la sala con algún mensaje al respecto (“Debo controlar mi impulsividad”) sino que es algo que el niño va adquiriendo en forma gradual, lo que se puede fomentar con estrategias como las que se describen en el siguiente apartado.



Estrategias docentes para liderar discusiones grupales productivas

Atención plena al sonido de una campana: Se indica a los niños que se sienten en postura cómoda, cierran sus ojos y dirijan toda su atención al sonido de una campana de meditación (puede ser una grabación de este sonido) o de cualquier otro instrumento que presente una suave resonancia, que se prolonga unos instantes y va disminuyendo poco a poco, tal como un cuenco o cuerda de guitarra. Cuando dejan de escuchar el sonido, los niños deben levantar la mano.

Atención a la respiración Flor-Vela: Se invita a los niños a imaginar que tienen en sus bolsillos una flor y una vela, y que cuidadosamente toman uno en cada mano. Al inhalar se les invita a imaginar que “están oliendo el aroma de la flor” y al exhalar que “están soplando la vela”. De manera lúdica se busca favorecer la capacidad de los niños de llevar la atención a la respiración.

Re-dirigir y hacer brillar: Se invita a los niños a re-dirigir su atención hacia el área del corazón. Puede ayudar colocar la mano sobre el corazón. Modelar colocando la mano en el corazón. Ahora se les dice que imaginen que inhalan y exhalan desde el corazón. Tres respiraciones profundas. Luego, se les invita a pensar en alguien o algo que los hace sentir contentos, y que perciban el sentimiento cálido y alegría en el corazón. Luego enviar o “hacer brillar” ese amor hacia alguien especial (Ejercicio del programa Early HeartSmart).

Calor en el corazón: Comenzar llevando la atención al corazón. Al igual que en el ejercicio anterior, puede ayudar colocar la mano en esa zona. Ahora se les dice que imaginen que inhalan y exhalan desde el corazón. Tres respiraciones profundas. Finalmente, se les dice que imaginen que su cuerpo se siente calentito y bien, como si estuviesen sentados al solcito cálido. Inhalar visualizando una sensación de calor de sol en el corazón (Ejercicio del programa Early HeartSmart).

Atención plena a una pasa (para niños de 4-8 años): El objetivo de este ejercicio es promover la atención plena durante el acto de comer. Se invita a los niños a cerrar los ojos. Se les dice que va a colocar en sus manos un objeto y que vamos a jugar a imaginar que son como científicos extraterrestres, que no conocen nada del planeta tierra, y que van a ir explorando ese objeto con las indicaciones que dará a continuación. Se pone en sus manos una pasa. Se le pide que, sin abrir los ojos, exploren con sus manos ese objeto y vayan percibiendo sus características. Pueden ir mencionando en voz alta cómo lo siente; rugoso, suave, etc. Dejar un tiempo para que lo vayan explorando con el tacto. Luego se les invita a llevar el objeto cerca del oído y ver si al presionarlo sienten algún sonido; nuevamente van describiendo cómo lo perciben. A continuación, llevan el objeto cerca de la nariz y sienten su aroma, describiéndolo: dulce, intenso, suave, etc. Luego, lo rozan por sus labios, sintiendo cómo lo perciben y describiendo. Finalmente, lo muerden y poco a poco lo van mascando y describiendo su percepción respecto de su sabor, textura, cómo va cambiando, incluyendo las sensaciones físicas al momento de engullirlo.

La mente en una jarra: Para realizar este ejercicio se necesita una jarra de vidrio transparente, una cuchara y arena (idealmente de colores). Se invita a los niños a sentarse en círculo. Se coloca la jarra al centro del círculo, y se les dice algo como lo que sigue: “El jarro de agua es como nuestra mente y el arena como nuestros pensamientos y sentimientos.” Luego se les pregunta a los niños qué piensan cuando se despiertan en las mañanas. A medida que van mencionando pensamientos se va colocando cucharadas de arena al interior de la jarra. Se le pide a uno de los niños que vaya revolviendo el líquido. Luego se les pregunta qué piensan cuando van a la escuela, a media tarde y por la noche. Y se va agregando cucharadas de arena, que van representado los pensamientos de



los niños. El niño que gira el agua puede revolverla más deprisa. A continuación decir algo así: “Así es como está nuestra mente cuando nos sentimos irritados, apresurados, estresados, con los pensamientos revueltos. ¿Cómo se sienten cuando están así? ¿Pueden ver las cosas claramente?, ¿Se sienten bien así? Se les pide que den algunos ejemplos de cuando se sienten de este modo (Cuando están asustados, cuando pelean con el hermano, etc.)” A continuación se pide al niño que deje de remover el agua y se invita a los niños a llevar su atención a la respiración mientras observan como la arena va depositándose poco a poco en el fondo de la jarra. Compartir con los niños la siguiente reflexión: “Esto es lo que sucede con nuestra mente cuando meditamos, cuando estamos aquí, completamente atentos a nuestro cuerpo y a nuestra respiración. ¿Cómo es el agua ahora? Clara y tranquila. Los pensamientos y sentimientos todavía están en nuestra mente, pero como sabemos usar la respiración para calmarlos, ahora descansan tranquilamente en el fondo.”.

Respiración con sonidos de animales: Se invita a los niños a llevar la atención a la respiración de una manera lúdica, imitando sonidos de animales con cada exhalación. Por ejemplo, se les dice que luego de una inhalación profunda por la nariz, al exhalar junten sus labios y vayan botando el aire lentamente por la boca realizando un sonido de zumbido (“bzzzzzz”), como de abeja. Otra alternativa es la respiración de la serpiente. Luego de inhalar, se va botando lentamente el aire juntando los dientes para realizar sonido de serpiente (“hssssss”). Los niños pueden inventar sus propios sonidos (vaquita, lobo, etc.).

Acunar un peluche con la respiración: Para realizar esta actividad cada niño debe tener un peluche que puede traer de su casa. Se invita a los niños a acostarse de espaldas en una alfombra o colchoneta, con sus peluches sobre el abdomen, piernas estiradas y pies relajados. Se los invita a llevar su atención al cuerpo, notar cómo se sienten sus cabezas apoyadas en el suelo, percibiendo los hombros, la espalda, los brazos, las piernas y los pies. Luego se les invita a llevar su atención hacia su abdomen, y notar como su respiración mueve a sus peluches hacia arriba y hacia abajo. “Al inhalar sus cuerpos se relajan, al exhalar sus pensamientos se calman. Inhalando, nos relajamos, exhalando, nos aquietamos y sentimos tranquilos.” Puede invitarlos a imaginar que están meciendo sus peluches para relajarlos y/o hacerlos dormir, mientras suben y bajan en su abdomen al ritmo de su respiración. Sin cambiar el ritmo de la respiración, sólo observando cómo sucede en forma espontánea y natural. Al finalizar, se puede decir algo así como: “Parece que sus peluches ya se durmieron” o “Sus peluches se ven tan contentos y relajados. ¿Se sienten ustedes contentos y relajados también?”

Identificando nuestras emociones (2-4 años): Para favorecer la auto-regulación de las emociones es muy importante ayudar a los niños a ir reconociendo sus propios estados emocionales. Una alternativa es realizar un “chequeo emocional” al llegar. En un sector de la sala se dispone un jarrito con palitos de helados con la foto de cada uno de los niños pegadas en ellos. Junto a esto se colocan varios jarritos con dibujos de caritas que representen las emociones (feliz, triste, enojado, emocionado, sorprendido, asustado). Se le pregunta al niño cómo se siente y se le invita a poner su palito con su foto en la emoción correspondiente, y se le dice que durante el día lo puede cambiar si quiere y si siente que ha cambiado su estado emocional. Es muy importante la actitud de aceptación de las distintas emociones, incluidas las negativas...



Referencias

Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Davidson, R. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum, *Developmental Psychology*, 51(1), doi: 10.1037/a0038256.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Bantam Dell: NY.

Pino-Pasternak, D., Basilio, M., Whitebread, D. (2014). Interventions and Classroom Contexts that promote self-regulated learning: Two Intervention Studies in United Kingdom Primary Classroom, *Psyche*, 23(2), 1-13.

Race, K. (2013). *Mindful Parenting. Simple and powerful solutions for raising creative, engaged, happy kids in today's hectic world*. St. Martin's Press: NY.

Teaching Works. University of Michigan. (2016). High-Leverage Practices. 13 de julio de 2016, de Teaching Works. University of Michigan. Sitio web: <http://www.teachingworks.org/>

Trevor Bradley, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Rees, R. (2009). Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children: Efficacy of the Early HeartSmarts Program in Promoting Social, Emotional and Cognitive Development. *Institute of HeartMath*. CA, USA.

Thich Nhat Hanh (2015). *Plantando Semillas. La Práctica del Mindfulness con Niños*. Editorial Kairós: Barcelona.

Whitebread, D., Coltman, P. (2010). Aspects of pedagogy supporting metacognition and self-regulation in mathematical learning of young children: evidence from an observational study, *ZDM Mathematics Education*, 42, 163-178.

Whitebread, D., Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children, *Revista de currículum y formación del profesorado*, 16 (1), 16-33).



observatorio
BUENAS PRÁCTICAS
PEDAGÓGICAS

UDD
Universidad del Desarrollo
Facultad de Educación

Sugerencia para citar este documento

Observatorio de Buenas Prácticas Pedagógicas, Facultad de Educación, Universidad del Desarrollo (2016) “Prácticas Pedagógicas basadas en Atención Plena”

Este documento ha sido elaborado por Carolina Corthorn, en el marco del proyecto Observatorio de Buenas Prácticas Pedagógicas de la Facultad de Educación de la Universidad del Desarrollo, Santiago, Chile.

Última actualización Diciembre 2016.

Facultad de Educación UDD