

# D!dactia

Número 13. Mayo de 2018

Edita Master Distancia, SA (Zaragoza)

ISSN 2255 – 5366



## EDUCACIÓN INTERCULTURAL O MULTICULTURALIDAD RESPECTO, INTERACCIÓN Y APRECIACIÓN CULTURAL

**Sofía Gómez López**

[Conen777@hotmail.com](mailto:Conen777@hotmail.com)

Teléfono de contacto: 663562543.

Licenciada en Psicopedagogía .Diplomada y Técnico Superior en Magisterio Infantil.  
Certificado de la Universidad Pontificia Comillas del Curso “Atención a la diversidad:  
aspectos organizativos, legislativos y de gestión”.

La búsqueda de información para la realización de este artículo, ha supuesto una mayor  
toma de conciencia y enriquecimiento del fenómeno de la inmigración mediante el  
fomento del respeto a la diversidad y aceptación de la convivencia entre culturas.

---

**D**esde los años 90 hemos  
vivido un notable incremento  
de la población extranjera en  
nuestro que se ha manifestado en las  
escuelas, donde las aulas están formadas  
por alumnos con diferentes orígenes  
culturales, costumbres y lenguas.

Para ofrecer una respuesta educativa, lo  
más adecuada a las la educación ha  
tenido que adaptarse a esta realidad  
intercultural para evitar que se produzcan  
situaciones de discriminación o  
desventaja educativa.

Una educación intercultural basada en la  
convivencia, respeto y diálogo entre  
culturas para fomentar una convivencia  
pacífica, un enriquecimiento mutuo y  
una atención a la diversidad que  
favorezca el desarrollo integral de  
capacidades en todos los alumnos y  
alumnas.

### Palabras clave

*Cultura, convivencia, aceptación,  
diversidad.*

Since the 90s we have experienced a  
notable increase in the foreign  
population in our country that has  
manifested itself in schools, where the  
classrooms are formed by students with  
different cultural origins, customs and  
languages.

To offer an educational response, the  
most appropriate to education has had to  
adapt to this intercultural reality to avoid  
situations of discrimination or  
educational disadvantage.

An intercultural education based on  
coexistence, respect and dialogue  
between cultures to promote peaceful  
coexistence, mutual enrichment and  
attention to diversity that favors the  
integral development of skills in all  
students.

## Keywords

*Culture, coexistence, acceptance, diversity.*

## 1. Origen

Hoy en día, en nuestro país, podemos encontrar diversos grupos de personas con diferentes orígenes culturales, religiones, costumbres y lenguas. Lo que nos lleva a hablar de la existencia de la interculturalidad, un término que hace referencia a la convivencia activa y respetuosa entre culturas heterogéneas.

La presencia de alumnado extranjero y de minorías en los centros educativos hace que los profesionales de la educación tengan que ajustarse a todas las características que poseen sus alumnos, para poder así extraer el máximo partido de cada una de ellas, trabajar con un modelo educativo que propicie el enriquecimiento cultural de los ciudadanos y partir siempre del reconocimiento y respeto a la diversidad;

La Ley Orgánica de Educación 2/2006 del 3 de mayo (L.O.E), se explicita que la atención a la diversidad es un principio básico del sistema educativo con el que responder a la diversidad de alumnos.

La etapa de Educación Infantil tiene como finalidad “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los

niños” (artículo 12 de la Ley Orgánica de Educación 2/2006, del 3 de mayo).

Necesidad que los niños aprendan a respetar las diferencias, se relacionen con los demás, adquieran poco a poco pautas elementales de convivencia y relación social, se ejerciten en la resolución pacífica de conflictos, y desarrollen habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Es decir, se pretende que los niños adquieran una imagen ajustada y positiva de sí mismo, en interacción y respecto con los demás, evitando comportamientos y actitudes discriminatorias.

## 2. ¿Educación intercultural o multiculturalidad?

Hay que destacar que en muchas ocasiones, los términos Interculturalidad y Multiculturalidad, utilizan como sinónimos, algo que es totalmente erróneo; ya que ambas palabras poseen significados distintos.

La multiculturalidad:

- Registra la variedad de culturas existentes.
- Pretende una Asimilación de culturas dominantes por parte de las minoritarias.
- Se centra en las diferencias.
- Visión atomizadora y de superposición

- Cultura con una dimensión estática.

La interculturalidad:

- Favorece la interacción y convivencia de diferentes culturas en un mismo tiempo y espacio.
- Promueve el intercambio y la cooperación entre culturas.
- Fomenta la aceptación, respeto y tolerancia e igualdad por la diversidad de culturas.
- Se centra en la búsqueda de similitudes entre culturas.
- Favorece el reconocimiento de cada persona.
- Persigue un enfoque globalizador e interactivo de interrelación.
- Culturas desde una dimensión dinámica.
- Realiza una aproximación crítica, valorando y analizando culturas.

### 3. Educación Intercultural: Concepto

El término Educación Intercultural es muy amplio; hace referencia a la cultura, al respeto, a la igualdad de oportunidades y recursos, a la diversidad, al conocimiento entre personas, a la inclusión, y a la educación basada en la justicia y en la equidad.

La Educación Intercultural va más allá; es decir, no solo se trata de mostrar diferentes aspectos culturales a los alumnos, si no que este tipo de educación, como afirma Gil (2002) “es un enfoque educativo holístico e inclusivo que, partiendo del respeto y la valoración de la diversidad cultural, busca la reforma de la escuela como totalidad para incrementar la equidad educativa, favorecer la comunicación y competencia interculturales” (p. 620).

Según afirma Ruiz (2011):

“La Interculturalidad es una corriente de pensamiento que hace referencia a la interacción entre culturas, favoreciendo en todo momento la integración y convivencia entre culturas basada en el respeto a la diversidad y el enriquecimiento mutuo; sin embargo, no es un proceso exento de conflictos, pues éstos se resuelven mediante el respeto, el diálogo, la escucha mutua, la concentración y la cooperación” (p.2).

El concepto de interculturalidad comprende un tipo de relación que se establece intencionalmente entre culturas y que propugna el diálogo y el encuentro entre ellas a partir del reconocimiento mutuo de sus respectivos valores y formas de vida. (Instituto Cervantes, 2009)

### 4. La mediación social intercultural

La educación desde una perspectiva intercultural supone el reconocimiento

de la dimensión mediadora presente en todo proceso educativo.

La mediación social intercultural deriva de una concepción de educación intercultural definida como: “Enfoque educativo basado en el respeto y valoración de la diversidad, dirigido a todos y cada uno de los miembros de la sociedad en su conjunto que propone un modelo de intervención, formal e informal, holístico, integrado, configurador de todas las dimensiones del proceso educativo en orden a lograr la igualdad de oportunidades /resultados, la superación del racismo en sus diversas manifestaciones, la comunicación y competencia interculturales” (Aguado, 1995, p 238).

## 5. Familia

La familia es el pilar fundamental del niño/a, es el eje central donde los niños adquieren valores, emociones, sentimientos, conocimientos...

## 6. Proceso y principios pedagógicos

La interculturalidad según Medina (2006) se caracteriza por: “Ser una interacción en empatía entre las culturas presentes en la clase, que requiere un escenario de colaboración y de implicación de todas las personas y grupos con el proyecto formativo común de las escuelas, en el que los objetivos y las competencias que han de adquirir los estudiantes, los saberes y los valores han de ser vividos y compartidos entre todos

y son percibidos en la escuela como un ecosistema de desarrollo integral para las culturas y para todos sus miembros” (Medina, 2006, p. 25).

Por ello, desde la Educación Intercultural se propone un nuevo modelo de inclusión y de relación partiendo del conocimiento, la reflexión y el respeto, con el fin de:

- Incrementar la equidad educativa.
- Favorecer la comunicación y competencia interculturales.
- Superar el racismo, discriminación y exclusión.
- Apoyar el cambio social.

### Principios pedagógicos:

- Metodología activa, lúdica y participativa fomentando la escucha y el diálogo.
- Tener en cuenta conocimientos, experiencias previos.
- Realizar distintos agrupamientos.
- Alumnos protagonistas activo de sus aprendizajes.
- Uso de la manipulación, investigación e interacción.
- Fomento de aprendizajes significativos. Importancia de las actividades,

reconociendo esfuerzos y avances conseguidos.

- Docente siendo guía, orientador, colaborador y coordinador con las familias.
- Formación y fortalecimiento en la escuela y en la sociedad de los valores humanos de igualdad, respeto, tolerancia, pluralismo, cooperación y corresponsabilidad social.
- Reconocimiento positivo de las diversas culturas.
- Atención a la diversidad y respeto a las diferencias.
- Comunicación activa e interrelación entre todos los alumnos.
- Participación activa de alumnos y familias.



Imagen 1: niños y niñas de diversas culturas compartiendo espacio y danzando en corro.

Fuente:

<https://elriconcitodeesther.wordpress.com/2012/05/04/educacion-intercultural-ii-recursos/>

## 7. Papel del profesorado

Debemos ser sensibles a las diferencias culturales y recibir información y formación suficientes que nos posibilite la competencia precisa para adaptar nuestra acción educativa a las necesidades individuales de nuestros alumnos.

Tenemos la increíble labor de:

- Proporcionar información y estímulos ricos y variados desde el punto de vista cultural
- Propiciar conflicto cognitivo teniendo en cuenta diferentes referencias y situaciones culturales
- Resaltar lo que tienen en común las distintas culturas
- Establecer una relación afectiva positiva con el alumnado minoritario
- Confiar en la capacidad de aprendizaje del alumnado
- Ayudar a los alumnos/as a tomar decisiones, resolver conflictos...
- Superar el etiquetaje y los estereotipos en la labor de orientación
- Implicación activa de todo el profesorado en la elaboración y desarrollo de estas actividades.
- Planificar acciones en las que intervenga toda la comunidad educativa.

- Necesidad del trabajo en equipo del profesorado

Para López (2002) el profesorado debe poseer los siguientes roles:

- Redefinición e interpretación de la cultura.
- Transformación socio-cultural.
- Promoción de la interacción hacia una cultura global-plural (p.87).

## 8. La escuela

La escuela es el primer lugar donde ocurren los cambios que experimentan los niños, es donde se vive la primera experiencia de adaptación a una nueva cultura y donde se recibe la aceptación o no de su identidad.

En la escuela se produce la primera sensación de ser diferente; por este motivo, es muy importante trabajar la Educación Intercultural desde edades tempranas. Este tipo de educación debe trabajarse aprovechando cualquier actividad.

Pulido (2005) hace referencia a Tubino, quien afirma que “la interculturalidad no es un concepto, es una manera de comportarse. No es una categoría teórica, es una propuesta ética. Más que una idea es una actitud (...) (p.25).

## 9. Medidas en el centro

En líneas generales, las medidas que se están llevando en los centros educativos hacen referencia a:

- Planes de acogida.
- La atención a la diversidad lingüística y cultural: para adaptarse al entorno.
- Estructuras cooperativas: agrupamientos heterogéneos y flexibles.
- Mediación intercultural.
- Formación de docentes.
- Observatorios.

Según Sánchez y Mesa (2002), se debe:

- Trabajar la Educación Intercultural desde la etapa de Educación Infantil.
- Introduciendo actividades en programaciones de aula.
- Contando con apoyo de especialistas en Orientación, a través del Plan de Acción Tutorial.
- Planificando acciones en las que intervenga toda la comunidad educativa.

Planificar actividades (Rojas Ruiz, 2003):

- Introduciendo contenidos interculturales y para la paz transversalmente.
- Fomentar las relaciones grupales.
- Utilizar estrategias Sociomorales y Sociafectivas en la educación en valores.

## 10. Cómo trabajar la interculturalidad en el aula por rincones

En las aulas nos encontramos con alumnos procedentes de diferentes países. Esta riqueza cultural conduce al desarrollo progresivo de la educación intercultural

- A través del rincón del ordenador
- En el rincón simbólico, se pueden llevar a cabo juegos de rol,
- En el rincón de la biblioteca, cuentos tradicionales procedentes de la cultura de los alumnos inmigrantes

## 11. Actividades concretas para trabajar la interculturalidad en Infantil.

- Cuentos: Los cuatro amigos”, para representar valores de forma oral o mediante teatro de marionetas (Cuento: No quiero ser violeta de Barco de Vapor).

- Canciones, poesías, rimas, etc., de distintos lugares y culturas.

- Talleres: de cocina, juguetes, trajes, manualidades.

- Juegos y bailes tradicionales y típicos de cada país.

- Rincones de trabajo.

- Proyectos de investigación.

- Asambleas.

- Protagonista de la semana para fomentar habilidades sociales y la integración social.

- Libro viajero: para recopilar experiencias de cada familia.

- Días temáticos: el día de la paz, jornadas interculturales, etc.

- Nuevas tecnologías: para acceder a información sobre culturas, videoconferencias con niños de otras culturas, grabaciones en video.

- Salidas: a asociaciones, museos, asistir a eventos, convivencias, etc.

## Dinámicas de grupo

Son un recurso para trabajar valores.

1. ¿Me miro al espejo y qué veo? aprendan a ver las diferencias físicas, pero también las similitudes.
2. “Sé cómo te sientes”: sentados en círculo, imaginar cómo se sienten personajes en situaciones concretas.
3. “Un beso para ti, otro para ti”: ponemos música para bailar y besar.



Imagen 2: niños y niñas compartiendo juegos y sonrisas.

Fuente:

<http://millonesdesonrisasenunmundoparatodos.blogspot.com.es/>

## 12. Estrategias Sociomorales, socioafectivas y de resolución de conflictos

“Las estrategias Sociomorales y Socioafectivas exigen la participación activa de los implicados, ejercitan el uso de la razón, del diálogo y la discusión, y el esfuerzo por meterse en la piel del otro.” (Besalú, 2002, p. 171-176).

Estrategias:

- La clarificación de valores: mediante diálogos
- La comprensión crítica: los alumnos resuelvan diferentes conflictos.
- Discusión de dilemas morales: se les plantea un problema y se obliga al alumno a defender y discutir una opción.

-Role-playing: Se dramatiza una situación problemática y más tarde se discute sobre ella.

-Discusión entre compañeros: realizar debate acerca de un tema.

## 13. Estrategias cooperativas

Muy apropiadas para trabajar la integración social, adquirir conocimientos y aprender a trabajar con los compañeros.

Bartolomé (2002) propone las siguientes propuestas:

- Los consejos o asambleas.
- Distribución de responsabilidades.
- Elaboración de reglas.

## 13. Conclusiones

La presencia de alumnos inmigrantes en nuestros centros educativos, es una realidad que está en auge, por ello debemos atender a la diversidad de necesidades, dificultades, culturas, etc.

Se requiere que haya un enriquecimiento conjunto entre todos. Por ello, se debe trabajar desde la interculturalidad es decir desde la convivencia, interacción, comunicación, respeto y comprensión entre culturas.

Con medidas como el trabajo en grupo cambiando distintos agrupamientos, actividades específicas (interpersonales, de resolución de conflictos, etc.), inclusión adaptando el currículo

incluyendo contenidos culturales de otras culturas, priorización a contenidos de tipo actitudinal y procedimental, tareas variadas con distinto nivel de ejecución, etc.

En definitiva adaptar nuestro currículo o programaciones para adaptarnos a la diversidad de necesidades y dificultades.

## Referencias

### Libros

Aguado, M. T. (1995): Investigación en Educación Multicultural: limitaciones y perspectivas. En Actas II Congreso Internacional de Educación Intercultural para la Paz. Ceuta: UNED.

Besalú, X. (2002). Diversidad cultural y educación. Madrid: Síntesis.

López, M. C. (2002). Diversidad socio-cultural y formación de profesores. Bilbao: Mensajero.

Pulido Moyano, R. (2005): Sobre el significado y los usos de los conceptos de interculturalidad y multiculturalidad” .En Fernández, T. y Molina, J. (Coords.) *Multiculturalidad y educación, teorías, ámbitos y prácticas*. Madrid: Alianza.

Sánchez. S. y Mesa. M.C. (2002): Los relatos de convivencia como recurso didáctico. Elaboración de materiales curriculares como estrategia para la prevención y modificación de estereotipos negativos en contextos multiculturales. Málaga. Aljibe.

### Revistas

Aguado Odina, T; Herraz Ramos, M. (2006): “Mediación Social e intercultural en el ámbito socioeducativo” *Revista Portularia Vol. 6, (1), (Págs. 3-12)*.

Gil, I. (2002). “Las claves de una escuela inclusiva”. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. (3), 620-621*.

Medina, A. (2006). “Currículum intercultural: Adaptaciones de centro y aula”. *Revista Currículum, Vol. 19, 18-56*.

Ruiz, A. (2011). “Trabajar la interculturalidad en Educación Infantil”. *Revista digital: Innovación y experiencias educativas (38), 1-2*.

### Links

Cañón, R. (2013): Recursos y actividades para trabajar la educación intercultural en el aula en Ed. Infantil y Ed. Primaria. Consultado 28-01-2018 en [https://www.researchgate.net/publication/260767162\\_Recursos\\_y\\_actividades\\_para\\_trabajar\\_la\\_educacion\\_intercultural\\_en\\_el\\_aula\\_en\\_Ed\\_Infantil\\_y\\_Ed\\_Primaria](https://www.researchgate.net/publication/260767162_Recursos_y_actividades_para_trabajar_la_educacion_intercultural_en_el_aula_en_Ed_Infantil_y_Ed_Primaria)

Centro Virtual Cervantes (CVC, 2009): Diccionario de términos clave de ELE. Consultado el 28-01-2018 en [https://cvc.cervantes.es/Ensenanza/biblioteca\\_ele/diccio\\_ele/diccionario/interculturalidad.htm](https://cvc.cervantes.es/Ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/interculturalidad.htm)

Rojas Ruiz, G. (2011): Estrategias para fomentar actitudes interculturales positivas en el aula. Consultado el 28-01-2018 en <http://revistas.uned.es/index.php/ALDABA/article/viewFile/20437/16926>

## EL USO DEL YOGA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

### YOGA COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA

**Fco. Javier Galofré Migueiz**

xavigalofre@yahoo.es

Maestro en Educación Primaria con mención en Educación Física

---

**E**ste artículo pretende demostrar que el uso del yoga como herramienta puede aportar muchos beneficios a los niños desde edades muy tempranas. Para ello nos apoyaremos en diferentes artículos y autores, que nos demuestran que el yoga utilizado como herramienta mejora la educación integral del alumno, tanto a nivel físico como psicológico. Así como también mejorar las diferentes actitudes frente a la dificultad que presentan ciertas patologías, asociadas al alumno durante su etapa escolar.

El uso del yoga a través de actividades lúdicas, participativas y de carácter inclusivo, nos permitirán adoptar y aprender hábitos higiénicos, tanto a nivel de respiración, relajación y control postural, así como mejorar tanto en el esquema corporal como cognitivo del niño.

El yoga puede tener un espacio dentro de la Educación Primaria, ya sea en el ámbito de la Educación Física o dentro de cualquier otra materia curricular.

#### **Palabras clave**

*Respiración, relajación, beneficios físicos, beneficios psicológicos, yoga.*

#### **ABSTRACT**

This Article aims to demonstrate that the use of yoga as a tool can bring many benefits to children from early ages. In order to reach this, we will take into account several articles and authors which show us that yoga used a tool improves the all-round different attitudes facing the difficulty that present certain pathologies associated with the pupil during his schooling.

The use of yoga through leisure, participatory and inclusive activities will

allow us to adopt and learn hygienic habits in relation to breathing, relaxation and body position control, as well as improving the body and cognitive scheme of the child.

This article aims to demonstrate that yoga can fit in Primary Education either in Physical Education or in any other curricular subject.

### Keywords

*Breathing, relaxation, physical benefits, psychological benefits, yoga.*

### INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se ha transformado en una montaña rusa de emociones y obligaciones, bien es cierto que en muchos casos son los propios seres humanos cómplices en la montaña rusa en la cual se encuentran inmersos. Esta situación propia del mundo de los adultos se está trasladando al mundo de los niños, es decir, la mayoría de niños pertenecientes a familias cuyo horario laboral es amplio fomentan el abuso de las actividades extraescolares de los hijos, con la consiguiente carga de estrés tanto físico como psicológico que esto puede producir en los niños.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948, p 1). Si se atiende a lo afirmado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso del yoga como herramienta puede ayudar a conseguir que los niños se acerquen lo más posible a dicha afirmación.

Tal y como se ha comentado anteriormente existe un abuso de las actividades extraescolares; se debe intentar facilitar a los niños actividades que les ayuden a mejorar tanto aspectos físicos como psicológicos a fin de mejorar la salud de los mismos. Como expone Bandura (1986), la salud está en gran medida en nuestras propias manos y debemos hacérselo saber a nuestros alumnos. Desde el currículo de educación física en la escuela y las actividades extraescolares por parte de las familias se debe promover la adquisición de hábitos saludables que creen arraigo en la edad adulta. Como consecuencia de los mismos mejorar el estado físico, psicológico y social de los niños.

El estrés, la ansiedad y el sedentarismo son algunos de los rasgos que componen factores de riesgo en nuestra sociedad actual. Según la OMS en sus “Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud” (2010), explica que el sedentarismo constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, un 6% de las muertes se deben al sedentarismo, sólo superada por la hipertensión (13%) que ocupa el primer puesto entre los factores de riesgo, siendo el exceso de glucosa en sangre el tercer factor de riesgo de mortalidad de la población con un 6%.

El uso del yoga como herramienta en la actividad física presenta mejoras tanto a nivel físico como mental o espiritual. Muchos autores inciden en los beneficios que presenta la realización de una actividad física de manera habitual tanto en adultos como en niños. De entre los beneficios a nivel físico podemos encontrar entre otros según Heyward (2010):

- Mejora en la capacidad cardiopulmonar.
- Mejora de las capacidades físicas básicas.
- Mejora del tejido óseo.

- Disminución de muerte prematura.
- Disminución en el desarrollo de distintos tipos de enfermedades. (Hipertensión, cardiopatías, enfermedades metabólicas y pulmonares, etc.).

Actualmente no sólo la actividad física nos produce mejoras físicas, el mismo Heyward (2010) entre otros ha demostrado los efectos positivos que la actividad física presenta a nivel de salud mental y espiritual:

- Aumento de la secreción de hormonas. (neurotransmisores).
- Mejora del bienestar psicológico.
- Bloqueo del dolor.
- Reducción de sentimientos como la depresión y la ansiedad.

Estas evidencias demuestran que la actividad física realizada de forma regular tiene efectos extremadamente positivos tanto a nivel físico como a nivel psicológico, además produce efectos socializadores positivos en los individuos tanto a nivel de relaciones sociales como en el plano emocional del propio individuo. Por lo tanto podemos deducir que la actividad física va a

proporcionar un amplio abanico de beneficios tanto físicos como psicológicos en nuestros alumnos.

La educación integral de la persona se pueden trabajar desde el ámbito de la Educación Física y el yoga puede usarse como una herramienta transmisora de dicha educación integral. Según Bernardo Carrasco (2011), la educación integral no está relacionada únicamente con la dimensión corporal del ser humano, otras dimensiones que componen la integralidad del ser humano deben ser trabajadas dentro de la educación física:

- **Dimensión corporal:** trabaja aspectos anatómicos y fisiológicos de la persona.
- **Dimensión intelectual:** trabajar la inteligencia, pensar y todas aquellas capacidades relacionadas con la percepción, la atención, reflexión, memoria, creatividad, etc.
- **Dimensión volitiva:** trabajar la voluntad de las personas y sus hábitos morales.
- **Dimensión afectiva:** todos los aspectos relacionados con sentimientos, emociones, pasiones, impulsos, etc.

Todas estas dimensiones pueden ser trabajadas dentro del área de educación física a través del yoga, a nivel autonómico, La Generalitat de Catalunya en su decreto 119/2015 ,de 23 de junio, de ordenación de las enseñanzas en la Educación Primaria, así como a nivel estatal la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de la Mejora de la Calidad Educativa, proponen que la enseñanza y aprendizaje de la educación física debe fomentar la adquisición de conocimientos y habilidades, valores y competencias que relacionen el cuerpo y su actividad motriz que contribuyan al desarrollo integral de la persona y a la mejora de la calidad de vida. Reflexión sobre el sentido y los efectos de la actividad física sobre el cuerpo, el desarrollo de hábitos saludables regulares y continuos así como el hecho de sentirse bien con el propio cuerpo, lo que contribuye de forma valiosa a la acción educativa y a la mejora de la autoestima.

## ¿QUÉ ES EL YOGA?

Podemos encontrar diferentes definiciones de la palabra yoga. Algunos creen que procede de la antigua lengua de los Brahmanes (García, 2013), otros

creen que procede del antiguo sanscrito (Mente yoga, 2015), pero todos coinciden en la procedencia geográfica, coincidente con la actual India. Yoga significa unión; unir, y se considera su aparición anterior al 5000 A. C., pero no existen datos fiables que así lo indiquen. Según Satyananda: “Yoga es el arte y la ciencia de la vida. Tiene que ver con la evolución de la mente y el cuerpo.” El yoga incorpora una serie de disciplinas para promover el desarrollo integral de todos los aspectos del ser humano” (Satyananda, 2012, p. 1). Otros autores creen que el yoga es una técnica para ir más allá del ser humano como individuo para llegar a una realidad más profunda del mismo (Guerrero, 2005). En esta misma línea se expresan Gharote y De Vicente (1985), dichos autores promueven el yoga como elemento integrador del ser humano, es decir integrar todos los aspectos que conforman al mismo. El yoga es una herramienta que puede profundizar y beneficiar a cualquiera, sin importar creencias o religiones, (Stephens, 2017).

### LA RESPIRACIÓN

El acto de respirar es una acción involuntaria que realizan los seres vivos

para vivir, pero en muchos casos no existe la conciencia de que efectuamos una respiración correcta o incorrecta en función de nuestro estado físico o mental.

Respirar correctamente nos puede aportar múltiples beneficios, según Kaur (2012), de entre los beneficios más importantes podemos encontrar:

- Ayuda a mantenerse calmado.
- Da más energía.
- Ayuda a no enojarse muy a menudo.
- Ayuda a no asustarse tanto.
- Ayuda a crecer y mantenerse saludable.
- Ayuda a mantener el cuerpo flexible.

La respiración completa es un excelente antídoto para la fatiga, la depresión, las tensiones, el estrés, mejora las digestiones pesadas y favorece su buen funcionamiento.

Contribuye a mejorar el rendimiento en los deportistas y su capacidad pulmonar, mejora el funcionamiento de órganos internos y proporciona una herramienta útil a los asmáticos. Los yoguis han defendido durante siglos que respirar lenta y profundamente es sinónimo de

vivir mucho tiempo y con buena salud (Van Lysebeth, 2010).

### **LA RELAJACIÓN**

La relajación y la respiración completa suelen ir de la mano en la mayoría de situaciones en las que la respiración se utiliza en forma de herramienta, para la consecución del objetivo previsto.

Relajar cuerpo y mente a través de la respiración. La relajación es una búsqueda del equilibrio entre lo físico y lo mental a través del cuerpo humano, desde lo más profundo a lo más externo.

El yoga se presenta como una herramienta muy útil para la consecución de dicho equilibrio, es decir, unir cuerpo y mente en un único ser y con una única finalidad, equilibrar cuerpo y mente para conseguir mejorar todas y cada una de sus funciones vitales, tanto físicas como psicológicas (Satyananda, 2012)

El cuerpo humano dispone de dos tipos de sistema nervioso, el sistema simpático y el sistema parasimpático, según Stephens (2017) el cuerpo humano utiliza el sistema parasimpático como herramienta para relajar nuestro sistema nervioso. La propia Stephens (2017) se refiere al mismo como el mecanismo de “descansar y digerir”.

Si se entiende la unión entre respiración, relajación y el sistema nervioso como nexo de unión para la relajación, podemos encontrar diferentes patologías o enfermedades de no transmisión que impiden al ser humano relajarse. Patologías como el estrés o la hiperactividad, dolores de espalda o musculares en general, son efectos de la sobre estimulación del sistema nervioso simpático (Stephens, 2017).

La Pediatric Cardiology Self-Assessment Program de la American Academy of Pediatrics (2016), ha demostrado que el uso de terapias alternativas como la meditación y el yoga ayudan a obtener mejoras tanto físicas como psicológicas en niños y jóvenes. Las razones más comunes para el uso de enfoques de cuerpo y mente eran mejorar la salud en general y sentirse mejor, para reducir el nivel de estrés o relajarse, para el bienestar general o la prevención de enfermedades y para sentirse mejor emocionalmente.

### **BENEFICIOS FÍSICOS**

Una buena condición física no supone directamente tener o gozar de una buena salud, aunque actualmente ha surgido un nuevo concepto de aptitud física

relacionada con la salud, dicho concepto relaciona la actividad física con la salud. La aptitud, capacidad o condición física está formada por diferentes capacidades físicas básicas. Navarro (1999) plantea cuatro capacidades físicas básicas:

- **Fuerza.**
- **Velocidad.**
- **Resistencia.**
- **Flexibilidad.**

Si desde pequeños se trabajan dichas capacidades físicas básicas con el objetivo de mejorar las aptitudes y condición físicas, ¿porqué no utilizar el yoga para conseguir tales beneficios? Un estudio del International Journey of Yoga (Folletto, Pereira y Valentini, 2016). Demuestra que los niños que tienen incluidas clases de yoga en las aulas de educación física presentan una mejora de todas las capacidades físicas básicas, habilidades motoras y comportamiento social.

Existen diferentes estudios sobre el uso del yoga como herramienta en las clases de educación física, en el realizado por Telles, Singh, Kumar, Kumar y Balkrishna (2013) se indica que el yoga tiene efectos positivos sobre la condición

física, la cognición y el bienestar psicosocial. El yoga es uno de los componentes del "Sea un niño sano", que tiene por objeto mejorar el ejercicio físico y la nutrición en niños. Tras el programa de 12 semanas, hubo una mejora significativa en la composición corporal, condición física, conocimientos de nutrición, los hábitos dietéticos y reducciones significativas en los niveles de colesterol total y triglicéridos. Esto sugiere que los programas de promoción de la salud a base de yoga son bien recibidos por los niños y favorablemente pueden cambiar el exceso de peso y el desarrollo de adulto de estilo de vida, previniendo enfermedades de no transmisión relacionadas con el sistema actual de vida.

Un estudio de ocho semanas realizado por Richter, Tietjeus, Ziereis, Querfurth y Jansen (2016), desvela que la realización de posiciones estáticas de yoga (asanas), muestra efectos beneficiosos en la fuerza de prensión y la resistencia durante el uso de la misma (fuerza-resistencia). También se muestra una mejora sustancial en las funciones motores, debido a que el yoga se basa en la mejora de las funciones motoras

estáticas con el consiguiente beneficio durante las contracciones isométricas musculares.

Para finalizar este apartado sobre los beneficios físicos de la introducción del yoga como herramienta en el ámbito de Educación Física en la etapa de Educación Primaria, señalar que Stephens (2017), indica que cuanto más se aprende de esta práctica milenaria, más nos damos cuenta de que los beneficios del yoga van más allá de la consecución de un mejor tono muscular o flexibilidad.

La propia Stephens (2017), señala como un malentendido muy común que el yoga se centra en la mejora exclusiva de la flexibilidad y que sin embargo la práctica del yoga hace hincapié en una mejora de la alineación postural, la fuerza músculo-esquelética y la resistencia, además de potenciar el equilibrio, aplicar técnicas de respiración, concentración, meditación y auto-reflexión. Todo ello nos conduce inexorablemente a la educación integral y en todas sus dimensiones del alumno.

### **BENEFICIOS PSICOLÓGICOS**

En este apartado se comprobará como el yoga no es sólo fuente de mejora a nivel

físico, también nos conducirá hacia un camino donde la práctica del yoga mejora aspectos cognitivos, de función nerviosa, estrés, o enfermedades de no transmisión tan actuales en los niños que ocupan las aulas en nuestros días, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o el trastorno del espectro autista (TEA).

Un artículo realizado por Hagen y Nayar (2014) pone de manifiesto el yoga como una herramienta potencial para los niños a lidiar con el estrés y regularse a sí mismos. El yoga proporciona la formación de la mente y el cuerpo para lograr el equilibrio emocional. Se argumenta que los niños y los jóvenes necesitan estas herramientas para escuchar hacia adentro a sus cuerpos, sentimientos e ideas. Los mismos autores señalan que el estrés puede tener consecuencias graves para la salud, pudiéndose convertir en una afección crónica que podría derivar en otras alteraciones como la ansiedad, insomnio, dolor muscular, presión arterial alta y debilitación del sistema inmunológico.

Stephens (2017) incide que la sobre estimulación que presentan actualmente los niños persiste durante todo el día y

que nuestros cuerpos no están diseñados para soportar semejante carga continua de estrés de forma diaria; aunque no todo el estrés sea negativo. Cuando la carga diaria excede lo que el cuerpo necesita o puede tolerar se producen efectos nocivos sobre el propio cuerpo que pueden derivar en la fatiga de los sistemas del cuerpo tanto físicos como emocionales. El yoga puede ayudar a los niños a hacer frente a las tensiones enseñándoles habilidades de autorregulación para controlar las emociones y el estrés a una edad temprana.

Hagen y Nayar (2014) enfocan el estrés en los niños a partir de que la globalización expone a los jóvenes de todo el mundo a diversas nuevas demandas, estándares y opciones. Diferentes instituciones en la vida de los niños como la familia, la escuela y los medios de comunicación proporcionan una constante estimulación así como la creación de nuevas expectativas y demandas que tienen la facultad de crear y potenciar el estrés en la vida de los niños y jóvenes, especialmente en relación a sus actuaciones. En el mismo artículo se comenta que el yoga

proporciona la formación de la mente y el cuerpo para lograr el equilibrio emocional. Se afirma que el yoga conduce a la alineación y armonía. Por lo tanto el yoga puede contribuir al desarrollo físico saludable y a una buena salud mental, promueve la salud para los niños e incluye mejoras en la atención, autoestima, autonomía y autorregulación.

En la investigación llevada a cabo por Telles et al. (2013), se demuestra una relación positiva entre la actividad física, actividad cognitiva y el rendimiento académico en niños en edad escolar. También la capacidad aeróbica en niños se asocia con mayor velocidad de procesamiento cognitivo y un mejor rendimiento. Estos hallazgos sugieren que el uso del yoga beneficia el estado físico y la cognición así como mejora el estado psicosocial del niño.

El rendimiento escolar de los alumnos depende de múltiples factores. La memoria, la atención o la velocidad motora son algunos de los factores intrínsecos que desempeñan un papel importante en el rendimiento del individuo. En un estudio desarrollado por Madhusudan, Deepeshawar, Subramaya y Krishnamurthy (2016), se

menciona como el yoga utilizado como disciplina para obtener mejoras integrales en los niños mejora la atención, la memoria (visual y espacial), la concentración y el rendimiento escolar.

Según Stephens (2017), el yoga puede ayudar a los niños, adolescentes y adultos jóvenes frente a situaciones de tensión, enseñándoles habilidades de autorregulación para controlar las emociones y el estrés desde una edad temprana. Estas prácticas a su vez, ayudan a su bienestar y salud mental, mejorar la resistencia general y mantener de forma positiva y en equilibrio sus vidas. La misma Stephens (2017), sostiene que los niños que practican yoga tienen un mayor sentido del auto-conocimiento y auto-confianza y mejoran sus habilidades de concentración. El uso del yoga puede tener efectos significativamente favorables sobre el funcionamiento psicológico y cognitivo, especialmente en pacientes con trastornos emocionales, mentales y de comportamiento. De los cuales entre el mundo infantil podemos destacar el TDAH o los TEA.

Para finalizar, se debe abordar la relación entre la educación, el proceso de enseñanza-aprendizaje y el yoga. Según García (2013), el yoga en educación propone la inclusión de nuevos métodos pedagógicos, donde los términos como conciencia corporal, capacidad de relajación, de sentir, de ser, la meditación o la respiración entre otros ejercicios que se pueden llevar a cabo dentro del centro escolar.

García (2013), afirma que en la vida de todos y cada uno de los adultos utilizamos de forma inexorable muchas de las estrategias que desarrollamos durante la niñez. Este encuentro permitirá al ser humano descubrir una amplia gama de recursos, que le permitirán moverse dentro del terreno de lo abstracto y conectar con la esencia individual e intransferible de cada individuo. El yoga muestra al alumno la unidad de la persona: cuerpo, mente y espíritu, y que las técnicas que presenta el yoga son de gran ayuda en el mantenimiento del equilibrio de estos tres elementos.

La propia García (2013), cree que enseñar y transmitir conocimientos curriculares a los alumnos no es suficiente para que puedan desarrollarse

como personas, es necesario al mismo tiempo fomentar y descubrir la vida interior. Es importante crecer por fuera y por dentro ya que este equilibrio es el que permitirá al alumno sentirse seguro y tener una buena autoestima.

La jornada laboral de los alumnos es cada vez más extensa, el alumno no tiene ni espacio ni tiempo para asimilar está vorágine que le rodea, por lo que es preciso un cambio de forma de vida por otra más saludable y más satisfactoria que conduzca a la sociedad del bienestar. Este cambio se puede llevar a cabo desde la escuela, ya que tanto la escuela como la familia son los lugares más apropiados para dar a conocer una serie de valores y aprendizajes que vayan más allá de las materias curriculares.

## CONCLUSIONES

Este artículo pretende demostrar la importancia que tiene fomentar desde edades tempranas la adquisición de hábitos saludables y la realización de actividad física para mejorar aspectos inherentes a la persona, es decir, fomentar y mejorar una educación integral del alumno.

La introducción del yoga dentro del currículo como herramienta puede

suponer el hecho de trabajar la unidad de la persona desde la vertiente de la educación física. Se debe recordar que la educación física como materia curricular permite la inclusión de diferentes opciones y realización de actividades que fomenten la inclusión, el respeto o el compañerismo. También dentro de la educación física podemos desarrollar de forma activa aspectos como el aumento de la autoestima, el cuidado del cuerpo, la mejora de las capacidades físicas básicas, etc.

Todos estos beneficios que se pueden obtener no se adquieren de forma rápida, ni se nace con ellos integrados, hay que fomentarlos y que forma puede ser la más natural de adquisición que la práctica desde edades tempranas; si además se integra dentro del currículo una práctica que incluya todos los aspectos beneficiosos antes nombrados y otros de aspecto mental y cognitivo que propicien beneficios psicológicos, de autocontrol, de regulación de las emociones, de concentración o de expresión de las propias emociones.

Si todo esto es posible con una sola práctica, es necesario introducir la pregunta que hasta ahora nadie ha querido realizar. ¿Por qué no se incluye

el yoga dentro del currículo de educación física?, la respuesta a esta pregunta todavía no está clara, pero lo que sí está realmente claro y probado son los beneficios que el yoga como herramienta presenta en la educación integral del alumno. En muchos casos estos beneficios influyen en alumnos con comportamientos disruptivos habituales dentro del aula, así como también

presenta mejoras en alumnos diagnosticados con enfermedades de no transmisión y que por desgracia cada vez son más habituales. El tipo de vida, la falta de relación con los progenitores o el uso y abuso de extraescolares, que estos se ven obligados a realizar por falta de tiempo, inciden de manera negativa en muchos comportamientos.

## Referencias

### Libros

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. New Jersey: Prentice Hall.
- Bernardo Carrasco, J. (2011). Educación Personalizada: principios, técnicas y recursos. La Rioja: Ediciones Síntesis.
- García, D. (2013). El yoga en la escuela. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Gharote, M.L. y De Vicente, P. (1985). Guía práctica del yoga. Barcelona: Ediciones Destino.
- Guerrero, S. (2005). La relajación y la respiración en la Educación Física y el Deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Heyward, V. (2010). Advanced Fitness Assesment and Exercise Prescription. Champaing, IL.: Ed. Human Kinetics.
- Navarro, F. (1999). Teoría general del entrenamiento. Curso de entrenador auxiliar de natación. Real Federación Española de Natación. Madrid: Editorial Gymnos
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud. Ed. Organización Mundial de la Salud.
- Satyananda, S. (2012). Yoga para niños. Yoga Publications Trust: Reino Unido.
- Van Lysebeth, A. (2010). Aprendo yoga. Barcelona: Ediciones Urano.

**Links**

American Academy of Pediatrics. (2016). Pediatric Cardiology Self-Assessment Program. Volumen 138 nº 3. Consultado el 15 de febrero de 2018 de <http://pediatrics.aapublications.org/content/138/3/e20161896>

Folletto, J., Pereira, K. y Valentini, N.C. (2016). Los efectos de la práctica de yoga en la educación física escolar en las habilidades motoras de los niños y el comportamiento social. International journal of yoga. Volumen 9. Consultado el 10 de febrero de 2018 de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4959326/>

Hagen, I. y Nayar, U. (2014). Yoga para niños y Jóvenes Popular de salud Mental y Bienestar: Resumen del estudio y reflexiones sobre potenciales de salud mental de yoga. Frontiers in Psychiatry. Consultado el 10 de febrero de 2018 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3980104/>

Kaur, G. (2012). Childplay yoga. Consultado el 22 de febrero de 2018 de <http://www.chilpayoga.com>

Madhusan, D., Deepshawar, S., Subramaya, P. y Krishnamurthy, N. (2016). Influencia del Programa de Desarrollo-Yoga basado en el rendimiento psicomotor y autoeficiencia en la población. Frontiers in Pediatrics. Consultado el 29 de enero de 2018 de <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fped.2016.00062/full>

Menteyoga (2015). ¿De dónde proviene el yoga? Origen y evolución. Consultado el 22 de enero de 2018 de <http://www.menteyoga.com>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado el 20 de enero de 2018 de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Richter, S., Tietjus, M., Ziείς, S., Querfurth, S. y Jansen, P. (2016). Formación yoga em primaria menor, em edad escolar los niños tiene um impacto en la auto percepción física y el comportamiento de problemas relacionados. *Frontiers in Psychiatry*. Consultado el 25 de enero de 2018 de <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.00203/full>

Stephens, I. (2017). Yoga para niños. Departamento de pediatría. Volumen 4. p.12. Consultado el 18 de enero de 2018 de <http://www.mdpi.com/2227-9067/4/2/12/htm>

Telles, S., Singh, N., Kumar, A., Kumar, A. y Balkrishna, A. (2013). Efecto del yoga o ejercicio físico en las medidas físicas, cognitivas y emocionales en los niños: un ensayo controlado aleatorio. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health*. Consultado el 25 de enero de 2018 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3826528/>

### **Normativa legal**

Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. Diari Oficial de La Generalitat de Catalunya, 6900, de 26 de juny de 2015.

Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, de Educación. Boletín Oficial del Estado, del 10 de diciembre de 2013.

## TÉCNICA DE RELAJACIÓN “MINDFULNESS” APLICADA A LA EDUCACIÓN

APRENDIENDO CENTRÁNDONOS EN EL PRESENTE

Sofía Gómez López

[Conen777@hotmail.com](mailto:Conen777@hotmail.com)

Teléfono de contacto: 663562543

Licenciada en Psicopedagogía .Diplomada y Técnico Superior en Magisterio Infantil. La búsqueda de información para la realización de este artículo, me ha sido interesante para adquirir más estrategias con mi alumnado, sobre todo para ayudarles a la superación de su egocentrismo y a la superación de conflictos.

**A**tención Consciente, o Atención Plena, mindfulness, o Sati como se la designa en pali, tomamos conciencia de nuestra experiencia. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente), y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida.

Normalmente, solemos prestar atención a las actividades del momento sólo con una pequeña parte de nosotros mismos, mientras la mente y los pensamientos están en otra cosa completamente. Vivimos en el modo “piloto automático”, ocupándonos de nuestras cosas con muy poca conciencia de los detalles de nuestra experiencia.

### Palabras clave

*Meditación, relajación, silencio.*

Conscious Attention, or Mindfulness, or Sati as it is designated in Pali, we become aware of our experience.

We can learn to be aware of how we move, how we feel (both physically and emotionally), and how we respond or react to each moment of life.

Normally, we tend to pay attention to the activities of the moment with only a small part of ourselves, while the mind and thoughts are completely different.

We live in the "autopilot" mode, taking care of our things with very little awareness of the details of our experience.

### Keywords

*Meditation, relaxation, silence*

### 1. Origen

Mindfulness s traducciones más comunes son Atención Plena, Plena

Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/Conciencia Abierta entre otras. Se hablaba en la época en que el Buda comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.

“El mindfulness es una herramienta para ayudar a nuestros hijos a adquirir más humanidad. A no convertirse solamente en trabajadores y consumidores, sino a cultivar desde muy pronto las capacidades de presencia en el mundo y a tomar conciencia de lo hermoso y frágil que este es” (Christophe André, médico psiquiatra en el Hospital de Sainte-Anne de París)

## 2. Significado y creador

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Esta técnica de meditación y relajación en auge recientemente.

Mindfulness es una capacidad básica y humana de conexión con el presente.

Jon Kabat-Zinn, conocido referente mundial de Mindfulness por haber introducido esta práctica.

**Jon Kabat-Zinn** define Mindfulness como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

También es una terapia cognitiva (MBCT) tan efectiva como los antidepresivos, se utilizan en otros trastornos obsesivos compulsivos, personalidad etc.

## 2. Utilización

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

## 3. ¿Qué es la meditación?

La **meditación** consiste en conseguir un estado de atención concentrada sobre un pensamiento (felicidad, armonía), un objeto (una vela), la propia concentración en si o la percepción (de la respiración, latidos...).

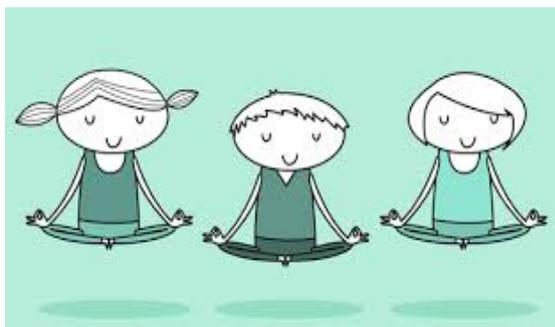


Imagen 1: niños y niñas practicando la respiración en la relajación.

Fuente:

<https://annabrenchat.wordpress.com/2014/05/15/taller-mindfulness-en-ninos-y-adolescentes/>

#### 4. ¿Para qué utilizarlo?

Muchos padres alertan de que los niños/as de hoy en día tienen problemas para concentrarse. ¡Algunos no consiguen comunicarse con ellos ni buscando el contacto visual! Son muchos los motivos que podríamos enumerar como los causantes del problema: las tecnologías, sobrestimulación, falta de contacto con la naturaleza...

Permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia, así como relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu.

Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión.

Mediante la Atención Consciente o mindfulness, podemos aprender a transformar cualquier momento en el que podríamos sentirnos una víctima de las circunstancias en un momento de honestidad, iniciativa y confianza.

Se busca alcanzar un estado profundo de conciencia relajada y no juiciosa de los pensamientos, sensaciones y emociones.

Conocer que ocurre dentro de nosotros momento a momento.

Nos permite separarnos de nuestros pensamientos por un momento para reconocerlos y evaluar nuestros patrones.

Es muy útil para luchar contra el estrés, las pérdidas o desafíos de la vida.



Imagen 2: niños viviendo y sintiendo sus emociones en el presente.

Fuente:

<http://sloyu.com/cursos/familia/mindfulness-ninos-barcelona/>

## 5. Investigaciones y beneficios

Los beneficios del Mindfulness para niños son aceptados por países tan relevantes en educación como Reino Unido, Canadá, Holanda, Estados Unidos o Australia. Debemos adaptar el Mindfulness a sus necesidades cotidianas y a su ritmo de vida.

Aprovechar la edad de 3 años en la que el cerebro del niño es mucho más receptivo a dichas prácticas.

El estudio publicado por la revista Journal of Internal Medicine demuestra que practicar 30 minutos de mindfulness al día puede aliviar los síntomas de depresión y ansiedad.

Además la meditación mejora la memoria, la concentración, aumenta la auto conciencia (conciencia de uno mismo) y la inteligencia emocional e induce un estado de ánimo tranquilo y relajado.

Mejora del sistema inmune (reducción de la inflamación, etc.)

Hasta hace relativamente pocos años se pensaba que la meditación se trataba de un proceso demasiado difícil e “intelectual” para los niños, sin embargo, estudios recientes han resaltado la eficacia de esta práctica en niños desde los 4 o 5 años de edad. Además el Mindfulness presta mucha atención al cuerpo y los niños comprenden bien el lenguaje corporal.

Dra. Lupien confirma la existencia de trastornos como el estrés en niños pequeños, existen enfoques menos invasivos, ecológicos y eficaces como es el caso del Mindfulness.

Investigadores y expertos en Mindfulness infantil como Felicia Huppert, de la Universidad de Cambridge, Eline Snel, Roy Hints o Susan Kaiser entre otros, defienden que puede mejorar no el entrenamiento en Mindfulness sólo a los sujetos que presentan síntomas relacionados con problemas de salud mental comunes, si no que también contribuye al bienestar y desarrollo general del menor. En este sentido podemos mencionar algunos **beneficios:**

- Mejora el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
- Pueden concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
- Les ayuda a regular sus emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos...y a sentirse más seguros.
- Aumenta la introspección, ven mas clara y objetivamente lo que sucede en su interior, en el exterior, en los demás y en su entorno.
- Desarrollan la compasión y la amabilidad hacia si mismos y hacia los demás.

- Mejoran las habilidades prosociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.

## 6. ¿Cómo y dónde practicarlo?

### Cómo practicarlo:

La posición de sentados en el suelo. Por ejemplo los podemos descansar sobre las caderas o dejar que cuelguen al lado del cuerpo.

### Dónde practicarlo:

Lo ideal es un lugar en el que no haya ruidos, la temperatura se agradable y estés cómodo. Si utilizas música de fondo procura que sea una música relajante y repetitiva para que no te distraiga. Hay gente que prefiere meditar al aire libre.

## 7. La inclusión en la escuela

A través de ejercicios de respiración, meditación y atención plena que se incluyen a diario en la rutina de los pequeños facilitan los grandes logros en el desarrollo.

Sobre los 3-4 años son más capaces de atender en silencio determinados estímulos o concentrarse en su propia respiración.

## 8. Requisitos

- Ser el mejor ejemplo para ellos, una referencia de calma, equilibrio y afecto imperecedero.
- Es necesario disponer de un ambiente tranquilo y relajado.
- Para empezar, dos o tres días a la semana una duración de 10 minutos.

## 9. Práctica en el aula

Llevar a cabo estrategias y actividades ajustadas a su edad y a su forma de ser.

**Estrategias y actividades** que podemos utilizar con niños entre 3 y 6 años:

### Para trabajar la postura de "Mente atenta" enseñándoles a fijar su atención en la respiración.

#### Actividades:

- Puedes usar canciones o meditaciones guiada **la ranita** (Libro Tranquilo y Atentos como una Rana, Eline Snell).

Quietos y atentos como una rana. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinch cuando sale el aire.

En este ejercicio, se aprende a ser paciente, a relajarse y mantenerse en calma, además de comprender la importancia de la respiración para este fin.

- **Convertirse en superhéroes Superman o Wonder Woman:**

Adoptar una postura de "poder": de pie, con la espalda recta, brazos en jarras y lo

más importante, con los ojos cerrados para desarrollar sus sentidos al máximo.

En riguroso silencio van a escuchar todo sonido que les envuelve durante 5 minutos.

## - **Aprendo a respirar con mi peluche:**

Poner a su peluche o a su muñeca en el abdomen.

Coger aire por la nariz contando hasta 4, pero viendo como el abdomen asciende y con él, su peluche.

Contenemos ese aire 3 segundos y después, exhalaremos por la boca viendo cómo el peluche se hunde hacia abajo.

## - **La respiración de la ABEJA (30 segundos):**

Es genial para serenarse y centrar la atención en la respiración. Debemos taparnos las orejas con el pulgar y apoyar el resto de la mano sobre la cabeza. A continuación, cerramos los ojos e imitamos el sonido de la abeja Zzzzzz.

### **Atención a sonidos y silencios:**

#### **Actividades:**

- **Tocar una campana.** Pídele que escuche atentamente el sonido y que levante las manos cuando ya no oiga nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente.

- **El juego de silencio (30 a 60 segundos según la edad):** sencillo para iniciarse en técnicas de concentración. Los niños/as más pequeños de 2 y 3 años lo realizan sin dificultad. Nos sentamos en círculo y

les preguntamos si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Les pedimos que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo. Para estos ejercicios es necesario tener un medidor de tiempo (reloj con alarma (sonidos agradables), reloj online...)

- **El sonido en silencio:** Se escucha el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Mientras deben intentar estar atentos y en silencio. Cuando ya no escuchan ninguna vibración y sientan el silencio total, levantarán la mano. Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, armonizador o campana

### **La observación y atención de los detalles:**

#### **Actividades:**

- **Jugar a ser astronautas** que visitan otros planetas. Ofrécele una pieza de fruta y pídele que te la describa con los 5 sentidos pues jamás habéis visto cosa igual: cómo es ese alimento, que forma tiene, cual es su color, si pesa, si es blando o duro, si huele a algo, a qué sabe, si hace algún sonido en la boca, etc.

- **Observamos como detectives (30 a 60 segundos según la edad).** Este juego, al igual que el anterior, trata de desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio, atendiendo a los detalles más pequeños e insignificantes de algún objeto en movimiento.

## Actividades:

- **Me intereso por el mundo:** esta capacidad para focalizar la atención hacia determinados estímulos potencia la concentración, despierta la curiosidad, su atención, así como su interés por conectar con el exterior desde un interior más relajado, más receptivo y confiado.

### - El paseo de “darnos cuenta de...”

El Mindfulness para niños no se limita a conseguir que se queden sentados en la posición de loto, meditando paseamos con ellos de la mano o vamos de compras, es hacer el juego de “me doy cuenta de..., veo que..., descubro que...”.

Se trata solo de animarles a que sean receptivos a todo lo que les envuelve y a todo lo que acontece por pequeño que sea, por insignificante que parezca. “Me doy cuenta de que a lo lejos se escucha cómo alguien ríe”, “me doy cuenta de que el señor que ha pasado parece triste”

- **Círculo de la atención:** necesitamos ser un grupo como mínimo de 5 personas. La persona que dirige el juego presenta un material que debemos ir pasándonos unos a otros con mucho cuidado y atención. Podemos empezar por un objeto e ir añadiendo más objetos a la vez para trabajar una mayor atención. Podemos usar por ejemplo: Una campana que no debe sonar

- **¿Qué falta?** En este juego desarrollas la observación y la memoria mientras trabajas la atención. Presentas 10 objetos cotidianos y das unos segundos (10

segundos) para mirarlos todos. Les pides que se tapen los ojos y quitas uno o dos objetos.

- **¿Qué suena?** Este ejercicio es igual que el anterior pero en vez de trabajar con la vista, desarrollamos el sentido del oído. Presentamos varios instrumentos u objetos que suenen. Les pedimos que cierren los ojos y que identifiquen el sonido. ¿Qué objeto ha sonado? Una variante de este juego es pedirles que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido.

**Entiendo, controlo y canalizo mis emociones negativas:** se logra a través de la mejora al máximo de sus habilidades sociales, su forma de relacionarse, por ejemplo evitando situaciones de violencia y agresividad en el aula.

## Actividades:

- **Juego de los meteorólogos:** A través del clima y mis emociones, reconocen sus emociones, relacionan estados, como la tristeza, la rabia o la alegría, con el clima.

Se puede partir del cuento anterior de la rana para reconocer sus emociones, relacionar estados, como la tristeza, la rabia o la alegría, con el clima.

Tienen que cerrar los ojos y preguntarse “¿qué tiempo hace en mi interior? Si estoy soleado es que estoy bien, si soy un aguacero es que estoy triste, si soy

una tormenta con rayos es que estoy enfadado”.

## Sentir sensaciones:

### Actividades:

#### - Cantar mantras:

No es necesario conocer el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros, favorecen la concentración, esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente. Inventar o elegir entre toda una frase que os haga sentir bien y que transmita un mensaje positivo. Repetir todos los días .Algunas ideas pueden ser:

“Me siento fuerte y valiente. Me siento feliz cuando ayudo a los demás .Me quiero mucho”.

Añadirle a esa frase una pequeña secuencia de movimientos (unir cada dedo con el pulgar al decir cada palabra de la frase).

## Conocimiento y relación con los demás:

### Actividades:

- Te veo: para despertar la empatía y crear vínculos afectivos. Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto.

## **10. Control de las emociones y de la atención**

Con la práctica del mindfulness se aprende a gestionar las emociones, mejorar su atención, empatía, conectarse mucho mejor consigo mismos.

El propósito es que sean más hábiles a la hora de desenvolverse en cualquier entorno.

## **11. Programas de mejora de la atención y concentración**

Algunos programas como Programa Aulas Felices en Aragón, Programa Treva en Cataluña y Escuelas Conscientes .

## **12. Conclusiones**

La técnica del mindfulness, es una técnica de meditación muy útil para mejorar nuestra atención, centrarnos en el presente (en el aquí y ahora), sentir nuestro cuerpo, cómo reaccionamos ante situaciones y poder ser capaz de pensar y decidir nuestra conducta en cada momento. Nos favorece el desarrollo integral de capacidades diversas y nos proporciona paz, armonía, relajación tanto a niños como adultos, por eso es tan conveniente su utilización diaria en el aula para ayudar a los alumnos a centrar su atención, y mejorar la concentración, mejorar la solución a conflictos, habilidades sociales, control de emociones, entre otras habilidades.

## Referencias

### Libros

Calle, R. (2017): Atentos y contentos. Madrid: Ediciones Martínez Roca.

Snel, E (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Madrid: Kairós.

### Links

Arévalo, T. (2015): Mindfulness para niños. Consultado el 30-01-2018 en <http://psicopedia.org/4408/mindfulness-para-ninos/>

Burch, V. (2012): ¿Qué es el Mindfulness o atención consciente? Consultado el 30-01-2018 en <http://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness>

Sabater, V. (2017): Mindfulness para niños: aprendiendo a gestionar las emociones. Consultado 30-01-2018 en <https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-para-ninos-gestionar-atencion/>

## ¿LAS ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SON SÓLO DIBUJO O MÚSICA?

EDUCAR DESDE EL ARTE

**Sofía Gómez López**

[Conen777@hotmail.com](mailto:Conen777@hotmail.com)

Teléfono de contacto: 663562543

Licenciada en Psicopedagogía .Diplomada y Técnico Superior en Magisterio Infantil.

Por mi profesión, las artes son muy importantes para el desarrollo del niño, porque favorecen no sólo la imaginación sino también otras muchas destrezas psicomotoras, sociales, cognitivas, lingüísticas y afectivas.

La investigación para hacer este artículo, me sirve en mi labor docente como una formación permanente y en la mejora de mi crecimiento personal.

---

**L**as artes han existido desde los primeros seres humanos, forman parte de todas las culturas y son un ámbito importante de la experiencia humana, al igual que la ciencia, la tecnología, las matemáticas y las humanidades.

Las enseñanzas artísticas son el conjunto de enseñanzas del sistema educativo que tienen como finalidad proporcionar una formación artística de calidad y garantizar la cualificación de los futuros profesionales de la música, de la danza y de las artes plásticas, el diseño y la conservación de bienes culturales.

Las artes favorecen el desarrollo integral de capacidades porque promueven mejoras a nivel motor, afectivas, cognitivas y de relación con los demás.

Ofrece nuevas formas de expresión y comunicación, dando forma a las emociones y percepciones, abren paso al descubrimiento del patrimonio artístico y cultural, facilitan un carácter globalizador del aprendizaje favoreciendo el trabajo integrado de distintas capacidades.

### Palabras clave

*Artes , educación , creatividad, idiomas.*

The arts have existed since the first human beings, are part of all cultures and are an important area of human experience, as well as science, technology, mathematics and the humanities.

The Artistic Teachings they are the set of teachings of the educational system that

aim to provide quality artistic training and guarantee the qualification of future professionals in music, dance and plastic arts, design and conservation of cultural assets.

It offers new forms of expression and communication, develops personality and gives shape to their emotions and perceptions, opens the way to the discovery of artistic heritage and culture, facilitates a globalizing character of learning, favoring integrated work of different capacities.

## Keywords

*Arts, education, creativity, languages.*

## 1. ¿Qué significa aprender arte?

El aprendizaje artístico es más que un proceso de enseñanza de técnicas, materiales y recursos plásticos. La educación artística es un medio para desarrollar el pensamiento crítico y creativo, ayuda a desarrollar habilidades que mejoran el desempeño de alumnos en materias académicas no artísticas, como matemáticas, ciencias, lectura y escritura, así como a fortalecer la motivación académica, confianza en sí mismo y capacidad de comunicarse y cooperar.

## 2. Vinculación con el currículo

El currículo hace referencia a dos tipos de capacidades: Expresión y creación por un lado y Conocimiento y valoración de obras de arte.

En tres dimensiones:

Creativa: hacer en actividades como dibujar, pintar, modelar.

Perceptiva: observar en actividades como decodificar información (leer imágenes).

Conceptual: reflexionar, comprender conceptos artísticos: cuadro, museo etc.

## 3. La innovación

En nuestras sociedades, los artistas representan para la innovación ejemplos al mismo nivel que los científicos y los emprendedores.

En los últimos años, varios países miembros de la Unión Europea, entre los que se encuentra España, han trabajado conjuntamente con la finalidad de identificar aquellos aprendizajes que se consideran básicos y claves así como habilidades para la innovación.

La Comisión Europea identificó ocho “competencias clave”, para fomentar habilidades que permitan a los países competir en una sociedad basada en el conocimiento.

#### 4. Repercusión de las enseñanzas artísticas en las Competencias clave o básicas

La Unión Europea define como "combinación de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto. Son **competencias básicas** “aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”.

Se requiere una interrelación entre competencias, aunque la más cercana al desarrollo de habilidades artísticas es la:

**Cultural y artística:** Desarrollar actitud de respeto hacia la diversidad de expresiones artísticas, así como sensibilidad y sentido estético.

Poner en funcionamiento la iniciativa, imaginación y creatividad.

Conocer principales técnicas, recursos, así como manifestaciones culturales.

También requiere y repercute en las demás competencias como:

**Aprender a aprender:** Reconocer las propias potencialidades.

Integrar la nueva información con conocimientos previos y con la experiencia personal.

**Social y ciudadana:** Participando de forma activa en actividades en grupo respetando normas.

**Comunicación lingüística:** Expresando pensamientos, emociones, vivencias, ideas de forma coherente.

Comunicarse con un nivel de competencia progresivo en una lengua extranjera.

**Autonomía e iniciativa personal:** Mostrar asertividad y habilidades sociales.

En relación a las **habilidades para la innovación:**

- De Técnicas.

- Pensamiento y creatividad: promoviendo la reflexión.

- Sociales y comportamiento (persistencia, autoestima, motivación, habilidades sociales y conductuales como confianza en sí mismo, autoconcepto, comunicarse y cooperar, empatía, manejar las emociones).

#### 5. Promoviendo las habilidades artísticas desde el dibujo

Con el uso de técnicas como el collage, esgrafiado, papiroflexia, origami, ensamblaje, arte campo, entre otras.

Con estas técnicas se adquiere un conocimiento y comprensión del entorno, así como un desarrollo de capacidades y aprendizajes procedimentales y culturales.

Según Parsons (2002) la capacidad para apreciar y comprender el arte cambia con la edad.

## **6. Promoviendo las habilidades artísticas desde la Música**

Fortalece el coeficiente intelectual, habilidades verbales y capacidad de escuchar, facilitar el aprendizaje de lenguas extranjeras.

Ayuda al conocimiento de posibilidades expresivas.

Según Carl Orff, hay una relación entre conceptos musicales y el resto de áreas favoreciendo la globalidad e interrelación (Sanuy - González Sarmiento, 1969).

A través de recursos como la técnica vocal, la canción, instrumentos musicales, audiciones o en talleres musicales en colaboración de la familia.

## **7. Promoviendo las habilidades artísticas desde el Teatro**

Constituyendo una actividad multidisciplinar: integrando literatura y expresión plástica.

Se favorece la adquisición del lenguaje y motricidad y representación corporal.

A través de la representación de narraciones, teatro de títeres o teatro de sombras.

## **8. Promoviendo las habilidades artísticas desde la Danza.**

Trabajando la creatividad, memoria, atención, nociones espaciales, musicales, esquema corporal y relaciones interpersonales. A través de la danza de los siete pasos (Carrillón Durkenque), vales, bandas sonoras de películas, bailes folclóricos.

## **9. Niños con necesidades educativas especiales (ACNEES)**

Las artes también ayudan a los niños con necesidades educativas especiales. En concreto:

La música ayuda a niños disléxicos, mejora habilidades fonológicas.

El teatro ayuda a niños autistas y mejora habilidades sociales.

## 10. Arte y creatividad: Más ejemplos de actividades artísticas.

Jugar libremente con materiales y experimentar sensaciones.

Trabajar de forma colaborativa (crear dibujo colectivo).

Buscar analogías entre objetos.

Crear objetos a partir materiales.

Ver formas y objetos en manchas de pintura.

Inventar historias a partir de imágenes.



Imagen 1: niño y niña pintando un dibujo.

Fuente:

<https://www.cosasdeeducacion.es/beneficios-de-la-educacion-artistica/>

## 11. Estrategias metodológicas

- Globalidad de experiencias y aprendizajes.

- Promover el Aprendizaje significativo relacionando conocimientos previos y nuevos (Ausubel, 1986). El alumno debe manifestar [...] una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria (Ausubel, 1983: 48)

- Siguiendo una perspectiva constructivista donde el alumno es el protagonista construyendo su propio conocimiento.

- Favoreciendo el aprendizaje desde la zona de desarrollo próximo con ayudas o andamiaje, partiendo de conocimientos previos.

- Flexibilidad en actividades.

- Responder a intereses.

- Partir de contextos próximos: parque, patio, etc.

- Fomento de situaciones perceptivas como observación, vivenciación, experimentación así como de expresión, análisis y representación.

- Carácter lúdico.

- Claridad en la exposición y enunciado de tareas. Secuenciación.

- El entorno como fuente principal de información.

- Relación con resto de materias artísticas (música, dramatización).

- El juego como base del desarrollo de actividades.
- Carácter cíclico de contenidos: partir de experiencias, vivencias y conocimientos previos.
- Respeto y valoración de la libre expresión.
- Fomento de la iniciativa y motivando la participación.
- Retroalimentación y refuerzos en producciones.
- Realizar salidas aprovechando las oportunidades del entorno cultural y social y pedir colaboración a familias.

## 12. La función del docente

Facilitador de experiencias, mediador entre contenidos culturales y alumnos, orientador de recursos a utilizar, animador de nuevos descubrimientos e iniciativa y respeto ante las producciones.

En el constructivismo Lucci, refiere a Vigotsky “El hombre es un ser histórico social [...] cultural [...]. El individuo está determinado por las interacciones sociales [...]. La actividad mental es exclusivamente humana y es resultante del aprendizaje social, de la interiorización de la cultura y de las relaciones sociales” (Lucci, 2006, 6)

Debe motivar la observación, investigación, reflexión, expresión y crítica.

## 13. El arte, la creatividad en el movimiento Arts and Crafts

Surge en Gran Bretaña de la mano de William Morris (1834-1896), a principios del s. XIX.

Diseñador, artesano, empresario, poeta, ensayista y agitador social cuya influencia se extendió en países de Europa y Estados Unidos.

El movimiento impulsó un amplio resurgir de artes y oficios, centrándose en manualidades y en rescatar la forma artesana de hacer las cosas.

William Morris, defendía un estilo de vida sencillo y cercano a la naturaleza, trabajando con materiales sencillos naturales o cotidianos como textiles, papeles pintados cerámica, pintura, dibujo, grabado y fotografía.

Se preocupaba por la protección del medio ambiente, ideas que hoy en día cada vez están más en auge.

Según William Morris “El verdadero secreto de la felicidad reside en sentir un interés genuino por los pequeños detalles de la vida cotidiana “.

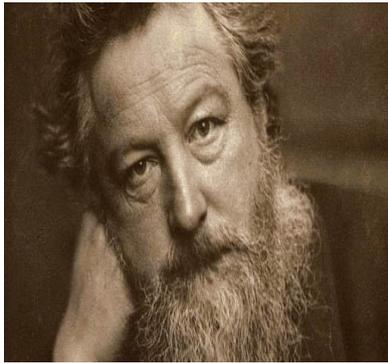


Imagen 2: William Morris, fundador de movimiento Arts and Crafts.

Fuente: Fundación Juan March Madrid

#### 14. Pero, ¿qué es la creatividad?

La creatividad que favorece las artes, no sólo se reduce a la idea de crear cosas nuevas, sino al deseo de mejorar, estar abierto a muchas ideas y ponerlas en práctica, es un proceso.

Es una manera de interactuar con el entorno.

Promueve la toma de decisiones.  
Favorece la autoestima y el optimismo.

En propuestas como: realizar una mesa de arte, el cuaderno tridimensional, el arte progresivo, la arquitectura con palillos o los cuentos con arte, entre otras.

Utilizando materiales como: cajas, ropa vieja, telas, utensilios de cocina, envases, telas, papeles, embalajes, revistas.

#### 15. El arte, la creatividad y la lengua inglesa en tendencia Art Skills

Actualmente la lengua inglesa es una lengua franca que necesitamos diariamente para viajar, trabajar, navegar por Internet o estudiar. Por este motivo, hablar este idioma se ha convertido en algo imprescindible de tal modo que, incluso la administración educativa española está apostando por la enseñanza bilingüe español-inglés, y la introducción de la lengua extranjera en edades tempranas.

El aprendizaje de la lengua extranjera cada vez mas frecuente en los centros, favorece la adquisición de vocabulario, reglas gramaticales, pensamiento divergente, etc.

Según J. Cummins (2001) se considera que las lenguas son interdependientes, con lo que el aprendizaje de ambas a la vez refuerza la competencia lingüística de ambas y mejora la flexibilidad intelectual, adquieren otra cultura y vocabulario.

Los niños en los primeros años están preparados para la adquisición de varias lenguas acordes a sus posibilidades evolutivas y en un entorno estimulante.

Según Pérez -Vidal (2005) señala necesidad de desarrollar competencias comunicativas en lengua inglesa es cada vez más manifiesta en una sociedad que avanza hacia una comunidad global.

**Objetivos:** Ayudar a integrarse en un nuevo marco cultural. Mejorar la competencia lingüística. Crear oportunidades para aprender una lengua desde otra perspectiva

**Considerando las 4 C:** Contenido interesante. Capacidades cognitivas. Comunicación. Cultura.

Según Coyle (2000) se trata de mejorar la comunicación y competencias lingüísticas así como la capacidad reflexiva, fomentando un aprendizaje experiencial.

**Tendencia Art Skills:** Significa habilidades artísticas conjugando el acercamiento a nociones lingüística en inglés, con actividades de distintos ámbitos artísticos, y de experimentación como pintura, música, teatro, cocina, redacción, modelación...

Se trata de promover un trabajo creativo y vivencial de la lengua inglesa, favoreciendo el aprendizaje de lengua inglesa de forma espontánea y sintiendo una mayor implicación y comprensión hacia contenidos no lingüísticos.

**Uso de técnicas que utiliza:** Gradación. Collage. Flashcards, la línea y la mancha (blobs or splodges). Materiales de diferentes texturas. El puntillismo. Fotografías. Pop Art (obras de Andy Warhol).

## 16. Beneficios de las Artes en la educación

**Creatividad:** ser capaz de pensar y abordar tareas desde diferentes perspectivas.

**Confianza.**

**Solución de problemas:** las creaciones artísticas nacen a través de la resolución de problemas. ¿Cómo convierto esta arcilla en una escultura? ¿Cómo retratar una emoción en particular a través de la danza?

**Perseverancia**

**Concentración:** Manteniendo un equilibrio entre escuchar y participar implica una gran concentración.

**Comunicación no verbal:** Experimentar y expresar emociones con diferentes movimientos.

**Recibir retroalimentación constructiva:** La retroalimentación como parte del aprendizaje, no es una ofensa.

**Colaboración:** practican trabajando juntos, compartiendo responsabilidades y comprometiéndose con otros para lograr un objetivo común.

**Dedicación:** la práctica da como resultado un producto o un rendimiento, asociando la dedicación con el sentimiento de logro.

**Responsabilidad:** aprenden a saber que sus acciones tienen consecuencias en los demás y a admitir errores.

## **17. Conclusiones**

En las artes se tienen que trabajar tres conceptos: creatividad, percepción y conceptualización para que realmente se generen aprendizajes artísticos y de apoyo a otras materias curriculares.

Con las artes no sólo se favorece la competencia cultural y artística, sino que también y de manera interrelacionada se favorecen otras competencias como: aprender a aprender, social y ciudadana, comunicación lingüística e iniciativa y autonomía personal. Así como habilidades para la innovación.

Las enseñanzas artísticas favorecen las habilidades, actitudes y conocimientos de todos los niños, pero son especialmente útiles para los niños con necesidades educativas especiales ya que compensan sus dificultades y

aprovechando al máximo sus potencialidades.

Las enseñanzas artísticas avanzan y surgen nuevas tendencias muy motivadoras para el alumnado en las que se promueve la creatividad y el uso del idioma extranjero como apoyo a otras materias como Arts and Crafts y Arts Skills.

## Referencias

### Libros

Ausubel, D; Novak, J; y Hanesian, H. (1983) Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo. (2º ed.). México: Trillas

Bean .R (2000). Cómo desarrollar la creatividad en los niños. Madrid: Debate editorial.

Coyle, D. (2000) Meeting the challenge: developing the 3 cs curriculum Clevedon: Multilingual Matters.

Hausner. L; Schlosberg. J (2000). Enseña a tu hijo a ser creativo .Barcelona: Uniro

Parsons, M. (2002): Cómo entendemos el arte: una perspectiva cognitivo-evolutiva de la experiencia estética. Barcelona: Paidós.

Sanuy M. y González L. (1969): Orff- Schulwerk: Música para niños I. Madrid: Unión Musical Española.

Winner, E., T. Goldstein y S. Vincent-Lancrin (2014): ¿El arte por el arte? La influencia de la educación artística. México: Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

### Revistas

Cummins, J. (2001): “¿Qué sabemos de la educación bilingüe? Perspectivas psicolingüísticas y sociológicas”. *Revista de educación, Vol. 326* (Pág. 37-62).

Pérez Vidal, C. (2008). : “El enfoque integrado de contenidos y lenguas en Europa. Principios sociales educativos y psicolingüísticos”. *Aula de innovación educativa Vol. 168*, 7-16.

Laorden Gutiérrez, C.; Peñafiel Pedrosa, E. (2010): “Proyectos bilingües en los centros de la Comunidad de Madrid: Percepción de los equipos directivos”. *Revista de Investigación Educativa. Vol. 28* (2), 325-344.

Lucci, M. (2007). “La propuesta de Vygotsky: La psicología socio-histórica”. *Revista de currículum y formación del profesorado, Vol. 10*. (Pág. 5).

### Links

Landon, G. (2011): El movimiento Arts and Crafts. Consultado el 22 -01-2018 en <http://www.victorianweb.org/espanol/arte/diseno/artsandcrafts/craftintro.html>

Philips, L. (2012): The Top 10 Skills Children Learn From the Arts. Consultado el 22-01-2018 en <https://blog.americansforthearts.org/2012/11/26/the-top-10-skills-children-learn-from-the-arts>

## ¡Me aburro, profe!

Camino a la motivación

**Silvia Montoto Jacobo**

Silvia\_mj\_92@hotmail.com

Graduada en Magisterio Infantil por la Universidad de Pontevedra

---

**C**ada uno de nosotros tenemos algo que nos motiva, que nos ilusiona a seguir hacia delante y para ello podemos hacer referencia a la frase “*Si puedes soñarlo, puedes hacerlo*”, en la que nos apoyamos para sostener que en la Educación Infantil, despertar el interés del alumnado puede ser algo que se torne un poco complicado en algunas ocasiones y eso les impide formar nuevos aprendizajes. Como ya sabemos, en esta etapa, el juego es un elemento motivador para ellos y que no debería faltar nunca.

Trabajar cada una de las temáticas en base a sus características en un entorno tranquilo, ambiente cómodo, y que sean partícipes y protagonistas del juego, conseguimos que cada uno se motive y disfrute de la actividad.

Por lo tanto, en este artículo, hablaremos de diferentes definiciones en relación al concepto de motivación y sus tipos, causas de la desmotivación, cómo motivar al alumnado, estrategias para favorecer la motivación del alumnado, sistemas de motivación y pautas de actuación en Educación Infantil.

### Palabras clave

Motivación, aprendizajes, juego, protagonista.

**E***ach one of us has something that motivates us, that excites us to keep moving forward and with it the phrase "If you can dream it, you can do it" but in the case of Early Childhood Education, to awaken the interest of the students can be something that it becomes a bit complicated in some occasions and that prevents them from forming new learnings. As we already know, at this stage, the game is a motivating element for them and that should never be missing.*

*Work each of the themes based on their characteristics in a quiet environment, a comfortable environment, and that are participants and protagonists of the game, we get that everyone is motivated and enjoy the activity.*

*Therefore, in this article, we will discuss different definitions in relation to the concept of motivation and its types, causes of demotivation, how to motivate students, strategies to promote student motivation, motivation systems and guidelines for action in Education Childish*

## Keywords

*Motivation, learning, game, protagonist.*

## 1. Introducción

Trabajando con niños y niñas de Educación Infantil nos damos cuenta de un factor muy importante y que no se debería olvidar, que es **la motivación**.

La motivación es la palabra más utilizada hoy en el mundo de la enseñanza cuando nos preguntamos “¿Cómo puedo motivar a estos niños y niñas?”. Como ya sabemos, despertar el interés de los alumnos puede ser algo complicado en algunas ocasiones y depende de cada uno sacar su motivación.

## 2. La motivación y sus definiciones.

Es importante saber diferenciar entre motivación, motivar y motivado/a.

Definimos cada una de ellas:

- **Motivación:** El término motivación deriva del verbo latino –moveré-, que significa “moverse”, “ponerse en movimiento” o “estar listo para la acción”. Es algo interno que se halla dentro del propio sujeto y que le hace moverse para conseguir lo que le interesa. (De la Peña, 2006)
- **Motivar:** Es mover a alguien hacia el logro de un objetivo
- **Motivado/a:** Es la energía o fuerza interior que se halla dentro de la propia persona y le hace moverse al margen de estímulos externos.

Aunque la ausencia de la motivación hace complicada la tarea del docente, también decir que la falta de motivación por parte de los alumnos queda a veces fuera del alcance del maestro. Ya que no es fácil motivar al alumnado y más en

edades tempranas, en el que los maestros deben buscar los recursos, técnicas, dinámicas, juegos y herramientas que motiven a sus alumnos.

De acuerdo con Valle, Núñez, González y González-Pienda (2002), definen la motivación como *un proceso o un conjunto de procesos que influyen en la conducta de un sujeto, concretamente influyen en la activación, dirección y en la persistencia de la conducta*. Pero, añaden que este término presenta una gran complejidad porque es muy difícil llegar a concretar cuáles son las causas que consiguen estimular, dirigir y hacer duradera la conducta.

Siguiendo esta línea, Pintrich y Schunk (2006), concibe la motivación como un *proceso que estimula, conduce y mantiene el comportamiento hasta la meta de una tarea o actividad*.

### 3. Tipos de motivación

No todas las motivaciones son iguales, ni todas tienen la misma fuerza motivadora. Hay motivaciones positivas y motivaciones negativas (Valero García, 2007, p 25):

- Las **motivaciones positivas** pueden ser:
  - Motivación Intrínseca, es el estímulo que encuentro en mí mismo, tendiendo a superarme, al realizar una experiencia. Por ejemplo: abrocharme el mandilón por mí mismo.
  - Motivación Extrínseca, es el estímulo que viene del exterior del sujeto. Por ejemplo: que la maestra me felicite por lo bien que he tocado la flauta.
- Las **motivaciones negativas**: Son aquellas que pretenden mantener o modificar una conducta con un estímulo doloroso y puede ser físico o psíquico. Por ejemplo llamarle la atención.

### 4. Causas de la desmotivación

Las causas de la desmotivación son muy variadas. Destacamos:

- Estimulación inadecuada.

- Historial de aprendizaje personal.
- Condicionamiento de un medio social desfavorecido.
- Los fracasos escolares que arrastre.

La desmotivación supone la existencia de limitaciones contra las que es muy difícil luchar (bajas expectativas, falta de hábitos, prejuicios, falta de conocimientos y habilidades etc).

Para empezar a motivar a una persona hacia los estudios hay que considerar su historia e ir poco a poco sin pretender grandes avances de inmediato, los cambios precisan tiempo. Para conseguirlos hace falta que las ayudas no desaparezcan, sean constantes.

## 5. ¿Cómo motivar al alumnado?

Para saber cómo motivar debemos tener en cuenta algunos de los siguientes aspectos:

“- Explicar a los alumnos los **objetivos educativos** que tenemos previstos para esa sesión.

- Justificar la utilización de los **conocimientos** que les intentamos transmitir con las actividades que les vamos a plantear.
- Plantearles las actividades de forma **lógica** y **ordenada**.
- Proponerles **actividades** que les hagan utilizar distintas capacidades para su resolución.
- Tomar los **errores** como nuevos momentos de aprendizaje y como momentos **enriquecedores**.
- Fomentar la **comunicación entre los alumnos** y las buenas relaciones, realizando tareas de grupo.
- Plantear el razonamiento y la comprensión como la mejor herramienta para la **resolución de actividades y conflictos**.
- Aplicar los contenidos y conocimientos adquiridos a **situaciones próximas y cercanas** para los alumnos.”

(Fuente: <http://www.pedagogia.es/motivacion-tipos-motivar/>)

## 6. Estrategias para favorecer la motivación

Como se puede apreciar, la motivación debe darse **antes, durante y al final** de la construcción del aprendizaje:

**A) Manejo de la motivación “antes”**

- Mantener una actitud positiva: El maestro debe mostrar una actitud positiva, ya que el alumno la captará inmediatamente al entrar al aula.
- Generar un ambiente agradable de trabajo. El clima o la atmósfera del salón de clase debe ser cordial y de respeto. Se debe evitar situaciones donde se humille al alumno.
- Detectar el conocimiento previo de los alumnos. Esto permitirá tener un punto de partida para organizar las actividades y detectar el nivel de dificultad que deberán tener. Asimismo, se podrá conocer el lenguaje de los alumnos y el contexto en el que se desenvuelven.
- Preparar los contenidos y actividades de cada sesión: un maestro que llega a improvisar es detectado automáticamente por el alumnado, por lo cual pierde credibilidad y les desmotiva.
- Mantener una mente abierta y flexible antes los conocimientos y cambios: hay que considerar que los conocimientos se construyen y se reconstruyen día a día.
- Generar conflictos cognitivos dentro del aula: plantear o suscitar problemas

que deba resolver el alumno, que activen su curiosidad e interés. Presentar información nueva, sorprendente, incongruente con los conocimientos previos del alumno para que éste sienta la necesidad de investigar y reacomodar sus esquemas mentales.

- Orientar la atención de los alumnos hacia la tarea: tratar de que los alumnos tengan más interés por el proceso de aprender y no por las recompensas que puedan tener.

- Cuidar los mensajes que se dan: trata de no desmotivar a los alumnos diciendo que algo es muy difícil y que no van a poder con ello. Al contrario, hay que animarlos a que den su mayor esfuerzo y felicitarlo por ello

**B) Manejo de la motivación “durante”**

- Utilizar ejemplos y un lenguaje familiar al alumno: a partir del conocimiento previo del educando, el maestro puede conocer su forma de hablar y pensar. Utilizando esto se pueden dar ejemplos que los alumnos puedan relacionar con su contexto, sus experiencias y valores.
- Variar los elementos de la tarea mantener la atención: si el maestro siempre sigue las mismas actividades y

procedimientos en todas las clases, los alumnos se aburrirán, ya que éstas se harán monótonas. Por ello, el maestro deberá tener una amplia gama de estrategias para que los alumnos se motiven.

- Organizar actividades en grupos cooperativos: pueden ser exposiciones, debates, investigaciones, etc.
- Dar el máximo de opciones posibles de actuación para facilitar la percepción de la autonomía: se debe respetar su individualidad dejándolo actuar y pensar por sí mismo.
- Mostrar las aplicaciones que pueden tener los conocimientos. Ejemplificar situaciones diarias.
- Orientarlos para la búsqueda y comprobación de posibles medios para superar las dificultades

### **C) Manejo de la motivación “después”**

- Diseñar las evaluaciones de forma tal que no sólo proporcionen información del nivel de conocimientos, sino que también permitan conocer las razones del fracaso.
- Evitar en lo posible dar sólo calificaciones. Se debe proporcionar a

los alumnos información acerca de los fallos, acerca de lo que necesita corregir y aprender.

- Tratar de incrementar su confianza. Emitir mensajes positivos para que los alumnos se sigan esforzando, en la medida de sus posibilidades.
- Dar la evaluación personal en forma confidencial. No decir las calificaciones delante de todos.

Estas son algunas de las recomendaciones para el manejo de la motivación dentro del aula, ya que cada profesor/a podrá agregar más a la lista, según la experiencia que haya tenido en su labor docente.

## **7. Sistemas de motivación Infantil**

Es importante que cada tipo de sistema de motivación esté adaptado a las necesidades y a los intereses del alumnado al que va dirigido:

- a) Literatura infantil como cuentos, canciones, poesías, adivinanzas.
- b) Láminas decorativas en el que describan lo que ven.
- c) Charlas en asamblea

- d) Premios como pegatinas, diplomas, regalitos como premio a su trabajo realizado y también recibirán caricias y mimos de su maestra/o.
- e) La sonrisa: Dibujar una gran sonrisa por su trabajo realizado.
- f) Las marionetas: Son un instrumento de grandes posibilidades para la estimulación del lenguaje, la creatividad, la imaginación.
- g) La salidas, es un importante instrumento en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- h) Los recursos audiovisuales y las nuevas tecnologías: Aprenderles a usar estos medios y se familiaricen con ellos.
- i) EL juego un elementos motivador y establecen comunicación y relaciones significativas con el entorno.

## 8. Pautas de actuación en Educación Infantil

Algunas pautas que pueden guiar los modos de actuación de los profesionales en Educación Infantil en su relación con los educandos son:

A) Organización de la actividad en grupos.

B) Dar el máximo de opciones posibles de actuación para facilitar la percepción de autonomía.

C) Centrar los mensajes a dar antes, durante y después de la tarea en los siguientes puntos, según propone *Tapia y Montero (1990)*:

- **Antes:** Orientar la atención de los sujetos hacia el proceso de solución más que hacia el resultado.

- **Durante:** Orientar la atención de los sujetos hacia la búsqueda y comprobación de posibles medios de superar las dificultades, para que eviten pensar que no las pueden superar.

- **Después:**

1) Informar sobre lo correcto o incorrecto del resultado, pero centrando la atención en el proceso y en el valor del incrementado de competencia logrado, si el resultado ha sido un éxito.

2) Facilitar la atribución de los resultados a causas percibidas como internas, modificables y controlables, especialmente si son fracasos.

D) Organizar las evaluaciones a realizar durante el curso de modo que los sujetos se centren no en comparar su ejecución con la de otros sujetos, sino en la búsqueda en ellas y a partir de ellas de información que facilite la consecución de nuevos aprendizajes.

e) Dado que la falta de esfuerzo puede deberse a la percepción objetiva de la falta de capacidad para autorregular la propia conducta durante el proceso de aprendizaje, debemos facilitar el desarrollo de tal capacidad mediante la enseñanza explícita de los procesos de pensamiento relevantes.

## **9. Conclusiones**

Los maestros deben emplear recursos, técnicas, dinámicas, juegos y demás herramientas para poder conseguir la motivación de sus alumnos respecto el tema que se está dando.

Como bien sabemos, la motivación depende del niño o niña, aunque el papel del maestro también es muy importante,

por lo que si conseguimos un entorno agradable, se sientan cómodos y sean los protagonistas, conseguiremos que se motiven.

Por lo tanto, es importante trabajar las temáticas a través del juego, uno de los elementos motivadores y que establecen relaciones significativas.

---

## **Referencias**

**Libros**

Díaz Barriga Arceo, Frida y Hernández Rojas, Gerardo. “*Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*”. México, Ed. Mc. Graw Hill, 1998.

Gilbert, Ian (2005) “*Motivar para aprender en el aula: las 7 claves de la motivación escolar*” Paidós Educador. Barcelona

Hernández Santiago, René Gastón. “*El éxito en tus estudios. Orientación del aprendizaje*”. 4ta., ed., 2da. Reimp. México, Ed. Trillas, 1991.

Pintrich, P. y Schunk, D. (2006). “*Motivación en contextos educativos. Teorías, investigación y aplicaciones*”. Madrid. Pearson Educación.

Thoumi, Samira. “*Técnicas de la motivación infantil*”. Ediciones Gamma

Sanz, M. T; Menéndez, F. J; Rivero, M; Conde, M. (2013) “*Psicología de la motivación*”. Madrid. Sanz y Torres.

Urcola, Juan Luis (2011) “*La motivación empieza en uno mismo: Aspectos básicos para motivar a los demás y motivarse a sí mismo*” Editorial Esic. Madrid

Valero García, Jose María (2007). “*La escuela que yo quiero*”. Editorial Progreso, México

Valle, A. Núñez Pérez, J.C. González Cabanach, R. y González-Pienda, J. (2002). “*Manual de Psicología de la Educación*”. Madrid. Psicología Pirámide

**Revistas/Documentos**

Martín Sánchez, María Valle. “La motivación en la etapa de Educación Infantil”.

Morón Macías, María Carmen (2011). “*La importancia de la motivación en Educación Infantil*”. Número 12. Revista Digital para profesionales de la enseñanza.

Palacio Hernández, Patricia. (2014) “*La motivación en los procesos de aprendizaje. Diseño de un plan de actuación docente en la etapa de Educación Infantil*”

Pedrosa Torees, Francis Rosa. “*Importancia de la motivación para el aprendizaje en Educación Infantil*”. Numero 30 Febrero 2011

Poveda Aguillón, Shirley. (2002) “Importancia de la motivación en el aprendizaje de los niños”

Tapia, J.A y Montero, I (1990). “*Motivación y aprendizaje escolar*” en En C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (Ed.): “*Desarrollo psicológico y educación: Psicología de la Educación*”. (pp. 183-198). Alianza. Madrid.

### **Links**

Conde, Cristina (€2017) “*La Motivación. ¿Qué es la motivación?, Tipos de motivación y ¿Cómo motivar al alumno?*” Consultado 3-10-2017 en <http://www.pedagogia.es/motivacion-tipos-motivar/>

De la Peña, Xóchitl (2006). “*La motivación en el aula*”. Consultado 06-02-2018 en <http://www.psicopedagogia.com/motivacion-aula>

Gil Guerrero, Sofía. “*Niños desmotivados. Cuando el niño pierde la motivación ¿Qué hacer?*” Consultado 6-02-2018 en <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-desmotivados/>

Helena (2013) “*La motivación en Educación Infantil*” Consultado 3-10-2017 en <https://es.slideshare.net/MHELENANM/la-motivacin-en-ed-infantil>

Quicios, Borja. “*Como motivar a los alumnos que pierden al interés por aprender*” Consultado 6-02-2018 en <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-motivar-a-ninos-que-pierden-el-interes-por-aprender/>

Roldan, María José. “*¿Qué hacer ante la desmotivación infantil?*”. Consultado 6-02-2018 en <https://www.vix.com/es/imj/familia/5607/que-hacer-ante-la-desmotivacion-infantil>

Valle Martín Sánchez, M. *“La motivación en la etapa de educación infantil”*.

Consultado 5-10-2017

<http://www.eduinnova.es/ene09/LA%20MOTIVACION%20EN%20LA%20ETAPA%20DE%20EDUCACION%20INFANTIL.pdf>

“Motivación infantil: ¿Aprender por placer o por un gomet?” Consultado 6-02-2018 en

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/motivacion-infantil.html>

## APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS (A. B. P)

### APRENDIENDO DESDE LA REFLEXIÓN Y EL ANÁLISIS

Sofía Gómez López

[Conen777@hotmail.com](mailto:Conen777@hotmail.com)

Teléfono contacto: 663562543

Licenciada en Psicopedagogía .Diplomada y Técnico Superior en Magisterio Infantil. La búsqueda de información para la realización de este artículo, me ha permitido conocer más en profundidad esta estrategia novedosa para la mejora del pensamiento divergente, análisis de situaciones, fomento del trabajo grupal, ofreciendo feedback continuo, siendo así conscientes de los aprendizajes y recursos que se utilizan para llegar a las soluciones.

**A**prender es mucho más que conocer un contenido. Aprender es poder aplicar el conocimiento y ser resolutivo. El aprendizaje basado en problemas o problem based learning (ABP o PBL) es una estrategia didáctica que consiste en enfrentar al alumno a una situación real con el fin de obtener las competencias relacionadas con las materias integradas en dicha situación/problema.

Mejora la adquisición de aprendizajes significativos, búsqueda activa de información y trabajo en grupo.

#### Palabras clave

*Problemas , creatividad , aprendizaje cooperativo.*

Learning is much more than knowing a content. Learning is being able to apply knowledge and be decisive

Learning is much more than knowing a content. Learning is being able to apply knowledge and be decisive. Problem

based learning or problem based learning (ABP or PBL) is a didactic strategy that consists of confronting the student with a real situation in order to obtain the competences related to the integrated subjects in said situation / problem.

Improves the acquisition of significant learning, active information search and group work.

#### Keywords

*Problems, creativity, cooperative learning.*

#### 1. Origen

El aprendizaje basado en problemas o PBL se originó y popularizó en la década de los 60 en las facultades de medicina de varias universidades de Estados Unidos y Canadá. Mejorando la calidad de la educación médica y el aprendizaje de habilidades de investigación. Así, un grupo de profesores, preocupados por la necesidad de una nueva forma de

enseñanza, plantearon esta nueva estrategia de enseñanza aprendizaje con el objetivo de mejorar la calidad de la enseñanza y satisfacer las demandas académicas y profesionales de sus estudiantes

## 2. Necesidad de cambio

El futuro al que se van a enfrentar los niños/as de hoy en día exige nuevas competencias, destrezas, conocimientos, herramientas...

Hoy en día es común ver estudiantes desmotivados, aburridos de memorizar una gran cantidad de información a la que no ven utilidad y en ocasiones ni siquiera comprenden. En la era de la información en la que estamos inmersos, tecnologías de la información posibilitan consultar cualquier dato.

## 3. Pero realmente... ¿qué es?

Barrows (1986) define el PBL como “un método de aprendizaje basado en el principio de usar problemas como punto de partida para la adquisición e integración de los nuevos conocimientos”.

Es una estrategia de enseñanza aprendizaje basado en problemas en el proceso que el alumno/a sigue, trabajando de forma cooperativa en equipo, para hallar la respuesta al dilema planteado como en las respuestas que proporciona.

En cualquier caso, es importante señalar que la resolución del problema en sí mismo no es el objetivo último del PBL,

sino que sirve como medio para descubrir los contenidos.

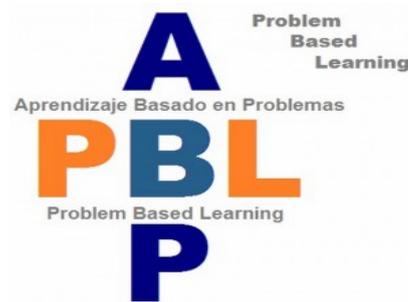


Imagen 1: Nuevas pedagogías: el aprendizaje basado en problemas (PBL o ABP)

Fuente:

<https://observatorio.profuturo.education/blog/2014/09/04/nuevas-pedagogias-el-aprendizaje-basado-en-problemas-pbl-o-abp/>

Imagen 1

## 4. Bases pedagógicas

Se apoya en gran medida en las teorías cognitivas – constructivistas y del procesamiento de la información, dada la importancia que otorgan al papel del conocimiento previo, dando importancia a la reflexión, aprendizaje de habilidades, alumno como constructor de aprendizajes, a la intensa actividad mental, al uso de conocimientos y experiencias previas, la transferencia de conocimientos a situaciones reales, y al desarrollo cognitivo a los procesos de recuerdo, memoria, activación y aplicación de información.

Así como en la Teoría constructivista permitiendo una metodología basada en reflexión, mejorando la calidad de la

educación médica y el aprendizaje de habilidades investigación.

El ABP provoca conflictos cognitivos en los estudiantes Según Piaget (1999), los aprendizajes más significativos, relevantes y duraderos se producen como consecuencia de un conflicto cognitivo, en la búsqueda de la recuperación del equilibrio perdido (homeostasis).

Es, según Piaget, un proceso de autorregulación, es decir, una serie de compensaciones activas del sujeto en reacción a perturbaciones exteriores.

La equilibración es importante a la hora del planteamiento del aprendizaje basado en problemas porque requiere un desarrollo cognitivo estable y participando en el restablecimiento del equilibrio. “La equilibración, tarde o temprano, es necesariamente mayorante y constituye un proceso de superación tanto como de estabilización, reuniendo de forma indisoluble las construcciones y las compensaciones” (Piaget, 1978, 46).

Por ello, el conflicto cognitivo se convierte en el motor afectivo indispensable para alcanzar aprendizajes significativos y además garantiza que las estructuras de pensamiento se vean modificadas.

## 5. Características

El aprendizaje basado en problemas tiene las siguientes características:

- El trabajo se desarrolla en torno a un problema que el profesor/a diseña en función de los objetivos curriculares.
- El alumno/a es el protagonista central.
- Requiere de la puesta en marcha de múltiples habilidades, destrezas y competencias.
- El rol de profesor/a cambia y pasa a ser un facilitador de los aprendizajes.
- Se trabaja en pequeños equipos.
- Favorece la posibilidad de interrelacionar distintas materias.

Para Vigotsky (Álvarez y Del Río, 2000), el aprendizaje es una actividad social, que resulta de la confluencia de factores sociales, como la interacción comunicativa para resolver el problema

“El individuo está determinado por las interacciones sociales, es decir, por medio de la relación con el otro el individuo es determinado; es por medio del lenguaje el modo por el que el individuo es determinado y es determinante de los otros individuos” (Lucci, 2006, 6)

Es un aprendizaje flexible, permite el trabajo en todas las materias y contenidos de diversos.

## 6. Modelo educativo que plantea

El modelo del PBL plantea dos procesos básicos interrelacionados y complementarios en el ABP:

**Entrenamiento cognitivo:** entre todos se define el problema y elaboran soluciones. Los docentes modelan, supervisan, dan apoyo.

**Diseño curricular:** diseño de problemas vinculados al currículo, características de alumnos vinculación con el mundo real.

## 7. Aprendizaje convencional y aprendizaje basado en problemas.

### **Proceso de aprendizaje convencional**

#### Los docentes:

- Asume el rol de experto o autoridad formal y organiza el contenido de exposiciones de acuerdo a su disciplina.
- Transmiten la información a los alumnos (aprendizaje unidireccional).
- Son los únicos evaluadores en una evaluación sumatoria.

#### Los alumnos:

- Son vistos como “recipientes vacíos” o receptores pasivos de información.
- Trabajan de forma individual, absorben, transcriben, memorizan y repiten la información para actividades específicas como pruebas o exámenes.

### **Proceso de aprendizaje basado en problemas**

#### Los docentes:

- Tienen el rol de facilitador, tutor, guía, co aprendiz, mentor o asesor.
- Diseñan su curso basado en problemas abiertos y reales.
- Buscan mejorar la iniciativa de los alumnos y motivarlos.
- Ofrecen retroalimentación.
- Evitan solo una “respuesta correcta” y ayudan a los alumnos a armar sus preguntas, formular problemas, explorar alternativas y tomar decisiones efectivas.
- Implementa una evaluación integral, en la que es importante tanto el proceso como el resultado.

#### Los alumnos:

- Toman la responsabilidad de aprender y crear alianzas entre alumno y profesor (aprendizaje multidireccional).
- Son vistos como sujetos que pueden aprender por cuenta propia.
- Trabajan en equipos para resolver problemas relacionándose entre sí y con los docentes, adquieren y aplican el conocimiento en una variedad de contextos.
- Localizan recursos.
- Participan activamente en la resolución del problema, identifican necesidades de aprendizaje, investigan, aprenden, aplican y resuelven problemas.
- Evalúan su propio proceso así como los demás miembros del equipo y de todo el grupo.

## 8. Importancia

Barell (1999) señala a razones, basadas en investigaciones, que fundamentan la importancia del ABP:

- Mejora del procesamiento de la información, de resolución de problemas, pensamiento crítico, estrategias de indagación y reflexión.
- El aprendizaje mejora cuando se parte de situaciones o problemas significativos.
- Favorece la retención, comprensión, y uso y aplicación de la información.

## 9. Ventajas e inconvenientes de PBL

### Ventajas

- Confiere al alumno/a el papel protagonista que construye su propio aprendizaje.
- Aumenta la motivación y la atención al facilitar la implicación de forma activa en el aprendizaje.
- Alienta la identificación positiva con los contenidos de la materia, partiendo de una situación real.
- Permite la integración de conocimientos y con ello la retención y transferencia.
- El aprendizaje es más significativo.
- Favorece una mayor autonomía.

- Ayuda a responder a la diversidad creando contextos inclusivos.
- Mejora resultados académicos al favorecer la adquisición de conocimientos.
- Estimula la motivación.
- Contribuye a la mejora de relaciones sociales.
- Permite el desarrollo de la creatividad.
- Posibilita el desarrollo del pensamiento crítico.
- Encaja con el trabajo competencial.

### Inconvenientes

- Es necesario un proceso previo de aprendizaje.
- Requiere tiempo y dedicación.



Imagen 2: niños y niñas trabajando conjuntamente uniendo piezas para dar lugar a la solución (círculo de colores).

Fuente:

<https://sites.google.com/site/dhpcportafolioelectronicobuap/abp>

## 10. Objetivos que persigue

- **Objetivo general:** Contribuir al desarrollo integral.

### - **Objetivos específicos:**

- Aprender a aprender: adquirir habilidades y competencias que permitan el aprendizaje autónomo.

- Posibilitar al alumno/a la posibilidad de que tome la iniciativa y dirija su propio aprendizaje.

- Desarrollar el razonamiento práctico, así como la capacidad de análisis y síntesis para tomar decisiones.

- Lograr destrezas en manejo de fuentes de información.

- Promover el aprendizaje con la vida real.

- Aumentar la integración de distintas disciplinas.

- Flexibilizar el pensamiento y la retención de información.

- Fomentar y hacer uso del pensamiento divergente y creatividad.

- Contribuir a percibir utilidad de aprendizajes.

- Aumentar la motivación.

- Fomentar relaciones interpersonales positivas (habilidades sociales)

- Aprender a escuchar y comunicarse de forma efectiva.

- Potenciar el uso del aprendizaje cooperativo.

## 11. Nuevos Roles alumno y docente

Ausubel (1976) considera que una tarea fundamental del docente es asegurar que se haya producido la suficiente movilización afectiva del alumno para que esté dispuesto a aprender significativamente; tanto para iniciar el esfuerzo mental requerido como para sostenerse en él.

Alumnos/as: Es necesario que se disponga de alta motivación con respecto al aprendizaje, disposición para trabajar en equipo, iniciativa para solucionar problemas, búsqueda de recursos, capacidad de análisis crítico, reflexivo e imaginativo.

El alumno debe manifestar [...] una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria (Ausubel, 1983: 48)

Docente: ayudar a reflexionar e identificar necesidades de información, motivar a continuar, guiar. Fomentar el diálogo entre sus estudiantes y actuar como mediador y como potenciador del aprendizaje, permitiendo la actualización de la Zona de Desarrollo Próximo de los estudiantes.

## 12. Tipos de problemas

Duch (1996), divide los problemas en tres niveles en función del nivel de complejidad de los mismos.

- Nivel 1: problema es planteado para la aplicación práctica de lo aprendido.
- Nivel 2: la respuesta no se halla directamente en los conocimientos adquiridos.
- Nivel 3: problemas más complejos vinculados al mundo real, es necesario poner en marcha la investigación.

Es importante tener en cuenta también lo planteado por Duffy y Cunningham (1996), quienes consideran que existen cuatro tipos de problemas en función de sus propósitos.

- Guía u orientación: para focalizar la atención de los alumnos/as en los contenidos relevantes.
- Evaluación o examen: para aplicar los conocimientos adquiridos.
- Ilustración de contenidos: para que el alumno/a los descubra por sí mismo.
- Desarrollo de destrezas: para que los alumnos/as pongan en marcha

determinadas

destrezas.



Imagen 3: niños planificando y buscando solución a problemas de forma conjunta.

Fuente:

<http://colegioobradoiro.blogspot.com.es/p/proyectos.html>

## 13. Aplicando el PBL

- Antes de diseñar el problema es necesario tener en cuenta los objetivos didácticos que se pretenden lograr.
- Se debe generar una situación problema cuyo contenido sea relevante y pertinente con los contenidos y cercano a experiencias.
- El problema relacionado con contenidos curriculares.
- El nivel de estructuración debe ser adaptado al alumnado receptor del problema.
- La resolución del problema siempre debe ser vista como un reto.

### Fases de aplicación

Según Torp y Sage (1998) los pasos a seguir son:

1. Presentar el problema.
2. Identificar lo que sabemos, lo que nos hace falta saber y las ideas que tenemos, a través de listas.
3. Definir el problema al detalle.
4. Reunir y compartir información.
5. Generar posibles soluciones.
6. Determinar el mejor abanico de soluciones.
7. Presentar la solución.
8. Hacer un informe final sobre el problema.

Según Morales y Landa (2004) los pasos a seguir son:

1. Leer y analizar el problema: se realiza una discusión en grupo
2. Lluvia de ideas: elaboración de hipótesis para solucionar el problema o resolverlo.
3. Lista de lo que se conoce
4. Lista de lo que no se conoce
5. Lista de lo que se necesita saber
6. Definir el problema: tener claro el problema de lo que se quiere resolver.
7. Obtener información: trabajo en equipo para buscar, analizar e interpretar la información de diversas fuentes.
8. Presentar resultados: informe de soluciones, recomendaciones, etc.

En su realización se fomenta el aprendizaje colaborativo a través de actividades grupales como el brainstorming (lluvia de ideas) y el feedback.

Durante el proceso para entender y resolver el problema se logra, aprender el conocimiento propio de la materia, elaborar un diagnóstico de necesidades, comprender importancia de trabajar de forma colaborativa, desarrollar habilidades de análisis y síntesis de información y comprometerse con su proceso de aprendizaje.

## 14. Pasos de aplicación

El proceso general de aplicación de PBL engloba tres pasos:

- Primero: Planteamiento del problema (partir de dilemas o retos).
- Segundo: Situación en la vida real (mostrar un ejemplo).
- Tercero: resultado (solución)

## 15. Evaluando el PBL

En el aprendizaje basado en problemas la evaluación debe ser entendida como parte del proceso formativo, permite a los alumnos identificar y corregir los errores a tiempo.

Por ello, favorece que el estudiante aprenda a aprender, permitiendo tomar conciencia metacognitiva es decir darse cuenta de sus propios procesos de pensar y aprender.

Es importante que los miembros del equipo se evalúen entre sí, siempre desde una perspectiva constructiva, reflexionando a cuestiones vinculadas al funcionamiento del grupo y al rendimiento del mismo.

Evaluación formativa y continua, a través de la técnica de la observación es la clave.

La evaluación contiene información:

Individual: es el trabajo de un alumno para solucionar un problema puede ser obtención de información, análisis, etc.

En equipo.

Del compañero (co-evaluación): evaluación que hace un alumno a sus compañeros en base a características, habilidades y desempeño.

Autoevaluación: reflexión sobre sí mismo de lo aprendido y contrastado con el planteamiento del problema.

Además se pueden utilizar dos instrumentos principalmente: las rúbricas y el portfolio.

## **16. ¿Cómo se debe entender la relación entre PBL y aprendizaje cooperativo?**

El aprendizaje cooperativo es una estructura de la actividad, la cual puede funcionar con diferentes estrategias de enseñanza aprendizaje, entre ellas el PBL. No obstante, el PBL no puede funcionar con cualquier estructura de la

actividad, ya que requiere necesariamente del trabajo grupal.

## **17. Diferencias entre PBL y aprendizaje basado en Proyectos**

### **PBL:**

- Presentación de problema a resolver.
- Se utiliza el modelo de preguntas.
- Los estudiantes presentan soluciones, pero no necesariamente el producto real.
- El problema definido es el elemento esencial.

### **Aprendizaje basado en Proyectos:**

- Presentación de producto final o artefacto en la mente.
- El producto surge de la necesidad de resolver problemas.
- El producto final es el elemento esencial

## **18. Ambos son estrategias cooperativas, ¿qué tienen en común?**

Problemas cercanos a la realidad. Favorece la motivación y pensamiento divergente al tener más de una solución. Se trabaja en equipo.

Los estudiantes buscan y contrastan información.

Se proporcionan oportunidades para la reflexión y evaluación.

## Competencias que desarrolla

### Competencias cognitivas:

Desarrollar el hábito de auto-instrucción.

Seleccionar fuentes de información.

### Competencias interpersonales:

Cooperación del grupo y compartir fuentes de información.

Mantener un comportamiento basado en el respeto y escucha activa.

Disposición para trabajar en grupo.

Entre otras.

## ABP y el B- Learning

B-Learning es la abreviatura de Blended Learning, expresión inglesa que, en términos de enseñanza virtual, se traduce como "Formación Combinada" o "Enseñanza Mixta".

En las últimas décadas hemos sido testigos de los grandes cambios producidos en casi todos los aspectos de nuestra vida: la manera como nos comunicamos, se dirigen los negocios, se accede a la información y se utiliza la tecnología, son ejemplos claros.

Los problemas que estos futuros profesionales deberán enfrentar cruzan las fronteras de las disciplinas y demandan enfoques innovadores y habilidades para la resolución de problemas complejos (Barrel, 1999).

Los sistemas b-Learning, e adaptan perfectamente al modelo basado en la

solución de problemas, cuyo fin último no es otro que el del conocimiento constructivista. Por ello podemos considerar que este sistema de formación mediada fija su eje central en el aprendizaje por iniciativa del alumno, definiéndose como un proceso de indagación, análisis, búsqueda y organización de la información orientado a la resolución de las cuestiones y problemas para desarrollar unas destrezas.

## Conclusiones

Debemos en la aulas utilizar el ABP como estrategia de enseñanza aprendizaje basada en la solución de problemas, porque los alumnos son activos en la construcción del conocimiento, mejora la adquisición de aprendizaje significativos, así como mejora en la búsqueda y selección y contraste de información y fuentes, planificación, reparto de tareas trabajando en equipo, planteamiento de hipótesis, a través del diálogo y contraste de opiniones. Con su utilización favorecemos el procesamiento de la información, ser conscientes del proceso de adquisición de conocimientos, retención y transferencia de información, autonomía, sentido crítico en la búsqueda y selección de información.

Así como aumenta la motivación, implicación, toma de decisiones y mejora de habilidades sociales.

Con ello, los estudiantes adquieren las competencias del S. XXI como: asumir responsabilidades, mejorar al

autoconfianza, comunicar ideas, y ser innovadores y creativos.

## Referencias

### Libros

Álvarez A., Del Río, P. (2000) Educación y desarrollo: la teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. En Coll C, Palacios J, Marchesi A (eds.) Desarrollo Psicológico y Educación II, Madrid: Alianza Editorial.

Ausubel, D. (1976), Psicología Educativa. Un Punto de Vista Cognoscitivo. México: Ed. Trillas.

Barell, J. (1999) Aprendizaje basado en Problemas, un enfoque investigativo. Buenos Aires, Argentina: Editorial Manantial.

Díaz Barriga, F. (2006): Enseñanza situada: vínculo entre la escuela y la vida. México: Mc. Graw Hill

Piaget, J. (1978): La equilibración de estructuras cognitivas: Problema central del desarrollo .Madrid: Ed. S. XXI.

Torp, L y Sage S. (1998) El Aprendizaje basado en problemas. Desde el jardín de infantes hasta el final de la escuela secundaria. Argentina: Ed. Nueva Enseñanza, Nuevas Prácticas.

### Revistas

Barrows, H. S. (1986). A taxonomy of problem-based learning methods. *Medical education, Vol. 20* (6), (Pág. 481-486).

Lucci, M. (2007). La propuesta de Vygotsky: La psicología socio-histórica. *Revista de currículum y formación del profesorado, Vol. 10*. (Pág. 5).

Morales, P. & Landa, V. (2004). Aprendizaje basado en problemas- Problem based learning. *Theoria, Vol.13* (1), (Págs. 145-157).

Santillán Campos, F. (2006): El Aprendizaje Basado en Problemas como propuesta educativa para las disciplinas económicas y sociales apoyadas en el B-Learning. *Revista Iberoamericana de Educación. Vol. 40*, (2).

### Links

Garayo Brugos, A; Granado Merchán, N; Lería Cordón, M; Santos Holgueras, R. (2016): PBL: Descubre el poder de los problemas. Consultado el 29 -01-2018 en <http://www.jornadaseducativasedelvives.es/ficheros/0087/00001097cbbnq.pdf>

García de Luca, M. (2013): Aprendizaje basado en problemas sección preescolar .Consultado el 29 -01-2018 en <https://es.slideshare.net/maestria-educacion2013/ma-aprendizaje-basado-en-problemas-preescolar>

Paños Sanchís, R. (2011): Aprendizaje basado en problemas. Consultado en 29 -01-2018 en <https://es.slideshare.net/RosaPanosSanchis/abp-aprendizaje-basado-en-problemas-ejemplos-versin-completa>

## EDUCACIÓN EN LA TERCERA EDAD

### LA “VEJEZ” ETAPA DE APRENDIZAJE

**Sofía Gómez López**

[Conen777@hotmail.com](mailto:Conen777@hotmail.com)

Teléfono de contacto: 663562543

Licenciada en Psicopedagogía .Diplomada y Técnico Superior en Magisterio Infantil. La búsqueda de información para la realización de este artículo, me ha permitido conocer más en profundidad la etapa de la vejez como una etapa de formación y aprendizaje continuo, así como para evitar estereotipos y discriminación como envejecimiento, enfermedad, torpeza, analfabetismo, etc.

---

**E**L progresivo incremento de los índices de esperanza de vida, unido a la baja natalidad está consiguiendo que algunos países como España.

La población mayor representa en los países desarrollados el 20% y en un futuro próximo alcanzará el 25%.

Las diferentes etapas de la vida se han estructurado en los países desarrollados en tres momentos bien delimitados: aprendizaje en la juventud, actividad económica en la adultez y retiro en el último período de la vida.

En nuestra sociedad, esta delimitación se va desdibujando progresivamente, dado que es imprescindible aprender, producir económicamente y disfrutar del ocio a lo largo de toda la vida deseando alcanzar un envejecimiento activo.

#### Palabras clave

Envejecimiento, educación, gerontología

The progressive increase of the life expectancy indexes, together with the low birth rate is getting some countries like Spain.

The largest population represents 20% in developed countries and will reach 25% in the near future.

The different stages of life have been structured in the developed countries in three moments: learning in youth, economic activity in adulthood and retirement in the last period of life.

In our society, this delimitation is progressively blurred, given that it is essential to learn, produce economically and enjoy leisure throughout life wanting to achieve active aging.

## Keywords

Aging, education, gerontology

### 1. Características de la etapa

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales.

En los ancianos se pueden detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias.

En la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo, los procesos psíquicos se hacen más lentos, a causa de la merma neuropsicológica en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata.

En el anciano se incrementa el temor a lo desconocido, angustia y frustración provocados por las pérdidas.

La familia representa la fuente principal de ajuste socio-psicológico en el proceso de envejecimiento, es el medio que ofrece mayores posibilidades de apoyo y seguridad.

La representación que la sociedad tiene de la vejez es prejuiciosa y tiene una connotación negativa.

El anciano debe valorarse como un individuo que posee un cúmulo preciado de experiencia que puede transmitir a los jóvenes

Carl Rogers, eminente psicólogo humanista, expresa que lo más valioso de la personalidad sería que el sujeto experimentara una consideración positiva incondicional de sí mismo a través de la educación permitiendo el bienestar como un ser bio- psico- social, dirigido además a lograr una autoestima positiva.

Conviene tener presente que el proceso de envejecer no implica una enfermedad, ya que existe un gran porcentaje de personas mayores que viven de forma autónoma, desempeñando diferentes actividades.

Los mayores constituyen el nexo de unión entre el pasado y el presente y por ello se consideran como un recurso clave para dar continuidad a los valores culturales y preservar la diversidad de identidades.

### 2. Pero, ¿Qué es el envejecimiento activo? Según la OMS

La OMS define el envejecimiento activo como el proceso en el que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

### 3. Envejecimiento asociado a mejora en estrategias para recordar capacidades y aptitudes aprendidas.

Diariamente perdemos miles de neuronas.

Ahora sabemos que el cerebro retiene una pequeña reserva de células madre que permiten la regeneración de neuronas y que su pérdida es irregular, en el envejecimiento normal.

Es cierto que el cerebro se encoge con la edad, que se produce una reducción general del riego sanguíneo, que hay procesos metabólicos que se hacen más lentos, y que el estrés continuado afecta seriamente a la eficacia cerebral.

Una mayor reserva cognitiva se manifestaría en un uso más eficaz de redes cerebrales o de estrategias cognitivas alternativas, lo cual permitiría un rendimiento eficiente durante más tiempo en caso de existencia de patología cerebral, compensa el deterioro sufrido, utilizando otras redes.

Se asume que el envejecimiento se puede asociar a una lentificación de la capacidad para aprender cosas nuevas y a una reducción de la capacidad para adaptarse a contextos nuevos, pero también se puede asociar a una mejora de las estrategias empleadas para recordar capacidades y aptitudes ya aprendidas.

Por ello, es importante considerar los dos niveles de la inteligencia humana.

Primero –la inteligencia generadora: conjunto de capacidades que tiene el cerebro.

Segundo –la inteligencia ejecutiva: capacidad de gestionar esas capacidades. Esto es lo importante en cualquier edad. En la ancianidad también.

El fortalecimiento de la inteligencia ejecutiva aumenta la activación de redes neuronales y por lo tanto de la reserva cognitiva.

La geragogía se centra, en fortalecer estas habilidades para suplir las debilidades de la inteligencia generadora.

### 3. El mantenimiento de la actividad intelectual y social compensa los efectos negativos del envejecimiento

Debemos entender la vejez como un periodo más dentro del ciclo vital en el que entramos, dentro del desarrollo. Lejos de connotaciones de etapa terminal, hoy se considera como un periodo de cambio.

Mientras que la falta de ejercicio mental conduce a un envejecimiento patológico.

### 4. El aprendizaje en los mayores: una necesidad vital

” El “envejecimiento activo” es el término que utiliza La Organización Mundial de la Salud para expresar “el

proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida con la vejez”.

La educación del anciano es una necesidad social y debe ir dirigida al desempeño de nuevos papeles, contribuyendo a la necesidad de experimentar una valoración positiva de sí mismos, a un conocimiento real de sus posibilidades, a sentirse parte de la sociedad, potenciando el autodesarrollo, favoreciendo así los ámbitos cognoscitivos y afectivos resultando un proceso saludable que propicie el bienestar y la autoestima.

La asociación entre términos envejecimiento y enfermedad, ha condicionado gran parte de la oferta educativa para los mayores basada en la educación física con fines paliativos y de rehabilitación.



Imagen 1: Mayores con capacidades en auge como la lectura, la comunicación, el sentido del humor, la interacción con los demás.

Fuente:

<http://luxonled.wixsite.com/luxon/single->

[post/2015/07/24/Iluminaci%C3%B3n-para-personas-de-la-tercera-edad](http://post/2015/07/24/Iluminaci%C3%B3n-para-personas-de-la-tercera-edad)

## ¿Cómo frenar el envejecimiento?

Por su parte Quintero, Danauy y Torrijos definen el proceso de envejecimiento como “...Un proceso dinámico, progresivo e irreversible en el que intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales interrelacionados entre ellos...”

Pero, se puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de:

- Una educación transformadora, como recurso básico para vivir la vejez.
- Permaneciendo activo y realizando actividades.
- Estando informado y con información permanente.
- Promoviendo la convivencia, la integración social y la participación social y generacional.
- Participando activa, crítica y creativamente en organizaciones de personas mayores.

## 5. Agentes de interacción

La Animación Sociocultural surge en los años 60 ante la necesidad de proporcionar elementos necesarios para favorecer y facilitar la posibilidad de que el individuo se convierta en agente de su

propio desarrollo y el de su comunidad, generando procesos de participación.

Los centros de salud, centros educativos, familias, comunidades son agentes importantes que en su interacción con el anciano. Buscan crear una cultura del envejecimiento a partir de oportunidades educativas y de autodesarrollo desarrollo de las potencialidades humanas es la tarea principal.

### **7. La educación cumple la función socializadora con niños y jóvenes y ¿las personas mayores?**

La gerontogagia afirma que los procesos educativos se encaminan hacia un enfoque competencial, donde la persona tiene capacidad de actualizarse y crecer con independencia de la edad.

Desde el punto de vista de la psicología evolutiva el ciclo vital tiene unos principios: la persona puede asumir decisiones y producir su propio desarrollo.

La persona nunca pierde su capacidad plástica, de cambiar y adaptarse a nuevas circunstancias.

Desde el punto de vista de educación como compensación: trata de paliar las deficiencias del envejecimiento o carencias educativas.

Desde el punto de vista de educación como potenciadora del crecimiento: les plantea nuevas metas y roles.

### **Diferenciación entre la Educación de adultos y de mayores**

Educación de adultos y educación en personas mayores no pueden confundirse.

Cada una presume de métodos y finalidades específicos de la población que representa, por cuanto los mismos protagonistas muestran modos varios de abordar la educación, una comprensión heterogénea acerca de la misma y, ante todo, propósitos e intereses en conexión con necesidades muy diversas (Montero, 2005; Montero y Bedmar, 2010).

### **Pero, ¿qué es lo que se busca para las personas mayores?**

- Promover el acceso al conocimiento de diversos campos del saber.
- Apoyar la formación integral permanente.
- Desarrollar los nuevos intereses.

### **Educación en el envejecimiento**

Pautas según la Dra. Virginia Viguera (2002):

1. Brindar información para una mejor comprensión del proceso de envejecimiento y de los cambios que implica.
2. Posibilitar un conocimiento de las potencialidades de aprendizaje, bajo el lema del aprendizaje durante toda la vida.
3. Favorecer el desaprender los prejuicios e ideas erróneas acerca de la vejez.
4. Ayudar a utilizar el tiempo libre en actividades corporales, intelectuales, recreativas, sociales, teniendo como fin el esparcimiento, el placer y el desarrollo intelectual.
5. Aportar instrumentos tecnológicos.
6. Auspiciar programas de preparación para la jubilación y de participación en la comunidad.
7. Promover la salud a través de la adquisición de buenos hábitos de vida, auto-cuidado y el mantenimiento y preservación de la autonomía.
9. Difundir conceptos positivos acerca del envejecimiento y las personas mayores, así como la influencia sobre la sociedad, niños, jóvenes, adultos para ir logrando una mejor intercomunicación generacional.
10. Apoyar la formación de un modelo de envejecimiento, basado en la actividad, el disfrute del tiempo libre y el

aporte de la experiencia de vida a las nuevas generaciones.

### 3. Nuevos cauces para el desarrollo de una efectiva ciudadanía: la «educación expresiva»

Asentada sobre las actuales investigaciones de la neurociencia, la filosofía existencialista y el interaccionismo simbólico.

El objetivo de la educación en personas mayores, es la orientación hacia el impulso y optimización de procesos de emancipación y descubrimiento personal, social y cultural, con la pretensión de lograr cotas superiores de transformación y participación en el entorno (Bedmar y Montero, 2009).

Recogiendo las ideas de García Mínguez (2010) concretando los principios que guían la educación expresiva:

- Principio de la Experiencia: partir de lo conocido.
- Principio de la Dinamización: partir de los intereses y necesidades, aficiones y gustos.
- Principio de la Participación: interacción favoreciendo iniciativas.
- Principio de Espontaneidad: Partiendo de la creatividad,

improvisación, expresión y el arte.

- Principio de Autoanálisis: reflexión y re-descubrimiento de sí mismo y del entorno.
- Principio de la Interactividad: cambios de rol del profesional.

## 6. Planes y programas Gerontológicos: formativos e informativos

El desarrollo de la sociedad, los cambios en dinámica familiar, las transformaciones demográficas y los cambios económicos nos llevan a plantear que la intergeneracionalidad se convierte en una necesidad genérica en el mundo actual pues se requiere promover que jóvenes y gente vivan solidarios y unidos, con objetivos comunes.

Se logra desarrollar acciones en diferentes ámbitos relacionados con la tercera edad cuyos objetivos se pueden resumir en participación, integración y presencia en el entorno.

En España existe la organización denominada AUPA (unidos para ayudarte) con objetivo de trabajar por la educación intergeneracional en centros educativos.

### Los programas propuestos:

Los programas de intervención en la vejez que se están llevando a cabo actualmente dentro de la Gerontología educativa:

#### - Intervención física y ambiental:

Programas de expresión corporal: El teatro de nuestra vida

Programas de yoga.

#### - Entrenamiento sensorial y psicomotor, habilidades de autonomía, cognitivo, lingüístico y afectivo - comunicativo.

#### - Programas de rehabilitación psicocorporal, ocupacional, modificación de conducta, resocialización, depresión.

Programas para la salud.

Programas de interacción entre generaciones

#### - Intervención formativa y cultural

Conoce tu Comunidad Autónoma.

Programas de juegos y danzas tradicionales.

Programas de gastronomía regional.

#### - Programas de intervención comunitaria y social

Programas de voluntariado en catequesis.

Programas de “comedores solidarios”.

- Programa de estimulación múltiple para promover y favorecer cambios positivos a través de actividades que ejerciten diversas áreas del desarrollo,

principalmente: la social, la cognitiva, el lenguaje y la coordinación motriz; así como mejorar la autoestima de cara a una mejor calidad de vida.

Estimulando estas áreas se mejora el desarrollo y mantenimiento de habilidades tanto corporales como psicológicas y también la promoción de actitudes positivas ante sí mismo y el entorno.



Imagen 2: Mayores planificando e interaccionando.

Fuente: <http://revistapetra.com/abanico-de-cursos-para-personas-de-la-tercera-edad/>

### **Mejoras con los programas vinculados con la educación y el entorno**

- Percepciones más positivas respecto a sí mismo y a los demás.
- Re-descubrimiento personal.
- Encuentro y aceptación de distintas identidades culturales, sociales, políticas.

- Intercambio socio-afectivo entre todos.
- Implicación en el desempeño de funciones y responsabilidades en la sociedad.
- Mayor integración en la cultura.

### **8. Permanencia en el mercado laboral**

Capacitados para sus nuevos roles, sería el paliativo que reclaman amplios sectores de este colectivo para superar los niveles de pobreza.

Contar con los mayores para ayudar a familias con problemas, en el cuidado de los niños y como ejemplo de los adolescentes.

### **9. La tecnología en la vejez**

Vivimos en la sociedad de la información, donde hay una aceleración de la tasa de conocimientos y de globalización.

Los retos de la tecnología además de mejorar la calidad es que llegue de forma mayoritaria e igualitaria a todos los ciudadanos para evitar la brecha digital.

Por ejemplo, Google Glass, las gafas de realidad aumentada, proporcionan información en directo que completa lo que vemos y podría compensar los fallos de la memoria.

Actualmente los mayores usan la tecnología realizando interacciones telefónicas, de correo electrónico, video conferencias con familiares, se apuntan a

comunidades virtuales (SeniorNet), con lo que la tecnofobia no es específica de personas mayores.



Imagen 3: Mayores utilizando el ordenador.

Fuente:

<https://www.univision.com/noticias/tecnologia/personas-de-la-tercera-edad-utilizan-facebook-mas-y-los-jovenes-menos>

## 10. Conclusiones

El aumento en la esperanza de vida en nuestro país, favorece que nuestros

mayores tengan mejor salud y por lo tanto mayor necesidad de disfrutar de su tiempo libre, sentir la necesidad de seguir siendo útiles a los demás, de seguir aprendiendo y de interactuar y participar en actividades sociales de su entorno.

Por ello, es importante que se considere esta etapa evolutiva como una etapa de aprendizaje, de encuentro consigo mismo y con los demás, de intercambio socioafectivo y de puesta en marcha de nuevos roles.

Por lo tanto, son propuestas positivas los programas que se realizan con mayores de tipo intergeneracional para enseñar valores, conocimientos y transmitir experiencias de vida, programas comunitarios, de voluntariado, tecnológicos, etc.

## Referencias

### Libros

Orosa Fraíz Teresa. (2003). La Tercera edad y la familia. La Habana: Editorial Félix Varela.

### Revistas

Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud: Organización Mundial de la Salud. (2002): “Envejecimiento activo: un marco político”. *Revista Esp Geriatr Gerontol*, Vol. 37 (2) (Pág.74-105).

García Araneda, N. R. (2007): “La Educación con personas mayores en una sociedad que envejece” .*Horizontes Educativas*, Vol. 12, (2): 51-62.

García, T. A. (2007). “La educación del adulto mayor: Antecedentes y perspectivas”. *PsicoPediaHoy*, 9 (13).

Montero García, I; García Mínguez, J; Bedmar Moreno, M. (2011): “Ciudadanía activa y personas mayores. Contribuciones desde un modelo de educación expresiva”. *Revista iberoamericana de educación*. Vol. 55 (Págs. 1-13).

### Links

Arévalo Herrera, D. M. (2015): Estimulación múltiple en adultos mayores. Estrategias Consultado el 26 -01-2018 en <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/278/Estimulacionmultiple-Arevalo.pdf?sequence=1>

Guerra, P (2008): Mayores ¿activos o pasivos? la importancia de la educación en la tercera edad. Consultado el 26-01-2018 en <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/19/18Guerra.pdf>

Marina, J. A. (2015): Talento anciano: una pedagogía para la vejez. Consultado el 31-01-2018 en [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2015-06-30/talento-anciano-una-pedagogia-para-la-vejez-jose-antonio-marina\\_908839/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2015-06-30/talento-anciano-una-pedagogia-para-la-vejez-jose-antonio-marina_908839/)

## ESTUDIO SOCIOLÓGICO

### LAS RELACIONES SOCIALES EN UN AULA DE PRIMARIA

**Oriana Sordo Parres**

orianasordoparres@hotmail.com

Maestra de Educación Primaria

Este artículo ha sido extraído de mi trabajo de fin de grado que realicé en la Universidad de Oviedo.

**E**l estudio de los vínculos entre los niños que componen un aula es interesante, pero también es conveniente. El presente trabajo consistirá en la realización de un estudio antropológico y, al mismo tiempo, sociológico de las relaciones sociales en el aula de un centro educativo. Como me ha parecido interesante llevar a cabo de manera directa y activa la investigación que nos ocupa, he decidido emplear parte del tiempo que he estado de maestra en prácticas, en observar la convivencia en el aula y las relaciones positivas y/o negativas que en ella pudiera haber, aprovechando que el colegio me ha permitido siempre realizar todo tipo de actividades necesarias y oportunas.

#### Palabras clave

*Vínculos, aula, antropológico, sociológico.*

The study of the ties between the children who compose a classroom is interesting, but also it is suitable. The present work will consist of the

achievement of an anthropological study and, at the same time, sociologically of the social relations in the classroom of an educational center. Since it has seemed interesting to carry out in a direct and active way the investigation that occupies us, I have decided to use part of the time that I have consisted of teacher in practices, observing the coexistence in the classroom and the positive and negative relations that should exist, taking advantage that the school has allowed me always to realize all kinds of necessary and opportune activities to me.

#### Keywords

*Ties, classroom, anthropologic, sociological.*

#### 1. Introducción

Es importante cuidar la convivencia para lograr un buen clima social, en el que prime el compañerismo y la tolerancia. Es tan útil y beneficioso, que incluso puede prevenir o solucionar problemas que hayan surgido entre los niños de una

clase, como pueden ser el acoso, las faltas de respeto u otras contrariedades, de las que, en muchas ocasiones los docentes no se dan cuenta de su existencia a simple vista. Por ello, en esta investigación se va a observar, con la ayuda de un test sociométrico que se llevará a cabo la primera semana de prácticas, los vínculos sociales entre los alumnos de una clase de primero de primaria, así como quiénes desempeñan el papel de líder y quiénes, por el contrario, son aislados del grupo.

Con la información obtenida, se tomarán medidas para mejorar las situaciones que lo necesiten en forma de dinámicas de grupo.

Finalmente, se estudiará si esta intervención en el grupo de alumnos ha sido eficaz o no, mediante la realización de otro análisis sociométrico durante la última semana de prácticas, teniendo en cuenta que éstas tendrán una duración de tres meses.

## 2. Revisiones bibliográficas y estudios existentes

“Cuando hablamos de desarrollo social del niño nos referimos, en un sentido amplio, a todo proceso de incorporación del niño al grupo social donde vive.” (López, 1985, p. 5)

La sociedad está formada por varios elementos complejos, de los cuales algunos de ellos influyen en los niños desde que nacen, y estos, a su vez, interactúan con dichos elementos. Unos predominan más que otros en función de la edad, el sexo, o la situación en que se encuentre cada individuo (López, 1985) y son:

“Determinadas personas: la madre, el padre, los hermanos, otros familiares, compañeros y amigos, maestros y otros adultos; determinadas instituciones: la familia, la guardería, la escuela; otros grupos sociales de pertenencia: clase social, etc.; y otros factores como: los medios de comunicación, el país, la zona geográfica, la zona urbana o rural, la cultura en general, etcétera.” (López, op.cit., p. 6). Pero ¿qué es la socialización? Es la obtención de causas, comportamientos prosociales y morales, conocimientos sociales, normas y valores por parte del niño para comportarse y convivir con los demás como establece la sociedad (López, op.cit.). Pero, como ya hemos dicho, la evolución social varía en función de la edad. Entre los seis y los diez años, que es la etapa que nos ocupa en esta investigación, los niños ya no se centran exclusivamente en

la familia o en aquellas personas que desempeñan ese papel afectivo, sino que les dan mayor importancia a las relaciones con sus compañeros y amigos, es decir al grupo de iguales o los niños que poseen un nivel de desarrollo similar (Mounoud, 2001). Éstos, influyen en el conocimiento de la propia identidad y de la autoestima, así como en el sentimiento de pertenencia al grupo y en el desarrollo intelectual (López, 1985). Para los niños de estas edades los amigos son aquellas personas en las que pueden confiar y comunicarse abiertamente. Por lo tanto, la amistad es algo necesario, porque conlleva una seguridad, un afecto y una confianza con la que es importante contar en la infancia.

La convivencia o la disposición que tienen los seres humanos de relacionarse y entenderse desde el respeto es otro aspecto fundamental a tener en cuenta, ya que no viene dada de antemano, sino que implica un proceso de enseñanza-aprendizaje, o lo que es lo mismo, conlleva una construcción de buenas actitudes que va evolucionando en todas y cada una de las personas que forman una comunidad o grupo (Federación de Enseñanza de CCOO, 2001).

Por lo tanto, se trata de un tema que está a la orden del día en los centros escolares. Llegados a este punto debemos saber que existen dos tipos de configuraciones del grupo escolar: una formal y otra informal. En la primera de ellas no tienen nada que ver los pensamientos ni las predilecciones de los niños porque la agrupación ha sido llevada a cabo por requerimientos

administrativos del centro. Sin embargo, la segunda se refiere a que tanto los agrupamientos como los rechazos se producen intencionadamente por parte de los alumnos, en función de unos sentimientos. Muchas veces las relaciones son correctas dentro de un clima formal del aula, y sin embargo al mismo tiempo pueden existir conflictos en la estructura informal de ese mismo grupo. Por eso, para comprender el funcionamiento de las interacciones sociales se necesita analizar una serie de dimensiones mediante diferentes métodos de investigación como por ejemplo la sociometría, que fue inventada por Jacob Levy Moreno, discípulo de Freud, en los años 30, y permite conseguir una descripción gráfica de las interacciones sociales entre los componentes de un determinado grupo o comunidad, pero fundamentalmente su ámbito de aplicación es el centro escolar.

A través de la sociometría, “se pone en evidencia la posición de cada miembro, las preferencias y rechazos, la existencia de subgrupos, etc. Vale decir, ofrecer un conocimiento concreto, experimental y eminentemente cuantitativo de la estructura espontánea, informal de los grupos.” (Cirigliano y Villaverde, 1971, pp. 214-215)

Es ese rendimiento académico el objetivo principal de un análisis sociométrico de un grupo de aula, ya que gracias a la información que nos facilita, se pueden solucionar situaciones negativas de la convivencia que interfieren en los estudios de los

perjudicados (Ugazio, 2001). Cuando alguien está a gusto con las demás personas que le rodean, está cómodo y por lo tanto las probabilidades de que realice bien cualquier labor aumentan.

Un aspecto a tener en cuenta es que el sociograma describe cómo es la situación social de un grupo, no explica sus razones de manera empírica total y absoluta, solo en cierta medida. Podemos conocer cómo se comportan los integrantes, en este caso, de un aula, pero no podemos manipular los motivos de que ese comportamiento sea de una determinada manera.

Anteriormente hemos mencionado el test sociométrico, que consiste en un cuestionario que deben realizar individualmente todos los miembros de un grupo, en el que se plantean preguntas relacionadas con los demás integrantes, que permiten indagar acerca de las interacciones que se producen en dicho grupo. Gracias a este instrumento, conocemos la posición social de cada individuo dentro de un grupo de personas, o lo que es lo mismo, el status sociométrico. Además, sabemos a qué compañeros prefiere cada sujeto y a quiénes rechaza dentro de un grupo de personas. También podemos comprender cómo se estructura un grupo de personas y observar quiénes son líderes dentro de un grupo de personas. Si se realizan varios test conforme vaya pasando el tiempo, podemos ver cómo evolucionan las relaciones sociales de un grupo. (Bezanilla, 2011).

Además del sociométrico, existen otros tipos de test: del papel, de la espontaneidad y de la interacción

sociométrica. También cabe mencionar otras técnicas de sociometría, como el sociodrama, el psicodrama, el diario hablado a varias voces y la película cinematográfica terapéutica (Bezanilla, op.cit.).

En este trabajo, el método que voy a utilizar, como ya he dicho, es el test sociométrico ya que es el que me parece más completo y el que más se ajusta a mi investigación, y es posible realizarlo sin complicaciones en un aula con niños de 6 y 7 años, de forma sencilla y manejable.

Por último, a la hora de realizar un análisis de aula, que es el que nos ocupa en este trabajo, cabe destacar que Jacob Levy Moreno (1954) establece seis fases que deben seguirse para que la investigación sea lo más fructífera posible:

1. Obtención de datos relevantes y significativos acerca del objeto de estudio.
2. Elaboración de las cuestiones pertinentes y oportunas a responder por los docentes.
3. Realización del test sociométrico a los niños del aula.
4. Construcción de las matrices sociométricas.
5. Realización de los sociogramas.
6. Estudio de los resultados obtenidos.

### 3. Estudio empírico

#### 3.1 Objetivos

Por otra parte, es importante establecer los objetivos generales de esta investigación, que son: observar, conocer

y analizar socialmente a los integrantes del aula; organizar socialmente el aula y trabajar dinámicas de grupo como tratamiento de los problemas sociales que puedan encontrarse.

Como objetivos específicos vamos a proponer los siguientes:

1. Recopilar información sobre el objeto de estudio mediante la realización de preguntas al docente y del test sociométrico a cada miembro del grupo.
2. Observar las interacciones sociales entre el alumnado del primer curso de Educación Primaria mediante un test sociométrico.
3. Analizar y conocer los aspectos, elementos y factores que influyen en el clima del aula, a través de la realización de un estudio sociométrico.
4. Plantear una intervención basada en dinámicas de grupos considerando los resultados obtenidos del estudio sociométrico.
5. Promover un clima positivo en el aula, fomentando la tolerancia, la confianza y el bienestar de los alumnos en general.
6. Valorar la utilidad y la eficacia de la intervención mediante una evaluación final basada en la observación directa de las relaciones entre el grupo de alumnos del aula y en la repetición del análisis sociométrico.

### 3.2 Desarrollo

Para llevar a cabo esta investigación, el procedimiento que se va a utilizar es el de Jacob Levy Moreno, por lo que se tendrán en cuenta las fases que éste establece, explicadas anteriormente, y una serie de criterios.

En primer lugar, será necesario hacer una pequeña entrevista a la tutora de la clase, que me permita conocer algún dato interesante y significativo del grupo, para realizar después un test sociométrico adaptado a los alumnos. A la hora de elaborar los cuestionarios se han tenido muy presentes los criterios de elección de Jacob Levy, que establecen que las cuestiones tienen que apuntar a realidades precisas y bien definidas, de manera que podamos comprender la configuración del aula en términos académicos, sociales, o lúdicos. En esos test se les hará preguntas en las que los niños expondrán quiénes son sus compañeros preferidos para desempeñar una serie de actividades y quiénes todo lo contrario. Cabe destacar que todo ello se llevará a cabo durante la primera semana de prácticas.

A continuación, con esos datos se construirá una matriz sociométrica para cada pregunta, con el objetivo de elaborar posteriormente los sociogramas que nos permitirán examinar las preferencias y los rechazos de cada sujeto del grupo para diversos ámbitos de sus vidas en conjunto. Se procederá a interpretar los sociogramas para buscar soluciones a partir de la información que nos proporcione. Las soluciones consistirán en dinámicas de grupos, que se ajustarán a las necesidades existentes.

Por último, se realizará un segundo test sociométrico para comprobar la eficacia de las dinámicas de grupo llevadas a cabo que tendrá lugar durante mi última semana de prácticas en el colegio.

### 3.3 Participantes

Los participantes de esta investigación antropológica serán, además de la tutora de la clase y la orientadora del centro, los 17 alumnos que forman la clase de primero de primaria, ya que el objeto de estudio son las interacciones sociales entre ellos, y la convivencia de la que éstas surgen. De esos 17 alumnos, 8 son niños y 9 son niñas, la mayoría de clase social media y de los cuales un pequeño porcentaje proceden de familias inmigrantes. Concretamente hay dos niñas de etnia gitana que proceden de Rumanía. Una de ellas ha sido escolarizada por primera vez este curso, y la otra, sin embargo, lleva en el centro educativo desde los 3 años. El resto del grupo se conoce desde los tres años, puesto que han coincidido en Infantil. En cuanto al nivel curricular, todos son bastante semejantes, dentro de la normalidad, menos la niña con falta de escolarización previa, cuyo nivel es de 4 años, puesto que no sabe leer, tiene problemas con el idioma y en cuanto al área de matemáticas, solo conoce los números del 1 al 10. También cabe destacar el caso de un niño que, aunque sabe leer, y tiene un desarrollo cognitivo normal, se caracteriza por ser rebelde y por negarse en numerosas ocasiones a prestar atención a las explicaciones de la

tutora siendo consciente de ello en todo momento.

### 3.4 Instrumentos

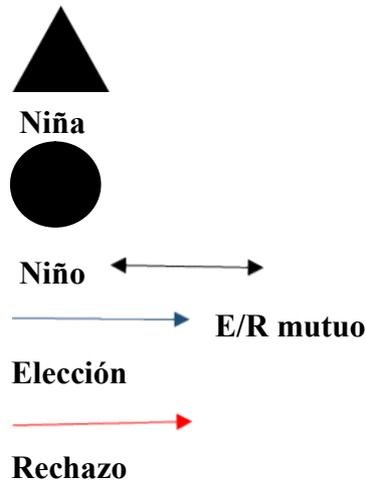
Para conseguir los objetivos planteados, serán imprescindibles el test sociométrico, la matriz sociométrica, y una representación gráfica de todos los sociogramas que se elaboren. Con la ayuda del test sociométrico, podremos observar el nivel de cohesión y la estructura de los componentes del aula, así como la posición social en la que se encuentra cada sujeto, ya que constará de ocho preguntas que se formularán a cada miembro del grupo, relacionadas con sus preferencias a la hora de elegir o rechazar a sus compañeros (Levy Moreno, 1954, citado en Cukier, 2005).

Para poder analizar e interpretar los datos obtenidos del test sociométrico, será de gran utilidad elaborar una matriz sociométrica, que refleja las elecciones y los rechazos de los alumnos de la clase en cuestión a modo de tabla de doble entrada donde van situados tanto en la primera fila como en la primera columna, los números de lista de todos los componentes del grupo, o en su defecto la letra del abecedario correspondiente a dichos números, colocando verticalmente a los electores y en horizontal a los elegidos. En el resto de los recuadros se colocan los datos extraídos de los cuestionarios, de manera que aquellos recuadros en los que concurren los números pertenecientes al elegido y al elector serán señalados (Castell, 1982). Cabe destacar que, en algunas ocasiones, las preguntas

requieren dos individuos en cada respuesta, y antes de entregar a los destinatarios los cuestionarios se les aclara si es importante el orden en que los nombres de dichos individuos vayan escritos, o no. En este caso no se va a tener en cuenta ese orden. Por último, señalar que se debe hacer una matriz para cada pregunta realizada en el test, porque en las respuestas de más de una pregunta podrían coincidir varios alumnos a la vez.

	A	B	C	D	E	F	G
A			X				
B					X		
C	X						
D						X	
E				X			
F				X			
G		X					

Una vez realizadas todas las matrices pertinentes, se confeccionarán los sociogramas, que son representaciones gráficas que nos muestran con símbolos visuales la posición social de cada miembro, de manera que su lectura es más sencilla (Bezanilla, 2011). Es necesario elaborar un sociograma para cada pregunta realizada en el test, debido a que los resultados son únicos y diferentes en cada persona. (Ugazio, 2011). Para ello, hay que tener en cuenta la simbología necesaria:



Teniendo en cuenta que el triángulo representa a una niña, y el círculo a un niño, dentro de cada símbolo se sitúa el número de lista que corresponde a cada alumno, y de esta manera podemos conocer su posición social en el grupo (Wasna, 1974). Ejemplo:



En general, cuando se vuelve a aplicar posteriormente un cuestionario, existen niños que se han dado de baja y ya no pertenecen al grupo. Es importante saber que esos niños no se omiten, sino que se representan con un símbolo con líneas discontinuas. (Wasna, 1974). Ejemplo:



En el caso de que un niño se elija a sí mismo en una pregunta, no se coloca ninguna flecha para indicarlo, sino que el borde del símbolo que corresponda (círculo o triángulo) será más grueso (Wasna, 1974). Ejemplo:

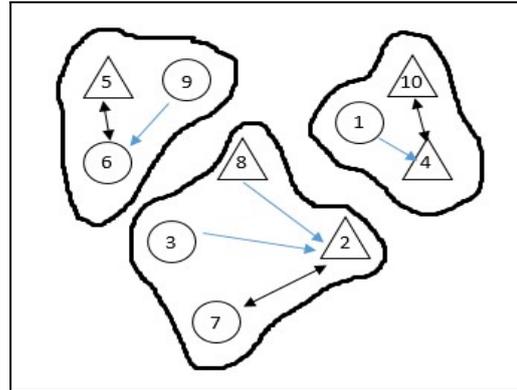


Cuando se conocen de antemano qué alumnos han tenido algún problema de tipo social o necesidades educativas especiales, si al docente le interesa diferenciar los símbolos correspondientes a esos niños se pueden marcar con un color distinto. (Wasna, 1974). Ejemplo:



Se delimitan unos grupos de interacción de otros encerrándolos mediante líneas, si se desea. Para diferenciarlos aún mejor, pueden marcarse con diferentes colores, o usarse flechas de distinto color para cada grupo.

Ejemplo de sociograma de elaboración propia:



Teniendo esto en cuenta, debemos saber que en los sociogramas se diferencian dos tipos de configuraciones. Por un lado, las configuraciones individuales son aquellas que surgen de las elecciones y los rechazos que hacen los alumnos, y por el otro, las configuraciones grupales son una visión general del conjunto del grupo representado en el sociograma. En ellas se pueden apreciar la existencia de subgrupos y las formas que adoptan (Cornejo, 2003, p. 31):

- Pareja: subgrupos formados por dos sujetos elegidos recíprocamente. Ejemplo: 7 ↔ 6
- Cadena: subgrupos formados a partir de una serie de elecciones sucesivas. No tienen que ser necesariamente mutuas. Ejemplo: 4 → 8 → 6 → 3
- Triángulo: subgrupos que están formados por tres sujetos elegidos recíprocamente entre sí se denominan triángulo. Ejemplo: 4 ↔ 2 ↔ 8
- Cliqué: Cuando tres o más individuos se eligen entre sí de manera recíproca. Ejemplo: 9 ↔ 8 ↔ 7 ↔ 6
- Islas: aquellos niños no elegidos por ningún compañero.

Volviendo a las configuraciones individuales a las que hacíamos alusión anteriormente, cabe explicar que existe una gran variedad de calificaciones para denominar a los sujetos en particular (Cornejo, 2003, pp. 31-32):

**Popular:** Individuo que obtiene muchas elecciones de sus compañeros.

**Líder sociométrico:** Sujeto con mayor influencia en el grupo social.

**Olvidado:** Individuo que no obtiene ninguna elección.

**Rechazado:** Sujeto que al que rechazan muchos miembros del grupo. Puede ser parcial, (recibe más rechazos que elecciones) o integral (percibe solamente rechazos.)

**Ignorado:** Se define como aquel sujeto que elige a miembros del grupo y sin embargo él no recibe ninguna elección.

**Eminencia gris:** Es rechazado o ignorado por todos los miembros del grupo, pero elegido por el popular.

**Aislado:** Ni elige ni es elegido.

### 3.5 Procedimiento

Como ya se ha mencionado, este estudio se hará siguiendo el método del psiquiatra Jacob Levy Moreno, quien establece una serie de condiciones, recogidas en la obra *Pedagogía social y sociología de la educación* de Pérez Serrano (1984). Entre esas condiciones encontramos que consideraba fundamental que los niños se conocieran mutuamente y hubieran convivido antes. Otro requisito es que las preguntas que se realizan en los cuestionarios deben ser lo más concretas posibles, especificando bien el contexto. Además, hay que tener

en cuenta la edad de los destinatarios, puesto que deben ser formuladas de manera que sean comprendidas por todos. Otro aspecto a tener presente, es que las respuestas son confidenciales. En base a estos criterios, se muestran las preguntas planteadas en la entrevista a la tutora de la clase:

1. ¿Qué alumno o alumna piensas que es más aplicado o aplicada en términos académicos?
2. ¿Qué alumno o alumna piensas que es menos aplicado o aplicada en términos académicos?
3. ¿Qué alumno o alumna crees que es el/la líder de la clase?
4. ¿Qué alumno o alumna consideras que es más rechazado/a por sus compañeros?
5. ¿Piensas que se han formado otras agrupaciones dentro del grupo de clase?

Una vez obtenida la información necesaria de la tutora, se realizará el siguiente test a los niños, teniendo en cuenta también la opinión de la orientadora del centro. Antes de entregar a los sujetos las hojas con los cuestionarios, se les leerá las preguntas y se aclararán las posibles dudas. El test realizado por los miembros del grupo es el siguiente:

1. ¿A qué dos niños o niñas de la clase elegirías para hacer las tareas que te marca tu profesora?
2. ¿A qué dos niños o niñas de la clase no escogerías para realizar las tareas que te marca tu profesora?

3. ¿A qué dos niños o niñas acudirías para jugar en el recreo?
4. ¿Con que dos niños o niñas preferirías no jugar en el recreo?
5. ¿Conoces a algún niño o niña de la clase al que traten mal tus compañeros?
6. ¿Conoces a algún niño o niña de la clase que trate mal a sus compañeros?
7. ¿A quién le contarías un secreto?
8. ¿A quién no le contarías un secreto?

Una vez realizados los test, el siguiente paso consiste en construir la matriz sociométrica. A continuación, se muestran las matrices en el orden correspondiente al de las preguntas del test:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A									x							x	
B				x		x											
C										x	x						
D					x		x										
E		x		x													
F								x			x						
G		x		x													
H						x					x						
I	x														x		
J			x								x						
K			x								x						
L																x	x
M															x	x	
N	x								x								
Ñ														x			x
O																	x
P																	x
NER*	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	1	2	1	4	2	

NER\*: Número de Elecciones Recibidas.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A								x								x	
B	x											x					
C										x		x					
D										x		x					
E										x		x					
F										x		x					
G										x		x					
H	x								x								
I																x	
J	x											x					
K	x											x					
L	x																
M										x		x					
N									x								x
Ñ										x		x					
O	x									x							
P	x									x							
NER	7	0	0	0	0	0	0	3	11	0	0	10	0	0	3	0	0

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A																	
B					x		x										
C										x	x						
D					x		x										
E		x		x													
F								x			x						
G		x		x													
H						x					x						
I	x														x		
J			x									x					
K			x									x					
L																	x
M																x	x
N	x								x								
Ñ														x			x
O																	x
P													x				x
NER	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	2	1	2	1	4	2

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A								x								x	
B	x							x									
C					x			x									
D								x								x	
E	x							x									
F	x															x	
G																x	
H										x						x	
I										x						x	
J										x						x	
K										x						x	
L	x									x							
M	x									x							
N										x							x
Ñ	x									x							
O	x									x							
P	x									x							
NER	8	0	0	1	0	0	1	9	6	0	0	0	0	0	9	0	0

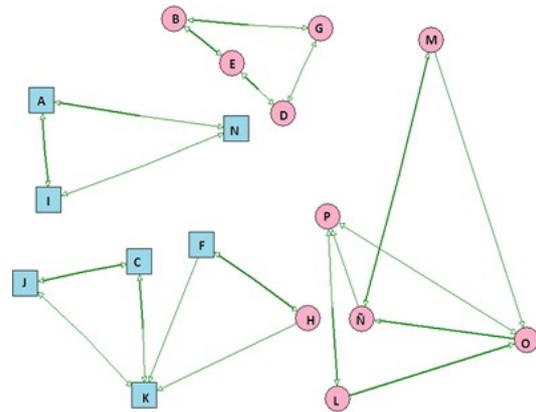
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A																	
B																	
C																	
D																	
E	x																
F	x																
G	x																
H	x																
I	x																
J																	
K																	
L	x																
M	x																
N	x																
Ñ																	
O																	
P																	
NER	8	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	
A								x										
B								x										
C								x										
D																x		
E								x										
F																x		
G								x										
H																x		
I								x										
J								x										
K								x										
L									x									
M								x										
N																	x	
Ñ								x										
O								x										
P	x																	
NER	1	0	0	0	0	0	0	11	1	0	0	0	0	0	0	4	0	0

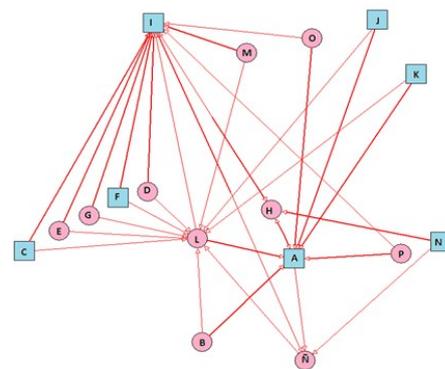
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A															x		
B							x										
C										x							
D					x												
E						x											
F											x						
G		x															
H						x											
I																x	
J			x														
K										x							
L																	x
M															x		
N									x								
Ñ														x			
O													x				
P																	x
NER	0	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	2	2	1	1	1

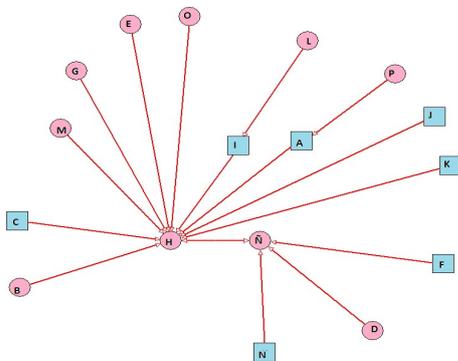
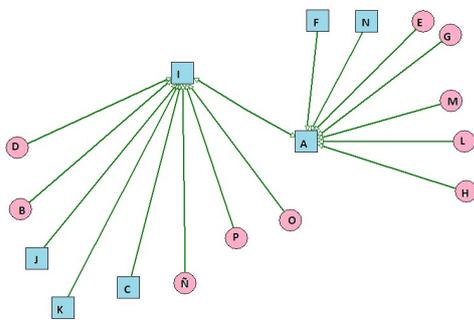
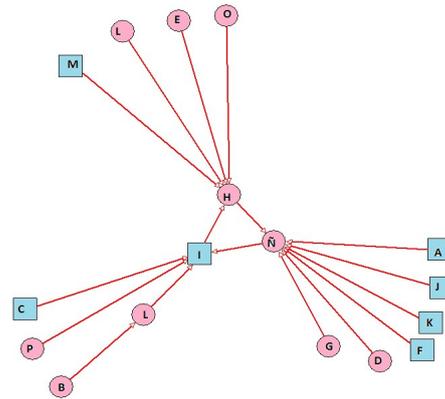
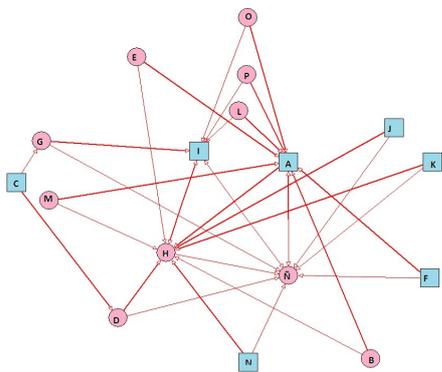
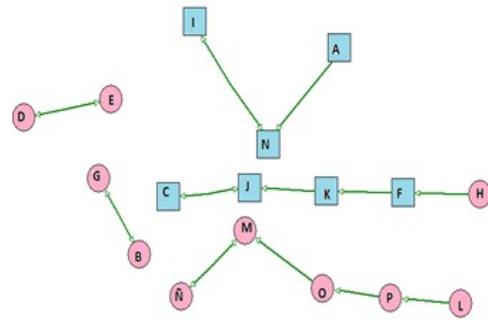
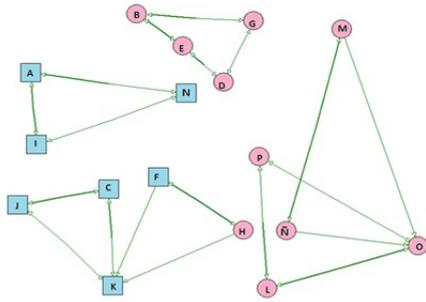
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P
A																x	
B													x				
C										x							
D																x	
E								x									
F																x	
G																x	
H																x	
I								x									
J																	x
K																	x
L											x						
M								x									
N								x									
Ñ									x								
O								x									
P									x								
NER	0	0	0	0	0	0	0	5	4	0	0	1	0	0	7	0	0

rosa simbolizan a las niñas, los cuadrados de color azul a los niños, y las flechas a las relaciones de rechazo o atracción. Utilizaremos las de doble punta verdes para señalar aquellas elecciones de aceptación mutuas, y las de doble punta rojas para indicar las elecciones de rechazo también mutuas. El programa informático que se va a utilizar es *Group Dynamics* creado en 2012 por Simone Capretti. El orden en que se muestran es el correspondiente al de las preguntas del test:



El siguiente paso es la construcción de los sociogramas, uno para cada pregunta del test, es decir, ocho. Cabe destacar que los signos serán diferentes a los indicados anteriormente, porque para la realización de los sociogramas se ha empleado un programa informático que representa los niños, las niñas y las interacciones de elecciones y rechazos de forma diferente: los círculos de color





### 3.6 Análisis de los resultados

A continuación, explicaré a grandes rasgos qué situaciones es necesario mejorar en el aula: observamos que la posición social que ocupan los miembros del grupo a la hora de realizar tareas de clase parece estar influenciada por los sentimientos de amistad, y no por los resultados académicos, ya que tanto las preferencias por determinados compañeros, como los rechazos concuerdan en las situaciones formales e informales. Por otra parte, observamos que existen una serie de niños y niñas con los que los demás componentes del grupo prefieren no jugar ni estudiar. Son I, A, H y Ñ. Por otro lado, hay que destacar el caso de L, la alumna de origen rumano que no domina el castellano y no ha estado escolarizada previamente. Es la excepción a la afirmación anterior de que no miran

tanto los resultados académicos a la hora de seleccionar compañía, puesto que la rechazan para realizar las tareas, pero no para jugar. Otro aspecto importante que se observa en los sociogramas es que muchos niños concuerdan en que H y Ñ tratan mal a sus compañeros, en concreto a I y a A, y que precisamente son H, I y Ñ son los integrantes del aula en quien menos confían los demás.

### 3.7 Dinámicas de grupo

Una vez realizado el análisis de las relaciones sociales que tienen lugar en el aula, es necesario modificar el clima y aquellos aspectos que requieren de cierta ayuda para cambiar y mejorar. Para ello se han planteado una serie de técnicas y de dinámicas de grupo, siguiendo el modelo propuesto por Gonzalo Marrero Rodríguez. Hay cinco tipos de dinámicas (de presentación, de formación de grupos, de conocimiento de sí mismos, de animación y de trabajo o estudio).

La dinámica o dinámicas que vamos a elegir van a depender de las circunstancias que caractericen al grupo estudiado. En nuestro caso, ha sido necesario trabajar todos los tipos de dinámicas, dos veces a la semana durante los tres meses que han durado los Prácticums. Para su realización se han empleado los diez últimos minutos de clase. En total se han realizado ocho dinámicas diferentes, por lo que se han repetido una vez transcurrido un margen de tiempo significativo. En este caso vamos a mencionar una como ejemplo (Ciudad Real, G. y Martínez, M.,2015):

**Título:** Somos cavernícolas.

**Lugar:** Aula.

**Material:** Ninguno.

**Objetivo:** Reducir estrés, agobio o rutina y fomentar la participación mediante un juego de alegre y divertido.

**Tipo de dinámica:** Animación.

**Organización:** Gran grupo.

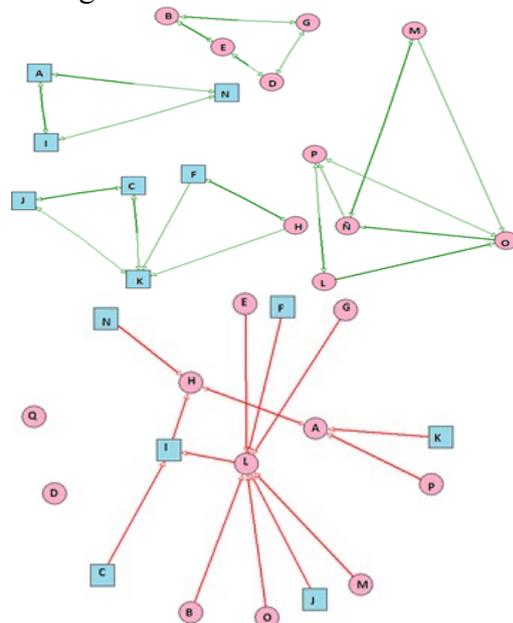
**Desarrollo:** La docente presenta la actividad a los alumnos, y les explica todo lo que haría un niño cavernícola antes de ir al colegio, a medida que se van incorporando niños imitando aquello que se les va explicando. Al final todos colaboran en la representación o juego simbólico.

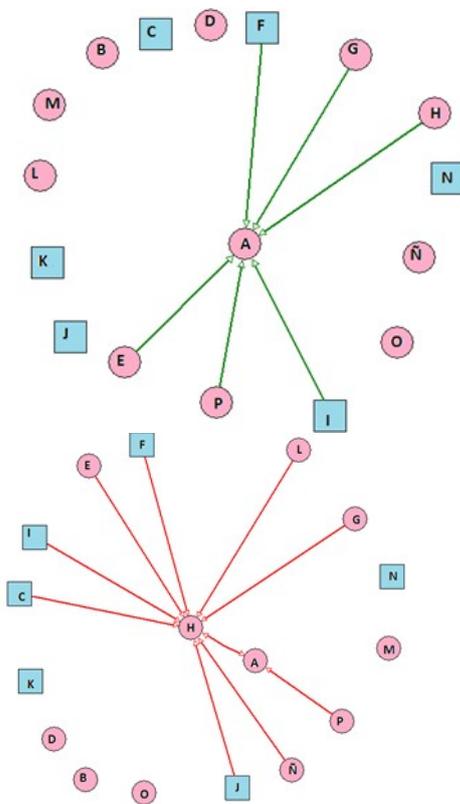
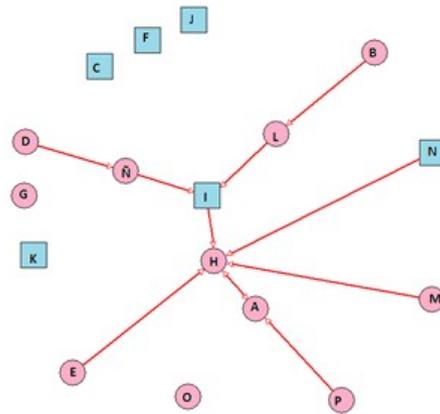
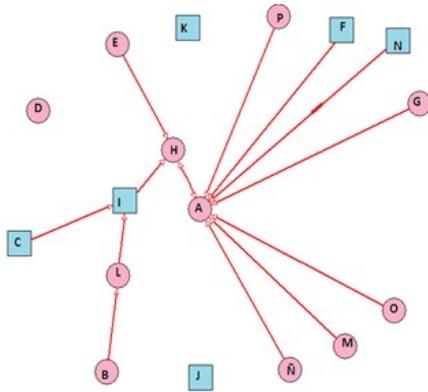
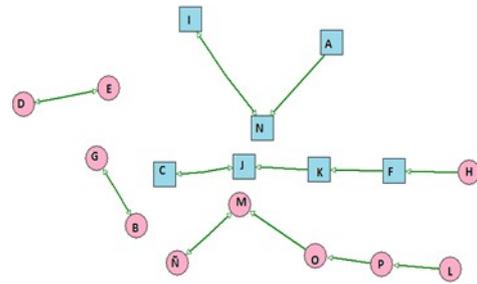
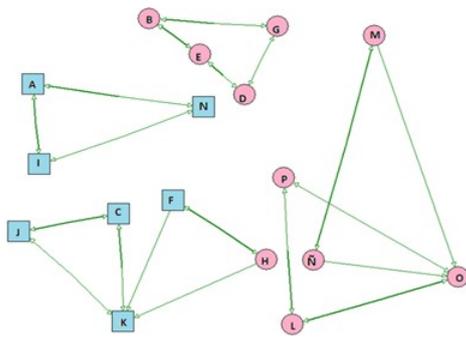
**Observaciones:** Todos han sentido que formaban parte del grupo y todos eran útiles para lograr un mismo objetivo, al mismo tiempo que se divertían.

### 3.8 Segundo análisis

Con el objetivo de comprobar la eficacia de las dinámicas de grupo llevadas a cabo, se realizará un segundo estudio sociométrico siguiendo el mismo procedimiento de la primera vez, con las mismas preguntas del test. La única diferencia es que esta vez no será necesaria una segunda entrevista a la tutora.

Pasamos directamente a analizar los sociogramas obtenidos:





Observamos que las técnicas utilizadas no han inducido a los niños a cambiar sus preferencias por determinados compañeros a la hora de realizar las tareas de clase, de jugar en el recreo o de confiar algún secreto, sino que han influido en las respuestas que implican rechazar a compañeros para las situaciones mencionadas. Podemos apreciar como los niños ya no rechazan a dos compañeros, sino a uno o a ninguno. L continúa siendo rechazada para realizar las tareas escolares, aunque también es cierto que respecto al primer sociograma se han reducido los rechazos significativamente, al igual que ha sucedido con I y con A. De I hay que destacar que, a diferencia de la primera vez, ya no lo ha señalado nadie como alumno maltratado, pero no ocurre lo mismo con A. H continúa siendo la más rechazada y varios compañeros siguen pensando que trata mal a los demás, sobre todo a A, que sigue siendo

señalado como el alumno maltratado. H e I han mejorado su posición social aun habiendo sido escogidos por algunos compañeros, ya que antes de realizar las dinámicas de grupo ambos habían sido rechazados por nueve y seis integrantes respectivamente. Otra alumna que ha mejorado con creces es Ñ, ya que nadie ha respondido con su nombre a la cuestión a diferencia de la primera vez, que fue nombrada por nueve niños. Sin embargo, A se mantiene en ambos sociogramas en la misma posición.

#### 4. Conclusión

Realizar este trabajo ha supuesto una enorme gratificación personal, pues gracias a él he aprendido a aplicar los conocimientos adquiridos en el grado de Maestro en Educación Primaria, a una serie de situaciones reales que han tenido lugar en el centro escolar donde he llevado a cabo los Prácticums III y IV. Pero no solo ha sido satisfactorio por ese motivo, sino también porque se han producido cambios positivos en la convivencia escolar de un grupo de alumnos gracias a este estudio y a las intervenciones efectuadas. Es cierto que aún queda mucho por hacer, y que de haber contado con un margen mayor de tiempo habría continuado sin duda con las técnicas y dinámicas necesarias. Por ello, otro aspecto positivo a señalar es el hecho de haber tomado conciencia sobre la importancia que tiene el clima de aula, puesto que aparte de afectar a las vidas presentes de los niños, también lo harán en su futuro, y por ello, espero aplicar este procedimiento el día de mañana en mi tarea como docente.

## Referencias

- BEZANILLA, J.M. (2011). *Sociometría: Un método de investigación psicosocial*. México: PEI Editorial.
- CAPRETTI, S. (2013). *Group Dynamics* (versión 1.2.x). [Software y manual]. Recuperado de <http://www.simonecapretti.it/groupdynamics/>
- CASTELL, R. (1982). *El análisis científico de la personalidad y la motivación*. Madrid: Editorial Pirámide.
- CIRIGLIANO, G. Y VILLAVERDE, A. (1997). *Dinámica de grupos y educación: Fundamentos y técnicas*. Buenos Aires: Humanitas.
- CUKIER, R. (2005). *Palabras de Jacob Levy Moreno. Vocabulario de citas del psicodrama, de la psicoterapia de grupo y de la sociometría*. Sao Paulo: Editora Ágora.
- DOBARRO, A. (2012). *Psicología evolutiva y de la educación*. [Material de clase].
- FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA DE CCOO (2001). *Convivencia escolar: un enfoque práctico*. Madrid: Publicaciones de la Federación de Enseñanza de CC.OO.
- LÓPEZ, F. (1985). *La formación de los vínculos sociales*. Madrid: Ministerio de Educación y ciencia.
- LÓPEZ, V. M. (2009). El sociograma. Una técnica para conocer las relaciones sociales en el aula. *Revista de enseñanza y educación*. Recursos de formación, 3.
- MORENO, J. L. (1987). *Psicoterapia de grupo y psicodrama. Introducción a la teoría y a la praxis*. México: Fondo de Cultura Económica.
- MOUNOUD, P. (2001). *El desarrollo cognitivo del niño: Desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales*. Contextos Educativos. Universidad de Génova.
- PÉREZ SERRANO, G. (1985). *Técnicas sociométricas aplicables a la educación*. En Marín Ibáñez, R. y Pérez Serrano, G. (1985). *Pedagogía Social y Sociología de la Educación*. UNED. Madrid.
- UGAZIO, V. (2001). *Historias permitidas historias prohibidas*. Buenos Aires: Paidós.
- WASNA, M. (1974). *La motivación, la inteligencia y el éxito en el aprendizaje*. Buenos Aires: Kapeluz.

## WEBGRAFÍA

- CIUDAD REAL, G. Y MARTÍNEZ, M. (2015). *Orientación Andújar. Recursos educativos accesibles y gratuitos. Dinámicas de grupo para educación Infantil y Primaria*. Recuperado de [www.orientaciónandujar.es/2015/01/21/dinamicas-de-grupo-para-educacion-infantil-y-primaria/](http://www.orientaciónandujar.es/2015/01/21/dinamicas-de-grupo-para-educacion-infantil-y-primaria/) (Consulta: 2 de junio de 2015)
- CORNEJO, J., M. (2003). *Análisis sociométricos*. Departamento de Psicología Social. Universidad de Barcelona. Recuperado [www.ub.edu/dpps/lps/docu/asoc.pdf](http://www.ub.edu/dpps/lps/docu/asoc.pdf) (Consulta 26 de Marzo de 2015).



## NEUROPSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN

# PLASTICIDAD EN EL CEREBRO INFANTIL

Sofía Gómez López

[Conen777@hotmail.com](mailto:Conen777@hotmail.com)

**Teléfono de contacto: 663562543**

Licenciada en Psicopedagogía .Diplomada y Técnico Superior en Magisterio Infantil.

La realización de este artículo, ha supuesto un enriquecimiento profesional y de mejora en la atención a niños con alguna necesidad educativa especial.

Me ha sido interesante conocer un poco más el cerebro y las causas u origen de patologías neurológicas comunes hoy en día como la hiperactividad o el autismo.

La neuropsicología es una neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta que ayuda a comprender el cerebro infantil y prevenir y tratar patologías cerebrales a través de un trabajo interdisciplinar con varios profesionales para optimizar el desarrollo de funciones psicológicas , base de los aprendizajes y mejorar la calidad de vida de los individuos.

La neuropsicología es una neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta que ayuda a comprender el cerebro infantil y prevenir y tratar patologías cerebrales a través de un trabajo interdisciplinar con varios profesionales para optimizar el desarrollo de funciones psicológicas , base de los aprendizajes y mejorar la calidad de vida de los individuos.

Hoy en día, es muy común en los centros educativos niños hiperactivos, autistas o con dificultades de aprendizaje.

Por ello, la neuropsicología ayuda a estos alumnos y alumnas compensando y favoreciendo el desarrollo cognitivo con

ayuda de la plasticidad neuronal consiguiendo potenciar sus aprendizajes y rendimiento para así evitar el fracaso escolar y potenciar integrando a los alumnos con necesidades especiales

### Palabras clave

*Daño cerebral, neurociencia, conducta-cerebro*

Neuropsychology is a neuroscience that studies the relationships between the brain and behavior that helps to understand the infant brain and prevent and treat brain pathologies through an interdisciplinary work with several professionals to optimize the development of psychological functions, the basis of learning and improve the quality of life of individuals.

Nowadays, it is very common in educational centers hyperactive children, autistic or with learning difficulties.

For this reason, neuropsychology helps these students by compensating and favoring cognitive development with the help of neuronal plasticity, thus

enhancing their learning and performance in order to avoid school failure and empowering students with special needs.

### Keywords

*Brain damage, neuroscience, brain-behavior*

#### 1. Origen

El desarrollo de la neuropsicología comenzó en el siglo XIX con los descubrimientos de Broca (1863) y Wernicke (1874) en relación a la localización de las áreas implicadas en el lenguaje, a través del estudio de las afasias, principalmente en adultos.

En 1986, Morgan definió la ceguera verbal congénita (dislexia) al estudiar la incapacidad para leer de un adolescente.

A mediados del siglo XX, los estudios neuropsicológicos se centran, además de en la lectura, en el resto de los problemas relacionados con el aprendizaje (cálculo, ortografía, escritura, etc.).

Así, Samuel Kirk (1962) propone el término dificultades del aprendizaje para englobar a los niños que no alcanzaban los logros esperables para su edad en estas áreas, a pesar de preservar su nivel intelectual, pudiendo ser resultado de un mal funcionamiento del sistema nervioso o de problemas emocionales.

#### 2. Objetivo de la neuropsicología

La neuropsicología es una neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta, tanto en sujetos sanos como en quienes han sufrido algún tipo de

daño cerebral (Kolb y Wishaw, 2003).

Esta disciplina surge en un contexto en el que la mayoría de las investigaciones estudiaban el sistema nervioso de personas adultas ayudando a comprender que el cerebro infantil tiene características propias que lo diferencian del cerebro adulto.

#### 3. Importancia

Existen numerosas razones que justifican la importancia creciente de la neuropsicología infantil:

- Surgimiento de niños prematuros.
- Progresiva escolarización de niños en edad preescolar, incrementa la prevención.
- Necesidad de prevenir el fracaso escolar.
- Creciente preocupación socioeducativa por las patologías del sistema nervioso infantil, como trastornos por déficit atencional con hiperactividad, alteraciones de aprendizaje, así como trastornos psicomotores y del lenguaje, entre otros.

#### 4. Colaboración con las escuelas

**La neuropsicología escolar:** Busca abordar la organización cerebral infantil, y su relación con el desempeño académico, así como la planificación del tratamiento de deficiencias educativas. Considerando aspectos neuropsicológicos individuales, se permite de forma eficaz y eficiente ordenar las capacidades neurocognitivas al servicio de la maduración personal y de la educación.

#### 5. Finalidad Educativa del uso de la neuropsicología

El uso en los centros escolares no sólo se refiere a los escolares con algún

tipo de disfunción cerebral, sino también a los que no presentan problemas de conducta ni rendimiento deficitario, con el fin de conocer mejor sus posibilidades educativas y aprovecharlas al máximo.

#### 6. Finalidad preventiva

Resulta esencial identificar a tiempo la presencia de posibles alteraciones cognitivas, perceptivas o motoras que puedan interferir en el desarrollo cerebral.

Los signos disfuncionales pueden detectarse con anterioridad, durante el periodo preescolar como en el caso de la dislexia.

El periodo preescolar es de excepcional importancia en el desarrollo del cerebro, pues es la etapa en la que se establecen las principales conexiones que construyen la base del aprendizaje y la conducta, es decir, queda establecida la “arquitectura cerebral”.

#### 7. El Cerebro en desarrollo

El cerebro es un órgano complejo que está diseñado por la naturaleza con exquisita elegancia: es una masa de aproximadamente 1300 cm<sup>3</sup> y 1.3 Kg. de peso, que está compuesta por alrededor de cien mil millones de células (neuronas y células gliales) comunicadas con señales electroquímicas a través de mil billones de sinapsis y un millón de Km. de fibras interconectadas que hacen posible el funcionamiento normal de un individuo, dándole sentido a sus experiencias vitales mediante emociones y pensamientos.

La característica principal del cerebro infantil es que se encuentra en proceso de maduración y además es vulnerable.

Las consecuencias del daño cerebral pueden alterar o interrumpir el proceso de desarrollo y sus funciones.

Además, al ser un proceso dinámico, el daño no siempre aparece justo después del momento de la lesión, sino que tiene un efecto tardío, detectándose en el momento en que es esperable que una habilidad se manifieste.

Por otro lado, al no haber finalizado la interconexión cerebral los daños suelen ser más generalizados, sobre todo a nivel de procesamiento de la información.

Sin embargo, el cerebro infantil se encuentra en expansión, y por este motivo, está potenciada su plasticidad neuronal, que tiende a ser un facilitador de la recuperación del daño mediante la creación de nuevas sinapsis y la reorganización cerebral.

La pedagoga Teresa Solís, destaca la importancia que los profesores adquieran formación en procesos neuropsicológicos para potenciar el aprendizaje y rendimiento de alumnos y evitar el fracaso escolar e integrando a los alumnos con necesidades especiales.

#### 8. ¿El cerebro frena su crecimiento con el nacimiento?

El nacimiento no indica la interrupción del desarrollo cerebral.

El cerebro continúa en crecimiento gracias a los procesos dendríticos y de mielinización, hace que el córtex vaya madurando y haciéndose más complejo para así adquirir funciones superiores. Todo este proceso dota al cerebro de una característica muy valiosa:

La plasticidad, importante para que asuma funciones alteradas en caso de daño.

9. ¿Qué es y Cómo es el desarrollo neurológico de cerebro?

El desarrollo neuropsicológico podría definirse como el proceso asociado al crecimiento de la estructura y función del cerebro en relación con la conducta. Se deduce pues, que se produce como consecuencia de la interacción entre la dotación genética del individuo y la experiencia que éste va adquiriendo del ambiente, interacción en la que ambos aspectos cobran la misma importancia. Para entender el desarrollo neuropsicológico del individuo, debemos partir de las premisas de que ni el crecimiento del cerebro es lineal, ni tampoco lo es el desarrollo cognitivo.

Por un lado, el proceso madurativo que sigue el sistema nervioso, ocurre en distintas fases, lo que nos indica que no es un proceso unitario: sucede a medida que se van formando las estructuras cerebrales.

Por otro lado, el desarrollo cognitivo no es lineal porque existen períodos críticos distintos según la función que se vaya adquiriendo.

Aunque el desarrollo de una determinada estructura cerebral no asegure la adecuada adquisición de la función en dicha estructura, los periodos de máxima adquisición cognitiva coinciden con los impulsos madurativos del sistema nervioso. Del mismo modo, la maduración cortical sigue trayectorias temporalmente distintas: las áreas de asociación superiores maduran justo

después de las regiones sensoriomotoras, por lo que a grandes rasgos, las áreas cerebrales sensoriales y motoras comienzan a madurar primero. Después, la maduración se da en las áreas involucradas en la orientación espacial, el desarrollo del lenguaje y la atención (lóbulos parietales superiores e inferiores). Por último, maduran las áreas implicadas en las funciones ejecutivas, la atención y coordinación motora (lóbulos frontales).



Imagen de cerebro 1, se observa cómo se van componiendo las partes como un puzzle

Fuente:

<http://saludcerebral.com/index.html>

10. Procesos principales en el desarrollo cerebral

La maduración cortical supone una conjunción de procesos que se dan simultáneamente para que tenga lugar la adquisición de las funciones superiores.

- Mielinización.
- Aumento del volumen cerebral: relacionado con el desarrollo neuronal y con el incremento celular y sináptico.

El periodo comprendido entre el primer y sexto año de vida está caracterizado por una mayor producción de conductas sensoriales y motoras, correlacionadas con el aumento de conexiones entre distintas regiones cerebrales.

- Plasticidad: El cerebro se modifica a medida que crecemos como consecuencia del asentamiento de las bases neurológicas y de la interacción con el ambiente. Permite que se adapte a los cambios físicos y ambientales, sobre todo ante un daño sobrevenido.
- Velocidad de procesamiento : se define como la capacidad que establece la relación entre la ejecución cognitiva y el tiempo invertido en realizar una determinada tarea.
- Atención implica la focalización y mantenimiento de inputs, programas motores, representaciones, etc. Su funcionamiento está relacionado en el de otros procesos cognitivos, como la memoria, motivación, autocontrol, capacidad para adaptarse.
- Memoria la capacidad cognitiva que nos permite almacenar, procesar y recuperar información .Los cambios suponen modificaciones en la actividad neuronal.
- Funciones ejecutivas: son capacidades mentales para la formación de objetivos y la planificación de estrategias. Componentes: Establecimiento de metas (iniciativa, planificación, solución de problemas y estrategias conductuales). Flexibilidad cognitiva, entendida como la capacidad de cambiar el

comportamiento (memoria de trabajo, atención, monitorización y transferencia conceptual).

Control atencional relacionado con procesos madurativos que tienen lugar en la corteza prefrontales.

- Lenguaje : Al igual que el resto de las funciones cognitivas, el lenguaje también requiere de la conexión de varias estructuras cerebrales.
  - Funciones visoespaciales: requieren de memoria y manipulación espacial, relacionadas con estructuras del hemisferio derecho.
  - Funciones visoperceptivas están relacionadas con el hemisferio derecho relacionado con el incremento de la mielinización y el control emocional
11. Patologías cerebrales e influencia en el aprendizaje
- El aprendizaje escolar constituye un proceso complejo y sobre él pueden influir diversos **factores**, entre ellos: Preparación del niño para la escuela, interés, conocimientos y habilidades interacción con otros y el clima de afecto, de confianza y estimulante. La educación infantil representa un periodo de formación, maduración y organización de estas estructuras neurales y de su funcionalidad. Los procesos de sinaptogénesis en los primeros años forman estructuras neurológicas que constituyen la base fisiológica de funciones psicológicas y ejecutivas para el aprendizaje. Entre las patologías que un niño puede padecer se encuentran las de menor o mayor importancia, que se conocen con el nombre de disfunción cerebral o lesión cerebral (Portellano Pérez, 2001).

El término “**disfunción cerebral mínima**” (DCM) hace referencia a niños de inteligencia normal, con ciertas dificultades de aprendizaje o conducta asociadas a desviaciones en la función del sistema nervioso central. Se manifiestan por la combinación de trastornos perceptivos, de procesamiento de la información, lingüísticos, mnémicos, atencionales y motrices.

La DCM puede ser consecuencia de trastornos genéticos, irregularidades bioquímicas, daño cerebral perinatal u ocurrido durante las etapas críticas. Antes de los seis años existen indicadores de riesgo de disfunción cerebral, que pueden alertar sobre la conveniencia de una intervención neuropsicológica más específica:

- Retraso en la adquisición del lenguaje
- Trastornos atencionales
- Retraso psicomotor y dispraxia.
- Deficiente orientación espacial
- Dificultad para articular sonidos
- Pobre capacidad para dibujar
- Trastornos conductuales.

Las **discapacidades menores** se producen por daño cerebral prenatal, perinatal o postnatal de menor gravedad; Son trastornos funcionales que muchas veces no ofrecen alteraciones significativas.

**Patologías:** dificultades de aprendizaje, hiperactividad, trastornos del lenguaje y de psicomotricidad.

**Las discapacidades mayores,** son alteraciones cognitivas de mayor gravedad; son resultado de una alteración anatómica y funcional severa del sistema nervioso producida durante el periodo prenatal, perinatal o primeros meses de vida. Se encuentran trastornos sensoriales, deficiencia mental,

alteraciones psicomotoras graves, etcétera.

**Patologías:** parálisis cerebrales, encefalopatías y epilepsias.

En este tipo de alteraciones puede presentar un “periodo silencioso” las deficiencias neuropsicológicas sean poco significativas, y síntomas pueden manifestarse varios años más tarde.



Imagen 2: el cerebro activado y en movimiento.

Fuente:

<https://www.eduvirtual.info/campus/fundamentos-y-bases-de-la-neuropsicologia/>

## 12. Ámbitos de intervención

El desarrollo del sistema nervioso implica una serie de procesos complejos que han de estar conjugados casi a la perfección para que el cerebro madure con éxito.

Las alteraciones neurocognitivas conllevan afectación de diversas áreas, lo que requiere que se lleve a cabo un trabajo interdisciplinar con neuropediatras, psicólogos educativos, docentes, fisioterapeutas, etc.

Algunos ámbitos infantiles de intervención son:

- Traumatismos craneoencefálicos
- Tumores cerebrales

- Accidentes cerebrovasculares
- Afectaciones pre o perinatales
- Nacimiento prematuro o con bajo peso
- Epilepsia
- Trastornos psicomotores
- Trastorno del espectro autista
- Trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad
- Dificultades del aprendizaje
- Parálisis cerebral
- Trastornos del lenguaje o del aprendizaje

Estos especialistas administran evaluaciones escolares para determinar áreas de fortalezas y deficiencias con los objetivos: (Chávez et al. 2010):

- Identificar proceso cognitivo, socioafectivo y psicomotor.
- Identificar factores individuales, familiares y grupales. Diseñar acciones preventivas o correctivas.
- Identificación de dificultades en áreas:

- Habilidades sensoriales y motoras
- Habilidades y procesos cognitivos (atención, memoria, lenguaje)
- Habilidades visoespaciales
- Habilidades académicas como lectura o matemáticas

13. Evaluación neuropsicológica  
La exploración neuropsicológica permite identificar funciones alteradas como consecuencia del daño. El reconocimiento precoz de los signos de inmadurez o disfunción cerebral en la etapa infantil siempre optimiza el pronóstico y posibilita un adecuado entrenamiento neuropsicológico. Según Manga y Ramos (1999), es conveniente realizar de manera

preventiva la evaluación neuropsicológica en niños inmaduros, con la finalidad de identificar posibles deficiencias madurativas y posibilitar la adaptación curricular apropiada a las necesidades, asumiendo la función preventiva en especial en las poblaciones marginales o de riesgo. Es común observar en los colegios la tendencia a valorar la posibilidad de que el niño inmaduro evolucione favorablemente de manera espontánea.

Batería de pruebas:

- Cuestionario de Madurez Neuropsicológica Infantil, CUMANIN10 Se compone de un amplio repertorio de pruebas de madurez neuropsicológica para niños con edades comprendidas entre 36 a 78 meses (de 3 a 6 años). Evalúa áreas principales como psicomotricidad, lenguaje articulatorio, comprensivo y expresivo, estructuración espacial, visopercepción, memoria icónica y ritmo así como áreas adicionales tales como atención, fluidez verbal, lectura, escritura y lateralidad.
- Escala de inteligencia Weschsler para preescolar y primaria WPPSI-III.

14. La realización de la evaluación: En niños sanos con algún tipo de inmadurez: permite encauzar el currículo de forma más individualizada en cada caso, utilizando estrategias de aprendizaje o de enseñanza más adecuadas.
15. Inmadurez y dificultades escolares  
Existen dos tipos de inmadurez:
- Evolutiva: presentan deficiencias dificultades de lenguaje,

atención, psicomotoras, perceptivas, desarrollo intelectual normal, no hay disfunción cerebral, tiende a la mejoría espontánea.

Tratamiento: adecuar contenidos curriculares o reforzar áreas deficitarias, atendiendo siempre aspectos emocionales.

- **Disfuncional:** Aparecen signos neurológicos alterados, no evoluciona de modo espontáneo. Dificultades de aprendizaje como discalculia, dislexia o disgrafía.

Es necesario uso de programas de rehabilitación neuropsicológica, de integración funcional de mecanismos neuropsicológicos para optimizar la autonomía y calidad de vida.

15. Características generales de la intervención
  - Considerar aspectos neuropsicológicos individuales para ordenar capacidades neurocognitivas al servicio de la maduración personal.
  - Establecer orden de prioridades.
  - Considerar variables emocionales.
  - Adaptar el programa a las necesidades del niño.
  - Considerar el nivel de funciones consolidadas.
  - Sentido lúdico.
  - Clima favorable y estimulante.
  - Interacción con iguales.
  - Tomar en cuenta aspectos familiares, sociales, culturales y económicos.
  - Adoptar una perspectiva interdisciplinaria, graduando niveles de complejidad de tareas y seleccionando material, así como medios de su presentación

(Muñoz y Tirapu, 2001; Portellano Pérez 1995).

16. Aportaciones a la educación especial
 

Ha pasado de la idea del déficit como sujeto discapacitado – a una idea comprensiva e integradora –basada en la noción de necesidad educativa especial. Ésta indica que el niño con algún problema de aprendizaje requiere una atención educativa diferente y más recursos. Con el fin de dar respuesta a la diversidad de necesidades educativas, la neuropsicología infantil brinda apoyos para una escolaridad exitosa.
17. Intervención desde la Atención Temprana (A.T)
 

Se entiende por **Atención Temprana** al conjunto de intervenciones, dirigidas a la población infantil de 0-6 años, a la familia y al entorno, que tienen por objetivo dar respuesta lo más pronto posible a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños y niñas con trastornos en su desarrollo o que tienen el riesgo de padecerlos. Estas intervenciones, consideran la globalidad del niño, han de ser planificadas por un equipo de profesionales de orientación interdisciplinaria o transdisciplinaria. En el contexto de la AT se aborda no sólo la intervención sino especialmente las medidas encaminadas a la prevención y la detección precoz de deficiencias.
18. Objetivos de la Atención Temprana:
  - Proporcionar recursos preventivos y asistenciales para potenciar el desarrollo y bienestar, posibilitando la integración en el medio familiar, escolar y social, así como su autonomía bajo el

marco de un modelo bio-psico-social.

La actuación debe considerar no sólo al niño, sino también a la familia y a su entorno.

- Reducir los efectos de una deficiencia o déficit sobre el conjunto global del desarrollo del niño.
- Optimizar, en la medida de lo posible, el curso del desarrollo del niño.
- Introducir los mecanismos necesarios de compensación, de eliminación de barreras y adaptación a necesidades específicas, priorizando el contexto natural y rutinario.
- Evitar o reducir la aparición de efectos o déficits secundarios o asociados producidos por un trastorno o situación de alto riesgo.
- Atender y cubrir las necesidades y demandas de la familia y el entorno en el que vive el niño.
- Considerar al niño como sujeto activo de la intervención.
- Considerar a la familia como principal agente de la intervención.

19. Conclusiones

## Referencias

### Libros

Portellano Pérez, J.A. (2007): Neuropsicología infantil. Madrid: Síntesis.

Ruiz Sánchez de León, J.M. (2016): Manual de Neuropsicología Pediátrica. Madrid. ISEP Madrid.

Muñoz, J. M. y J. Tirapu (2001). Rehabilitación neuropsicológica. Madrid: Síntesis.

### Revistas

El proceso de aprendizaje en niños y niñas requiere de la adquisición de habilidades , capacidades , interacción con los demás ,ambiente de afecto , confianza y estímulos , pero también requiere de estructuras neurológicas para la creación de sinapsis , es decir redes neuronales de transmisión de información , por eso es importante que en la Ed. Infantil hay un proceso de formación , maduración y reorganización de estructuras neuronales .

El cerebro infantil presenta una gran plasticidad, pero también vulnerabilidad.

Por ello, la neuropsicología al estudiar las relaciones entre el cerebro y la conducta, ayuda en la prevención, detección y tratamiento, a través del fomento de las posibilidades y capacidades al máximo para así compensar y favorecer los aprendizajes escolares.

Abad, S; Brusasca, M. C; Labiano, L. (2009): “Neuropsicología infantil y educación especial”. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Vol. 11, (1) (Págs. 199-216)

Germán, C; González, K. (2014): “Neuropsicología Infantil y Educación Especial”. *Revista Cúpula*. Vol. 28 (1), (Pág. 40).

Cuervo Martínez, A; Ávila Matamoros, A. M. (2010); “Neuropsicología Infantil del desarrollo: Detección e intervención de trastornos en la infancia”. *Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*. Vol. 3 (2), 59-68

Kolb, B; Whishaw, Q. (2003): “Una introducción neurocientíficas y aplicaciones clínicas” .*Psicothema*, Vol. 15(3).

### **Links**

Ramos, L. (2016): ¿Qué es la neuropsicología Infantil? Consultado el 31-01-2018 en <http://www.hablemosdeneurociencia.com/neuropsicologia-infantil/>

Ruiz Sánchez de León, J.M. (2016): Manual de neuropsicología pediátrica. Consultado el 31-01-2018 en [https://www.researchgate.net/publication/302909316\\_Manual\\_de\\_neuropsicologia\\_pediatrica](https://www.researchgate.net/publication/302909316_Manual_de_neuropsicologia_pediatrica)