



El Mindfulness como estrategia didáctica para fortalecer la convivencia escolar

1

Gloria Patricia Castro Altamiranda
ORCID 0000-0003-1465-5123

Jorge Luis Rodríguez Montes
ORCID 0000-0001-9660-0171

Rosa María Cantero Vitola
ORCID 0000-0002-3702-1652

Resumen: La educación debe enfocarse en el aprender a convivir juntos ya que lo considera como un objetivo fundamental, esto a razón de que la sociedad actual es cada vez más diversa, por lo cual se hace necesario educar para la convivencia. En este sentido, el presente artículo trabajara esta línea temática, es decir, el abordaje del fortalecimiento de variables internas de tipo afectivas y cognitivas del estudiantado mediante estrategias didácticas relacionadas con el Mindfulness, la cual promueve aspectos que contribuyen a la optimización de dicho estado. Los resultados permitieron evidenciar un balance positivo respecto a la efectividad en el desarrollo de estrategias basadas en el Mindfulness, ya que contribuyen significativamente en el fortalecimiento de los conocimientos y las actitudes sobre la convivencia.

Palabras clave: Mindfulness, Convivencia, Estrategia didáctica, Educación, Clima escolar.

Abstract: Education should focus on learning to live together as it is considered as a fundamental objective, this because today's society is increasingly diverse, so it is necessary to educate for coexistence. In this sense, the present article will work

¹ Mindfulness como estrategia didáctica para fortalecer la convivencia escolar. Aplica para la opción de grado de la maestría en educación.



on this thematic line, that is, the approach to the strengthening of internal affective and cognitive variables of the students through didactic strategies related to Mindfulness, which promotes aspects that contribute to the optimization of this state. The results showed a positive balance regarding the effectiveness in the development of strategies based on Mindfulness, since they contribute significantly to the strengthening of knowledge and attitudes on coexistence.

Keywords: Mindfulness, Coexistence, Didactic strategy, Education, School climate.

Introducción

Se entiende por convivencia la interrelación entre los diferentes miembros de la comunidad educativa de un establecimiento educacional que tiene incidencia significativa en el desarrollo de los niños, jóvenes y los adultos. Del mismo modo, es necesario indicar que el Mindfulness cada vez se integra más en contextos de la salud, la psicología y la educación, incluso se han visto incursiones en los campus universitarios, arrojando unos resultados muy positivos (Digby, 2015, citado por Pérez & Vergara, 2019). En la I.E José Manuel Rodríguez Torices, los estudiantes de grado 6, presentan problemas de comportamiento en el aula, debido a lo que puede ser considerados bajos niveles de atención concentración y tolerancia, así como inversión en prioridades diferentes al estudio y la sana convivencia, adicionalmente se encuentran envueltos en situaciones emocionalmente desafiantes, sin contar que los problemas de convivencia escolar preexistentes. En este sentido, el presente artículo se enfocará en la relación padres-docentes y estudiantes, así como los efectos positivos y negativos que se derivan de estas relaciones. Asimismo, el presente artículo de investigativo se desarrolla con la finalidad de determinar cómo promover la atención plena en los estudiantes de grado 6 de la I. E. José Manuel Rodríguez Torices, como estrategia didáctica contribuye a mejorar la convivencia, esto a causa de la ausencia de



atención que se evidencia dentro del grupo seleccionado, y que además repercute en la práctica educativa.

Referentes teóricos

El Mindfulness o conciencia plena

El Mindfulness según Kabat-Zinn (1990) hace referencia al prestar atención de forma consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Es decir, es el tipo de 'atención' el cual nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquellas cosas que están ocurriendo en nuestra vida, en el aquí y el ahora (García et al, 2012). González (2019) realizó una investigación orientada a demostrar si la implementación de ejercicios de respiración y atención, ayudan a niños con trastornos de déficit de atención e hiperactividad a canalizar sus emociones y mejorar su atención. Dentro de los resultados se evidenció que los síntomas de hiperactividad/impulsividad y déficit de atención lograron mejorar posterior a la aplicación del Mindfulness, disminuyendo conductas impulsivas y disruptivas. Otálora, Guerra y Medina (2018) realizaron un estudio, el cual estuvo orientado a realizar una reflexión relacionada con el Mindfulness como una herramienta que prepara a los estudiantes para el desarrollo de competencias ciudadanas y, por ende, para la convivencia escolar. La investigación contó con el objetivo de definir el concepto de convivencia para el contexto colombiano, así como, diferentes estrategias llevadas a cabo para fortalecerla. Los autores concluyen realizando una reflexión acerca del aporte que ésta puede hacer no sólo a la convivencia escolar, sino también al desarrollo de las competencias ciudadanas.



Convivencia escolar

De acuerdo con Fierro & Carbajal (2019), en el ámbito pedagógico, se refiere a las prácticas docentes que incluye la planeación curricular de aprendizajes tanto desde el orden disciplinar como formativos para los estudiantes teniendo en cuenta las necesidades, intereses, creando un espacio intercultural para aprender y convivir, el ámbito organizativo-administrativo, contempla las actividades de planeación, coordinación, evaluación institucional, así como la generación de nuevas formas que permitan establecer acuerdos para la vida en comunidad. Caballero (2010) desarrollo un estudio con la finalidad de identificar algunas peculiaridades de prácticas educativas que fomentan la convivencia en la escuela para ello se recogió información. en dicho estudio se concluye que la implicación de la comunidad ha sido una de las fases más importantes para garantizar el éxito de los proyectos de convivencia, además del acompañamiento de organismos e instituciones de apoyo y la creación de protocolos de control de clases para facilitar la participación del alumnado, así como el establecimiento de estructuras funcionales como aulas de convivencia, aula temporal de integración, reuniones periódicas formativas con asociaciones de padres de familia.

Estrategias didácticas

Según Gamboa, García & Beltrán (2016); junto a Parra, et al. (2018), son aquellas acciones llevadas a cabo por el docente con el propósito de facilitar el proceso de formación y aprendizaje de los estudiantes; las cuales en la actualidad deben estar ajustadas al contexto, a las necesidades e intereses de los estudiantes, a la misión y visión institucional y a las demandas de una sociedad globalizado y tecnológicamente avanzada. Rengifo y Zuluaga (2017) realizaron la creación de una unidad didáctica, a partir del abordaje de referentes teóricos, demostraron que existen formas viables de solucionar los conflictos que incluyen la mediación y técnicas para mejorar de manera pacífica las relaciones en el aula; con su



producto, la unidad didáctica, concluyeron que promovió el trabajo cooperativo, ayudando a identificar fortalezas y debilidades, la promoción de la participación y la reflexión por medio de la ejecución de las actividades propuestas, mejorando las prácticas educativas mediante el compartir entre pares de las estrategias exitosas para mejorar el clima escolar, y convirtiendo al estudiante en un sujeto activo.

Diseño metodológico

Para el presente artículo se tendrá en cuenta la investigación cualitativa, ya que esta consiste en “caracteres, atributos, esencia, totalidad o propiedades no cuantificables, que podían describir, comprender y explicar mejor los fenómenos, acontecimientos y acciones del grupo social o del ser humano” (Ñaupas & Paitán, Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, Jesús Josefa Palacios Vilela, 2018, p. 141). Del mismo modo, se tendrá en cuenta el método investigación-acción, de acuerdo a Alban, Arguello y Molina (2020) percibido como una oportunidad para compartir vivencias, intercambiar conocimientos, aprender a usar las técnicas para recoger información y aprovechar los resultados en beneficio de la organización y comunidad.

Población

La población utilizada para el desarrollo de la presente investigación corresponde a los estudiantes del grado sexto jornada de la tarde, de la I. E. José Manuel Rodríguez Torices. La muestra utilizada fue de 25 estudiantes de grado sexto de la jornada de la tarde, con edades entre los 11 y 15 años, esta se realizó de forma intencionada teniendo en cuenta la identificación y formulación del problema. El muestreo será no probabilístico.



Instrumentos

Entrevista

Según Hernández-Sampieri et al (2014) “se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p.403). Para este caso, se plantearán preguntas abiertas que permitirán, al estudiante, docente y padres de familia, expresar sus impresiones respecto al objeto de estudio de la investigación.

Encuesta

De acuerdo a Hernández Sampieri (2014) “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (p. 217), se utilizarán “preguntas cerradas dicotómicas, sólo presentan dos alternativas para responder, y politómicas, llamadas también de alternativa múltiple o de abanico, presentan tres, cuatro o más alternativas de respuesta” Ñaupas et al, (2018, p. 293).

Taller Investigativo

El taller investigativo, definido por Ghiso (1999) como se citó en Montoya y Zapata (2005) de esta manera: “Un instrumento válido para la socialización, la transferencia, la apropiación y el desarrollo de conocimientos, actitudes y competencias de una manera participativa y pertinente a las necesidades y cultura de los participantes. Resulta entonces oportuno para la propuesta, por generar espacios acertados para la reflexión grupal e individual, de una situación en específico. (p. 27).”



Resultados

Respecto a las entrevistas con los docentes se encontró la siguiente información:

Figura 1.

Códigos y enraizamiento



A partir del proceso de codificación en Atlas.ti, se puede observar que se desprenden palabras o códigos que dan cuenta de aspectos asociados o relacionados con la convivencia dentro de la I. E José Manuel Rodríguez Torices.



Figura 2.

Categorías entrevistas a docentes

Entrevistas docentes		
Categoría apriorística	Categoría emergente	Sub categoría
Convivencia escolar	Agresión física	Armas blancas
		Enfrentamientos
	Agresión verbal	Irrespeto
		Intolerancia
	Convivencia	Contexto familiar
		Contexto escolar
	Emociones	Manejo de la Ira
		Autocontrol
		Comunicación

Por el lado de los estudiantes, se logró identificar dentro de las entrevistas de estudiantes, una serie de códigos, presentes en la narración que cada uno, hace frente a las preguntas enunciadas. Las cuales arrojaron la siguiente información:



Figura 3.

Códigos entrevistas Estudiantes

Código	Enraizamiento	Densidad
Actitudes	0	3
Agresión física	11	3
Agresión verbal	10	3
Armonía	0	6
Autocontrol	26	2
Autolesión	1	1
Comprensión	2	2
Comunicación	18	2
Conciliación	2	0
Conflictiva	2	0
Convivencia	19	10
Convivir	4	1
Emociones	21	5
Enfrentamientos	2	1
Escucha	2	1
Falta de valores	3	0

Atendiendo a la información de los códigos arrojados desde el proceso de codificación de Atlas.ti, se logra identificar las categorías y sub categorías sobre las cuales girara el análisis de dichas entrevistas.



Figura 4.

Categorías entrevistas a estudiantes

Entrevistas estudiantes		
Categoría apriorística	Categoría emergente	Sub categoría
Convivencia escolar	Armonía	Agresión verbal
		Agresión física
	Actitudes	Indiferencia
		Respeto a la diferencia
	Autocontrol	No agresión
	Emociones	Manejo de la ira
		Autolesión
	Comunicación	Escucha
		Comprensión

Se aplicaron también entrevistas a ocho padres de familia de la institución con el fin de indagar sobre la visión que tiene de la convivencia al interior del plantel y las habilidades que reconocen en sus hijos para interactuar con el otro; lográndose identificar dentro de las entrevistas, una serie de códigos, presentes en la narración que cada uno, hace frente a las preguntas enunciadas.



Figura 5.

Categorías y sub categorías entrevistas Padres de familia

Entrevistas Padres de familia		
Categoría apriorística	Categoría emergente	Sub categoría
Convivencia escolar	Buena	Empatía
	Regular	Agresión física
		Agresión verbal
	Actitudes	Paciencia
		Timidez
		Pasivo
	Comunicación	Indiferencia
		Buenas relaciones
		Búsqueda de soluciones



Evaluación

Se realizó una encuesta online usando la escala de Likert, donde los estudiantes, padres de familia y docentes participaron de forma efectiva en la encuesta realizada, teniendo los siguientes resultados en cada uno de los ítems expuestos:

Figura 6.

Mejoraron su forma de expresarse y comportarse



Figura 7.

Mejoraron sus relaciones interpersonales.

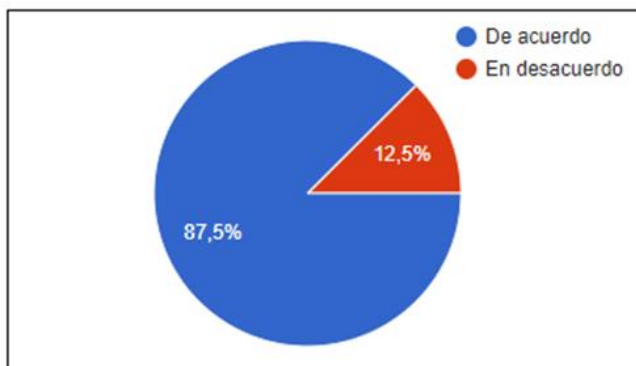




Figura 8.

Cambios positivos después de las actividades de atención plena.

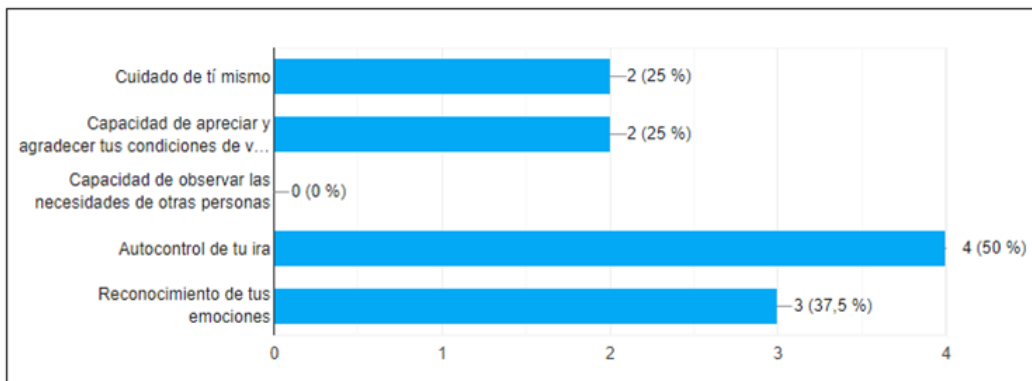


Figura 9.

Participantes colocando en práctica la atención plena

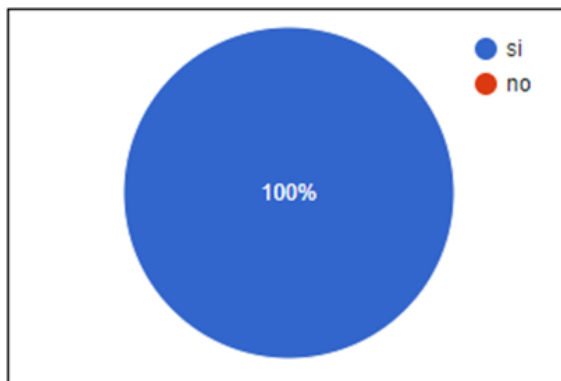
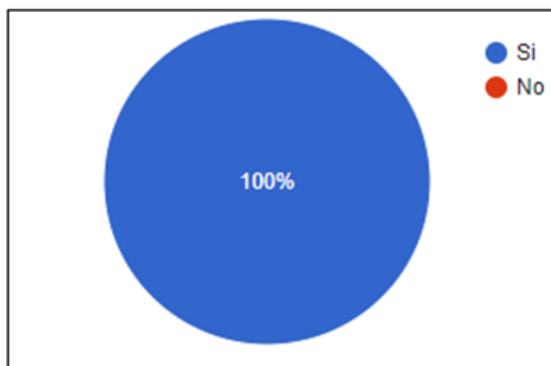




Figura 10.

Participantes que consideran que controlar la ira y las emociones mejoran el clima escolar.



Gracias a la evaluación fue posible el grado de efectividad de las estrategias implementadas, es decir, se tiene un balance positivo, puesto que se logró evidenciar si efectivamente los estudiantes lograron ampliar y fortalecer los conocimientos y actitudes para mejorar su estadía dentro de la institución.

Conclusiones

Gracias a las diferentes sesiones de intervención que fueron realizadas contando con la participación de 15 individuos se pudo obtener la siguiente información:

- Cada sesión conto con un tiempo máximo de aplicación de 90 minutos, pese a estar diseñadas para una hora.
- En diferentes momentos surgió la necesidad de tomar tiempo extra producto de que algunos estudiantes se les dificultaba poder permanecer en una misma posición lo suficiente como para lograr llegar al punto de concentrarse en su respiración más allá de la aparente incomodidad de sus cuerpos.



- Los estudiantes escucharon por primera vez el término Mindfulness o conciencia plena. Para dar respuesta a esto, durante las primeras sesiones se realizó una aproximación sobre la comprensión de dicho término.
- El 90% de los estudiantes expresó verbalmente tener buena comprensión del video.

Por otro lado, también se logró diagnosticar los niveles de atención plena, esto mediante la implementación de una entrevista semiestructurada, la cual arrojó códigos como: convivencia, emociones, indisciplina, irrespeto, autocontrol, agresión física y verbal y contexto escolar y familiar. A su vez, las entrevistas desarrolladas por los estudiantes permitieron demostrar códigos como: Autocontrol, emociones, convivencia, comunicación, agresión física, agresión verbal, indisciplina.

Asimismo, se logró evaluar la efectividad de las estrategias didácticas a través de la aplicación de encuesta, la cual empleó la escala de Likert obteniendo los siguientes resultados:

- El 100% de los encuestados mencionaron mejorar su manera de expresarse y comportarse posterior a la aplicación de las estrategias.
- Un 87% de los encuestados mejoraron sus relaciones interpersonales posterior a la aplicación de las estrategias.
- El 100% de los encuestados mencionaron colocar en práctica las técnicas de atención plena para concentrarse posterior a la aplicación de las estrategias.
- El 100% de los encuestados mencionaron como el controlar la ira y las emociones mejoran el clima escolar, posterior a la aplicación de las estrategias.



Aportes a la maestría en educación

El desarrollo del presente artículo permite ampliar la información sobre la efectividad en el desarrollo de estrategias como es el caso de mindfulness, ya que estas contribuyen significativamente en el fortalecimiento de los conocimientos y las actitudes sobre la convivencia y las prácticas de atención plena que trabajen en pro de optimizar y transformar la práctica educativa. A su vez, otro aporte estuvo centrado en innovar el que hacer pedagógico, es decir, no solo limitarnos a las prácticas tradicionales, sino también tener en cuenta el desarrollo de nuevas estrategias apoyadas en diferentes materiales con el objetivo de optimizar el ambiente escolar.

Referentes bibliográficos

Barberán, K. M. C., Quimi, P. G. C., & Andina, M. J. Z. (2019). Factores familiares y escolares que influyen en los problemas de conducta y de aprendizaje en los niños. *ACADEMO Revista de investigación en ciencias sociales y humanidades*, 6(2), 124-134. [doi:10.30545/academo.2019.jul-dic.3](https://doi.org/10.30545/academo.2019.jul-dic.3)

Calderón Uribe, M., Otálora Gallego, D. M., Guerra Báez, S. P., & Medina Giraldo, E. D. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(3), 303-316. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>



- Castellar Martínez, L. (2016). *Estrategias lúdicas -pedagógicas para el fortalecimiento de la convivencia escolar en los niños y niñas de primer grado de la Institución educativa Camilo Torres en el barrio el pozón de Cartagena*. Universidad de Cartagena.
- Cetina Suarez, L. A., & Díaz Rodríguez, B. O. (2019). Propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena o Mindfulness, de los niños del curso 201 de básica primaria de la IED Nueva Constitución, jornada mañana.
- Cuadra-Martínez, D., Castro-Carrasco, P. J., Tognetta, L. R. P., Pérez-Zapata, D., Véliz-Vergara, D., & Menares-Ossandón, N. (2021). Teorías subjetivas de la convivencia escolar: ¿qué dicen los padres. *Psicología Escolar e Educativa*, 25. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021221423>
- Cuesta Córdoba, J., & Echeverri Hoyos, I. C. (2021). *Estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la convivencia escolar en la Institución Educativa Santo Domingo en Bello Antioquia* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://hdl.handle.net/10656/12740>
- Fierro-Evans, C., & Carbajal-Padilla, P. (2019). Convivencia Escolar: Una revisión del concepto. *Psicoperspectivas*, 18(1), 9-27. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol18-Issue1-fulltext-1486>
- Fierro-Evans, Cecilia, & Carbajal-Padilla, Patricia. (2021). Modelo de convivencia escolar. Un marco para políticas públicas, formación e investigación. *Sinéctica*, (57), e1242. Epub 13 de diciembre de 2021. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2021\)0057-011](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2021)0057-011)
- Garizao, S. B. (2018). Estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar mediante las TIC. *Cultura Educación y Sociedad*, 9(3), 343-350. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.39>



- González Bejarano, D. (2019). *Mindfulness en la educación primaria como estrategia para ayudar a niños con trastornos por déficit de atención o hiperactividad* (Bachelor's thesis, Universidad Casa Grande Facultad de Ecología Humana).
- Guerra, O. C., Escobar, J. C. M., & Carrasco, F. C. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de preescolar. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 6(2), 66-85. <https://doi.org/10.22370/ieya.2020.6.2.2083>
- Iglesias, A. I. S., & Castro, F. V. (2016). "Mindfulness": revisión sobre su estado de arte. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 41-50. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.293>
- Jiménez, M. J. B., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 845-851. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74918>
- Langer, Á. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>
- Losada, A. V., Caronello, M. T., & Estévez, P. (2020). Estilos parentales y autorregulación emocional infantil: estudio de revisión narrativa de la literatura. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12362>
- Martínez, J. L., & García, I. F. (2004). Coexistence in educational centres. *Coexistence*, Vol: 1998.



- Mora, M. C. G., Sandoval, Y. G., & Acosta, M. B. (2013). Estrategias pedagógicas y didácticas para el desarrollo de las inteligencias múltiples y el aprendizaje autónomo. *Revista de investigaciones UNAD*, 12(1), 101-128. <https://doi.org/10.22490/25391887.1162>
- OCDE Summaries, C. E. (2018). PISA 2018 Results (Volume III) What School Life Means for Students' Lives. <https://www.oecd.org/publications/pisa-2018-results-volume-iii-acd78851-en.htm#:~:text=Volume%20III%2C%20What%20School%20Life,related%20to%20the%20school%20climate.>
- Olivera Beltrán, G y Villafañe Maciá, V. (2021). *El uso de la herramienta PADLET como instrumento promotor de espacios de convivencia social en Grado 10-11 de la Institución Educativa Foco Rojo*. Universidad de Cartagena.
- Orozco, A., García, G., Venebra, A., & Aguilera, U. (2021). Propiedades psicométricas de la versión en español del Kentucky Inventory of Mindfulness Skills en población general mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 104-113. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.12>
- Pacheco Pérez, E. (2016). *Significados de convivencia escolar, una visión construida por estudiantes de quinto grado, docentes, directivos y padres de familia de la Institución Educativa Fe y Alegría las Américas de Cartagena* (Master's thesis, Universidad de Cartagena).
- Pozo Saavedra, Z. Y. (2022). Estrategias pedagógicas virtuales y fortalecimiento de la identidad personal en la institución educativa Juan Aurich Pastor, Batán Grande. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/79301>
- Sánchez, I. H., Lay, N., Herrera, H., & Rodríguez, M. (2021). Estrategias pedagógicas para el aprendizaje y desarrollo de competencias investigativas en estudiantes universitarios. *Revista de ciencias sociales*, 27(2), 242-255. <https://doi.org/10.31876/rcs.v27i2.35911>



Secanell, I. L., & Morales, J. G. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del Mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98. <https://doi.org/10.6018/cpd.482631>

Soto, C. Á. (2020). Mindfulness de investigación psicológica positivista: críticas y alternativas. *Psychology, Society & Education*, 12(1), 57-69. <https://doi.org/10.25115/psye.v0i0.2159>

Vergara Henao, S. M., & Pérez Hernández, J. C. Estrategias pedagógicas digitales que contribuyen al mejoramiento de la capacidad de atención consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta ya Distancia, CEAD Medellín.

Zambrano-Mendoza, G. K., & Viguera-Moreno, J. A. (2020). Rol familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 448-473.