

VIVE Y CONVIVE CON EL MINDFULNESS



AUTORAS

DAYANA ALEJANDRA CASTELLANOS PEÑALOZA

INGRID DANIELA FUENTES GALVIS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2019

VIVE Y CONVIVE CON EL MINDFULNESS



AUTORAS

DAYANA ALEJANDRA CASTELLANOS PEÑALOZA

INGRID DANIELA FUENTES GALVIS

**REQUISITO PARA OBTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
INFANTIL**

TUTOR

DR. JOSÉ ANTONIO CEGARRA GUERRERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2019

Agradecimientos

Primeramente, doy gracias a Dios por permitirme vivir una experiencia tan maravillosa como lo fueron mis estudios universitarios; gracias a mis padres por su apoyo incondicional; gracias a mi universidad por convertirme en una profesional en lo que tanto me apasiona; gracias a cada maestro que hizo parte de ese proceso integral de formación, especialmente a nuestro tutor por ser un excelente guía. Finalmente, agradezco a quienes lean este proyecto de grado por permitirle a mis experiencias, investigaciones y conocimientos estar dentro de su información mental.

Dayana Alejandra Castellanos Peñaloza

Agradecimientos

Agradezco primeramente a Dios por haberme guiado y acompañado durante el camino que me llevo a estar en este momento, dando fin a un gran sueño que con tantas ansias empecé hace cinco años, también le agradezco por todas las bendiciones, conocimientos, experiencias y grandes personas que me permitió conocer, al mismo tiempo le agradezco a mi familia por acompañarme en este periodo, por estar siempre conmigo apoyándome, finalmente doy gracias a todos los docentes que en cada semestre pusieron su granito de arena para formarnos como profesionales íntegros, por último a mi tutor de grado le agradezco por sus grandes conocimientos y por guiarnos para poder dar fin a este proyecto.

Ingrid Daniela Fuentes Galvis

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mis padres Juan Carlos Castellanos Marciales y Nalda Ruth Peñaloza Valbuena, personas que han dedicado su vida y sus esfuerzos en hacer de mi hermano y de mí personas de bien, sentando en nosotros las bases de responsabilidad y deseos de superación que nos han llevado a luchar por todo aquello que deseamos.

Dayana Alejandra Castellanos Peñaloza

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a mis dos ángeles que siempre me apoyaron y guiaron cuando estaban conmigo y que ahora lo hacen allá arriba junto a Dios.

Ingrid Daniela Fuentes Galvis

Resumen

La convivencia escolar es una problemática que ha empezado a afectar la educación a nivel mundial en los últimos tiempos, por tal razón, las autoras del presente proyecto decidieron validar una estrategia innovadora que ayudara a minimizar este problema que fue detectado por los investigadores Falla & Carrillo (2019) en la Institución Educativa Inem José Eusebio Caro, en su sede Escuela Urbana Miguel Müller, de la ciudad de Cúcuta, en el grado quinto de Básica Primaria; teniendo como propósito mejorar las conductas que tienen los educandos dentro y fuera del aula de clase, ayudando a incrementar su desarrollo personal y social. Para esto, se citaron diversos teóricos, que fundamentan y dan certeza de que el comportamiento escolar se puede mejorar con estrategias de relajación y respiración basadas en una doctrina que a través de diferentes técnicas o ejercicios de meditación como el yoga, logran poner al individuo en equilibrio total (mental y corporalmente). Por ello, las autoras decidieron analizar, modificar e implementar una estrategia basada en la ya establecida por el teórico Jon Kabat-Zinn, denominada “Mindfulness”, la cual mezcla las diferentes técnicas del yoga como una opción para mejorar la convivencia escolar en cada aula de la Institución Educativa en la que sea aplicada. Esta estrategia se reorganizó y puso en práctica durante cuatro semanas, obteniendo resultados positivos mediante dos tipos de instrumentos implementados de manera individual a los estudiantes. Obteniendo como conclusión, que esta estrategia innovadora, aparte de ayudar a mejorar la convivencia escolar, con el paso del tiempo, podría ayudar también en el ámbito cognoscitivo de los educandos del país en general.

Palabras claves

Convivencia escolar, Educandos, Relajación, Respiración, Mindfulness, Estrategia, Ejercicios, Teóricos, Conductas.

Abstract

School coexistence is a problem that has begun to affect education worldwide in recent times, for this reason, the authors of this project decided to validate an innovative strategy to help minimize this problem that was detected by the researchers Falla & Carrillo (2019) in the educational institution “Inem José Eusebio Caro”, at its headquarters “Escuela Urbana Miguel Müller” in the city of Cúcuta, in the fifth grade of Primary Basic, with the purpose of improving the behaviors that students have inside and outside the classroom, helping to increase their personal development and Social. For this, various theorists were cited, which support and give certainty that school behavior can be improved with relaxation and breathing strategies based on a doctrine that through different techniques or meditation exercises such as yoga, manage to put the individual in total balance (mentally and bodily). Therefore, the authors decided to analyze, modify and implement a strategy based on the one already established by theorist Jon Kabat-Zinn, called "Mindfulness", which mixes the different techniques of yoga as an option to improve school life in each classroom of the Educational Institution in which it is applied. This strategy was reorganized and put into practice for four weeks, obtaining positive results through two types of instruments implemented individually to the students. Obtaining as a conclusion, which this innovative strategy, apart from helping to improve school life, over time, could also help in the cognitive field of students in the country in general.

Keywords

School coexistence, Students, Relaxation, Breathing, Mindfulness, Strategy, Exercises, Theoretical, Behaviors.

Tabla de contenido

Introducción	14
Capítulo I: Estudio de Necesidades	16
Capítulo II: Fundamentación Teórica	33
Capítulo III: Plan de Acción y Factibilidad	48
Plan de Acción	49
Factibilidad legal.....	61
Factibilidad técnica	63
Factibilidad financiera	63
Procedimiento e Instrumentos de Evaluación.....	64
Cronograma General de Aplicación.....	66
Capítulo IV: Valoración de la Experiencia.....	68
Reflexiones emergentes	80
Bibliografía	81
Anexos	87

Lista de tablas

Tabla 1. Plan de acción	49
Tabla 2. Factibilidad financiera	63
Tabla 3. Encuesta finalización	66
Tabla 4. Cronograma general de aplicación	66
Tabla 5. Resultados pregunta 1 entrevista	68
Tabla 6. Resultados pregunta 2 entrevista	69
Tabla 7. Resultados pregunta 3 entrevista	70
Tabla 8. Resultados pregunta 4 entrevista	71
Tabla 9. Resultados pregunta 5 entrevista	73
Tabla 10. Resultados pregunta 6 entrevista	74
Tabla 11. Resultados pregunta 7 entrevista	75
Tabla 12. Resultados pregunta 1 encuesta finalización	77
Tabla 13. Resultados pregunta 2 encuesta finalización	77
Tabla 14. Resultados pregunta 3 encuesta finalización	78
Tabla 15. Resultados pregunta 4 encuesta finalización	78
Tabla 16. Resultados pregunta 5 encuesta finalización	79

Lista de anexos

Anexo 1. Carta de presentación a la institución.....	88
Anexo 2. Entrevista primer grupo.....	88
Anexo 3. Entrevista primer grupo.....	88
Anexo 4. Entrevista primer grupo.....	89
Anexo 5. Entrevista primer grupo.....	89
Anexo 6. Entrevista primer grupo.....	90
Anexo 7. Entrevista segundo grupo	90
Anexo 8. Entrevista segundo grupo	91
Anexo 9. Entrevista segundo grupo	91
Anexo 10. Entrevista segundo grupo	92
Anexo 11. Entrevista segundo grupo	92
Anexo 12. Entrevista tercer grupo	93
Anexo 13. Entrevista tercer grupo	93
Anexo 14. Entrevista tercer grupo	94
Anexo 15. Entrevista tercer grupo	94
Anexo 16. Entrevista tercer grupo	95
Anexo 17. Entrevista cuarto grupo	95
Anexo 18. Entrevista cuarto grupo	96
Anexo 19. Entrevista cuarto grupo	96
Anexo 20. Entrevista cuarto grupo	97
Anexo 21. Entrevista cuarto grupo	97

Introducción

La siguiente investigación se realizó con el objetivo de buscar e implementar una estrategia innovadora que ayudara a mejorar la convivencia escolar en la Institución Educativa Inem José Eusebio Caro, en su sede Escuela Urbana Miguel Müller, de la ciudad de Cúcuta. Todo esto se realizó gracias a la investigación que se tomó como base, la cual logró identificar el problema que afectaba a la institución en general como lo son los problemas conductuales que afectan diariamente el buen desarrollo de la convivencia escolar dentro y fuera del aula, por tal razón, las autoras del presente proyecto, analizaron esta problema e implementaron una estrategia la cual le ayudaría a los educandos a poner en equilibrio su mente y cuerpo para así poder tener una buena relación con sus demás compañeros y así minimizar la problemática.

Teniendo en cuenta lo que se planteó anteriormente, el desarrollo de esta investigación se realizó en cuatro capítulos los cuales ayudaron a definir he implementar la estrategia para la disminución de la problemática.

En el capítulo uno denominado estudio de las necesidades se realizó un resumen de la investigación realizada anteriormente por Falla & Carrillo (2019) que dio base a la búsqueda e implementación de una estrategia que ayudara a mejorar la problemática encontrada.

En el capítulo dos llamado fundamentación teórica, las autoras realizaron una búsqueda de diferentes teóricos que permitieron tener un apoyo y una base para poder obtener una estrategia que ayudara con la problemática planteada en el capítulo uno, la cual dio como resultado final la obtención de la estrategia denominada Mindfulness.

En el capítulo tres denominado plan de acción y factibilidad, las autoras le dan un nombre a la estrategia a trabajar, el cual fue: “Vive y convive con el Mindfulness”, en el cual se organizó el plan a trabajar durante el tiempo estipulado, la factibilidad legal, técnica y

financiera de la propuesta y lo que se realizaría para la obtención de datos para dar veracidad a este proyecto.

Por último, en el capítulo cuatro denominado valoración de la experiencia, se puso en evidencia los resultados obtenidos durante y al final de la aplicación de la estrategia, llevando a dar veracidad a la estrategia puesta en práctica en la institución.

Capítulo I: Estudio de Necesidades

En la Universidad de Pamplona en Cúcuta, Colombia, los investigadores Falla & Carrillo (2019) desarrollaron una investigación titulada “Conductas problema que impactan en la convivencia escolar de los estudiantes del colegio Inem José Eusebio Caro, sede Escuela Urbana Miguel Müller”. Esta investigación se divide en cinco capítulos que se van a resumir a continuación explicando con detalle cada uno de ellos.

En el capítulo I denominado “Problema”, los investigadores plantearon que el problema estaba en que los estudiantes presentaban conductas como: poca escucha y atención a las clases y órdenes; incumplimiento en los deberes y en la llevada de materiales necesarios para el trabajo en clase; interrupción constante de la clase debido al consumo de alimentos en el interior del aula y actividades como el lanzamiento de objetos a otros compañeros; falta de orden u organización en el salón de clase y puesto de trabajo, así como a la hora de la salida y el descanso; contacto físico como pellizcos, empujones, patadas, rasguños, entre otros, a compañeros para molestarlos; malos modales y expresiones verbales groseras, como la utilización de apodos, burlas, insultos y amenazas; y llegada tarde a la institución. Además lograron evidenciar que estos problemas de conducta hacen que el ambiente en el aula de clase y en la institución sea desfavorable debido a que generan incomodidad y desestabilizan al grupo, dificultando cada día más la convivencia escolar, preocupando a los miembros del plantel educativo, puesto que se impide el desarrollo pleno del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Llegando así a la pregunta de investigación ¿Qué conductas problema están impactando en la convivencia escolar de los estudiantes del colegio Inem José Eusebio Caro, sede Escuela Urbana Miguel Müller?, teniendo como objetivo general, analizar las conductas

problema que impactan en la convivencia escolar de los estudiantes del colegio, a partir de la mirada subjetiva de la población objeto de estudio que permitió identificar estas conductas en el entorno educativo del colegio, describir la percepción que tienen sobre convivencia escolar y determinar las acciones explícitas e implícitas que se desarrollan institucionalmente para promoverla.

Por otro lado, en el capítulo II denominado “Marco Teórico”, los investigadores utilizaron gran variedad de tesis, libros, artículos y muchos otros documentos que ayudaron a fundamentar su investigación en el ámbito teórico, conceptual, legal y documental, los cuales se relacionan con el tema objeto de estudio de su investigación. Para ello en primera instancia, realizaron investigaciones previas basándose en antecedentes internacionales los cuales eligieron tres que ayudan a dar una mejor finalidad a su investigación.

Empezando por una realizada en Venezuela por Muñoz (2016), denominada “Acciones pedagógicas para el fortalecimiento de la convivencia en los niños y niñas de primer grado de la institución Félix Leonte Olivo del municipio de Valencia, estado Carabobo, de la Universidad de Carabobo”, la cual tuvo como objetivo principal fortalecer la convivencia de los niños y niñas de primer grado, en la cual se utilizó metodología de paradigma cualitativo con una modalidad etnográfica y puso en práctica técnicas de observación participante y entrevista semiestructurada a una muestra de docentes y estudiantes. Obtuvieron resultados con los cuales se determinaron que realizar un plan de acción favorece el cambio de manera positiva en los estudiantes, ya que trabajan en grupo y esto aumenta la aceptación y respeto hacia sus compañeros y a sus opiniones; los investigadores concluyeron que es necesario que todos los implicados se den cuenta de lo

importante que es una convivencia sana, ya que esto implica el mejoramiento de los procesos de aprendizaje.

Luego, mencionaron una investigación realizada por Zumaeta (2016), en Perú, la cual tuvo por título “Normas de convivencia escolar en los estudiantes de quinto grado de la institución educativa N° 15177 José Olaya Balandra Nueva Esperanza” y tuvo como objetivo conocer, identificar y describir el cumplimiento de las normas de convivencia que afectan la interrelación de los estudiantes de quinto grado de la institución educativa, con una metodología de paradigma cuantitativo, con diseño descriptivo, implementó técnicas de observación y e instrumentos como el cuestionario, al igual que la investigación anterior también eso fue realizada a docentes y estudiantes de la institución, y lograron deducir que no se está cumpliendo el rol fundamental de los docentes y estudiantes, se incumplen normas de convivencia en el aula de clase, y concluyeron que los estudiantes no tenían claro el termino y el cumplimiento de estas normas.

Por último, a nivel internacional citaron al Ministerio de Educación (Ecuador), UNICEF & World Vision (2015), los cuales realizaron un estudio llamado "Una mirada en profundidad al acoso escolar en el Ecuador, violencia entre pares en el sistema educativo". Esta investigación tuvo dos componentes investigativos como lo es el cualitativo y el cuantitativo, se tuvo una muestra bastante grande de 5511 casos en 126 instituciones educativas, se realizó a través de una encuesta autoadministrada que llevó conseguir diferentes resultados en esta gran población, los cuales fueron que existe una reincidencia en la vulneración de derechos y presentarse agresión, acoso de forma verbal o psicológica, entre muchos otros factores que se presentan en presencia de acoso escolar.

Así mismo, en los antecedentes nacionales los investigadores se fundamentaron en dos importantes. Empezando por Díaz Better, S. P. & Sime Poma, L. E. (2016), que en Bogotá realizaron un documental el cual se denominó “Convivencia escolar una revisión de estudio de la educación básica latinoamericana” en él se consolidó un amplio campo de estudio como lo son las instituciones educativas, allí se dio como resultado que se presenta en la gran mayoría de instituciones acoso escolar o como es llamado actualmente bullying.

Al mismo tiempo, se fundamentaron en diversas organizaciones, las cuales daban un referente teórico y conceptual para la temática trabajada, como lo fueron la Unesco (2008) y Unicef-Plan Internacional (2011), en los cuales trabajaron derechos humanos, la convivencia, la inclusión y la cultura de paz.

Igualmente, citaron a Cataño (2014), que en la ciudad de Medellín realizó una investigación llamada “Caracterización de las prácticas de convivencia escolar en la Educación Básica Primaria de la Institución Educativa Fe y Alegría” esta tuvo como objetivo principal caracterizar las prácticas de convivencia escolar en la Educación Básica Primaria de la institución en relación con la edad de los estudiantes, tuvo una muestra de estudiantes entre los 6 a 13 años y utilizó una metodología de carácter mixto con instrumentos de recolección, como lo es la encuesta a estudiantes, los resultados obtenidos fueron que los estudiantes de cada grado tienen una concepción diferente de lo que significa convivencia, esto se obtuvo en los grados menores, en donde es muy común que los niños se relacionen entre ellos; en los grados superiores, en los que la relación con los demás compañeros se vuelve más escasa, son capaces de tomar represalias contra otros compañeros y demás actitudes que representan una mala convivencia.

Por último a nivel regional, citaron a Roperó (2018), que en la ciudad de Cúcuta realizó una investigación en la cual se daba la aplicación de la ley 1620 de 2013, frente a la prevención y mitigación de la violencia escolar en la institución educativa Eustorgio Colmenares Batista, y su principal objetivo era determinar cómo se daba la aplicación de esta ley, y para ello utilizó una metodología de paradigma cualitativo con naturaleza socio jurídica, de tipo descriptiva; para la obtención de información utilizó la encuesta y tuvo una muestra de estudiantes y coordinadores académicos. En esta investigación se obtuvieron resultados favorables ya que las riñas que se presentaban en las instituciones, se redujeron favorablemente, al igual que las riñas que se presentaban en los exteriores de las instituciones junto a otras instituciones o grupos de jóvenes.

Al mismo tiempo, se fundamentaron con la investigación realizada en Ocaña, Norte de Santander, por parte de Montagut Navas (2014), la cual se denominó “Representaciones sociales de lo legal en el ámbito escolar a propósito del manual de convivencia escolar”, la cual se basó en una metodología descriptiva y emplearon como instrumentos la encuesta y la entrevista; teniendo una muestra de la población de básica secundaria y lo hizo de manera aleatoria, realizando las entrevistas a los diferentes grados para obtener mejores resultados.

Por último, los investigadores se basaron en Castro Amaya (2015), igualmente en Ocaña, Norte de Santander, que realizó una investigación denominada “Diseño de una cartilla didáctica para la prevención del acoso escolar (bullying) en las instituciones educativas del municipio de Ocaña, Norte de Santander”; su objetivo principal era diseñar una cartilla para todas las instituciones educativas que se encontraban en este municipio y lo realizó bajo una investigación descriptiva, utilizando como técnica la encuesta y tuvo una población de estudiantes de quinto y sexto grado de estas instituciones educativas. El resultado que

obtuvieron de esta investigación fue el buen manejo de las cartillas, que se realizaron para dar solución a la problemática.

De igual manera, en su referente teórico conceptual, los investigadores presentaron diferentes conceptos temáticos mediante la fundamentación de documentos, investigaciones, estudios y otros referentes bibliográficos que les ayudó a tener un mejor desarrollo de la investigación que realizaban. Empezaron por definir el término convivencia escolar y se fundamentaron en diez autores, de los cuales se eligieron tres para dar definición en este trabajo. Iniciando por Sandoval Manríquez (2014), el cual lo define como el termino convivir qué significa vivir, habitar un lugar o época con otras personas y que es característica de seres únicos y distintos, los cual son capaces de reconocer la diversidad que lo rodea en donde prima la tolerancia, el respeto, la cooperación y la solidaridad recíproca.

De igual forma, López Martín, R. & García Ramón, L. (2011), afirman que la convivencia es un concepto que tiene valor en sí mismo y no se necesita derivarla directamente de problemas o conflictos que se presentan en un entorno; es una construcción colectiva, dinámica y es constituida por las relaciones humanas establecidas entre diferentes actores de una comunidad. Por último, complementaron sus definiciones con la que dio el Ministerio de Educación Nacional en su guía No. 49, el cual dice que es el ideal de vida en común entre las personas que forman parte de una comunidad y parte del deseo de vivir juntos de manera viable y deseada que a pesar de que exista diversidad se pueden relacionar y construirse entre todos.

También, le dieron definición a las conductas problemas que impactan la convivencia escolar en las instituciones educativas, donde se recalca que la convivencia escolar es el aspecto necesario e importante para poder establecer buenas relaciones entre las personas que

comparten este lugar, para dar esta definición los investigadores se basaron en Antúnez, M., Boqué, C., Casamayor, G., Cela, G., Diez de Ulzurrun, A., Fajardo, P. (2000). De igual manera, definen las conductas problemas a través de Frola, P. & Velásquez, J. (2013), los cuales expresan que los problemas de conducta son cualquier tipo de comportamiento que no sea normal o aceptable por la sociedad, es decir, que estas conductas problemas presentan una tensión por conflicto y son repetitivos en la sociedad.

Asimismo, definen conductas agresivas a través de diversos autores, empezando por Cerezo (2006), el cual dice que un comportamiento agresivo que aparece como el resultado de una elaboración efectivo-cognitiva, por esta razón las conductas agresivas pueden transformarse de diversas formas como lo son agresividad física, la agresividad verbal, también se encuentra la relación social, la cual es caracterizada por aislar a un individuo del resto del grupo en el que se encuentran haciendo que sienta rechazo.

Igualmente, definieron los diferentes tipos de conductas que se pueden presentar en las instituciones educativas, empezando por las conductas antisociales, las cuales define Trianes (2000), y dice que son actitudes de respeto hacia la propiedad privada de las personas, su derecho a la vida y si no se respetan pueden traer grandes consecuencias para el desarrollo individual. De igual modo, le dieron definición a las conductas disruptivas en donde plantean que es una problemática que se presenta diariamente en las aulas de clases. Por ello, se fundamentan en Uruñuela (2009), el cual afirmó que este término hace referencia a las conductas que tienen los alumnos dentro de las clases y por lo cual el docente no puede continuar con su proceso de enseñanza.

Del mismo modo, plantearon diferentes conductas que se dan al nivel académico o a nivel del área de aprendizaje y denominaron la primera como conducta de desinterés

académico o rechazo al aprendizaje, allí citaron a Calvo Rodríguez (2003), el cual dice que es el comportamiento del alumno que se observado habitualmente en el aula. La segunda la denominaron conducta indisciplinada y se fundamentaron en Peralta (2004), el cual se refiere a esas conductas como las conductas que no respetan las normas generales, un reglamento de organización y funcionamiento de las instituciones.

Por último, en este capítulo, se encuentran los aspectos legales que encierran la problemática principal que son las conductas problemas en las instituciones educativas. Empezando en la Constitución política de Colombia (1991) del cual se toma el artículo 44 que plantea derechos fundamentales de los niños seguido del artículo 67 que establece su derecho a la educación.

Asimismo, tuvieron en cuenta la Ley 115 (1994), la cual expide la ley general de educación en donde se fundamenta los fines de la educación en Colombia; por otro lado, agregan el Decreto 1860 (1994) por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizacionales. Seguido de la Ley 12 (1991), que habla de la Convención Internacional sobre los derechos del niño, por medio de la cual se aprueba la Convención sobre los Derechos del Niño adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989.

De igual manera, citaron la Ley 1620 (2013), en la cual se crea el sistema Nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar. Por último, agregan el Decreto 1965 (2013), en la cual se reglamenta el funcionamiento de la ley 1620, haciendo así el cierre del capítulo II de la investigación realizada.

Por su parte, en el capítulo III denominado “Marco Metodológico”, los investigadores describen el enfoque epistemológico, que se basó en el enfoque cualitativo, puesto que esta noción posibilita el acercamiento a los sujetos elegidos como objeto de estudio. En consecuencia, a través de este enfoque pudieron llegar a una comprensión por medio de la interpretación de las diferentes realidades sociales, así como las conductas problema de los estudiantes en el contexto educativo en el cual intervienen una infinidad de acontecimientos en los que se ha visto sumergida la educación del mundo actual. Igualmente, conocieron la perspectiva de los participantes, en específico, los estudiantes, docentes y directivos del colegio Inem José Eusebio Caro, sede Escuela Urbana Miguel Müller, sobre lo que acontece a su alrededor, profundizando en sus experiencias, opiniones y significados, subjetivos de su realidad.

Así mismo, el método de investigación que adoptaron fue el método descriptivo, que por medio de la observación directa lograron describir las acciones, actitudes y comportamientos de los estudiantes en lo referente a la convivencia escolar y las conductas problema que presentaban, así como la percepción de los miembros de la comunidad educativa que han vivenciado de una u otra manera la situación problema.

De igual manera, los informantes clave de la investigación fueron los cinco grados de básica primaria, cinco docentes (uno por cada grado), y la psicoorientadora de la institución. Lo que pretendieron con los informantes clave fue conocer como es la convivencia de los estudiantes y las conductas problema que más evidencian en sus comportamientos cotidianos, desde sus mismas interacciones y las percepciones de los docentes y directivos que acompañan sus procesos educativos al interior de la institución.

Del mismo modo, el escenario de investigación fue la sede Escuela Urbana Miguel Müller, de carácter público, que forma parte del Instituto Nacional de Enseñanza Media Diversificada Inem José Eusebio Caro ubicada en Cúcuta, Norte De Santander, con dirección Calle 14N #12e-56 Urb. Zulima. Esta sede cuenta con los niveles Preescolar, y Básica Primaria, con un total de 176 estudiantes entre los 6 y 12 años, con jornada académica en la mañana.

Igualmente, las técnicas de recolección de información empleados por los investigadores fueron la observación directa y la entrevista, empleando para estas, respectivamente, el diario de campo y la guía de entrevista como instrumentos que fueron validados mediante el juicio de tres expertos, profesionales en el área de educación, el tema objeto de estudio de la investigación y un nivel educativo de maestría.

La observación directa les permitió a los investigadores poseer una descripción detallada de los acontecimientos que resultaron ser pertinentes para la investigación y se empleó para registrar de forma constante en el diario de campo todos los hechos y acontecimiento que se evidenciaron en la institución en relación con la convivencia escolar, el comportamiento de los estudiantes, el contexto real de la situación, los problemas y los aspectos que influyen en esta, facilitando el análisis de las conductas problema de los estudiantes y la influencia de estas en su convivencia escolar.

Con la entrevista, los investigadores lograron obtener información de una forma oral y personalizada. La información giró en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de los participantes en relación con la situación que se estaba estudiando, para lo cual desarrollaron una reunión en donde conversaron e intercambiaron información con los cinco docentes y la psicoorientadora a través de preguntas abiertas estructuradas acorde al orden de

formulación sugerido en una entrevista cualitativa: preguntas generales y fáciles de información general dirigidas a la introducción del entrevistado en el tema objeto de estudio; preguntas complejas orientadas a percibir la apropiación sobre la temática planteada; preguntas sensibles y delicadas direccionadas a originar reflexión frente al objeto de estudio; y preguntas de cierre planteadas para obtener conclusiones frente al objeto de estudio

Hernández-Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. & Baptista-Lucio, P. (2014), en donde obtuvieron respuestas desde la realidad vivencial de cada uno de los entrevistados que permitieron una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto al tema objeto de estudio.

También, en este capítulo los investigadores realizaron la categorización de la investigación a partir de las referencias teóricas y conceptuales abordadas, correspondientes con las conductas problema que se focalizaron en: conductas agresivas (agresiones físicas (golpes, jalón de cabello, pellizcos, mordiscos, arañetazos, empujones, cachetadas), agresiones verbales (apodos, burlas, insultos, menosprecio, críticas, groserías), agresiones gestuales (muecas, señales obscenas, fruncir el ceño)); conductas antisociales (daños materiales escolar, dañar el mobiliario, irrespeto por los bienes ajenos, lanzar objetos, faltas de respeto, mentir); conductas de desinterés académico (inactividad, bajo rendimiento, no hacer la tarea, rehusarse a hacer trabajo en clase, no llevar materiales); conductas disruptivas (impuntualidad, consumir alimentos en clase, ruidos, gritos, no acatar órdenes, juegos en clase, esconder las pertenencias); y conductas indisciplinadas (eludir responsabilidades, desorden, rayar paredes o pupitres, tirar basura, malos modales, obscenidades, mala presentación personal) siendo las mismas abordadas mediante los instrumentos.

De igual modo, el procedimiento para el análisis de los datos desarrollado por los investigadores consistió en la revisión, organización y sistematización de lo recopilado a partir de las categorías de análisis establecidas en torno a la convivencia escolar y las conductas problema asociadas a esta (clasificadas anteriormente). En primer lugar, recolectaron los datos con base en la observación directa dentro del diario de campo y continuaron con la transcripción de las entrevistas, según la muestra seleccionada. Es importante señalar, que en lo que corresponde a las entrevistas, los nombres de los participantes fueron cambiados, conservando el derecho de confidencialidad.

Posteriormente, analizaron la información obtenida utilizando el programa ATLAS.ti versión 7.0 para análisis de datos cualitativos asistido por computadora (QDA) que permitió asociar códigos o etiquetas con fragmentos de texto y otros formatos digitales que no pueden ser analizados significativamente con enfoques formales y estadísticos, buscar códigos de patrones y clasificarlos. Organizaron la información dentro de una unidad hermenéutica estructurada en codificación abierta, axial y selectiva que consideró las categorías de análisis propias del tema objeto de estudio, teniendo en cuenta que dicha codificación tuviera asignados nombres que estuviesen lo más cercanos posibles al concepto que en la información se describía. “Esta codificación permitió también contar con una visualización axial y selectiva de las interconexiones emergentes entre la categoría y las subcategorías, con base en un razonamiento inductivo de la revisión continua y meticulosa de los datos” Gallardo (2014). Que los llevó finalmente a establecer la construcción de relaciones entre la información recolectada y la temática pertinente a la convivencia escolar y las conductas problema que la impactan.

Finalmente, en el cronograma de desarrollo del proyecto, los investigadores proyectaron la ejecución del trabajo de campo para los meses de abril y mayo de 2019, con actividades como: observación directa (3° y 4° semana de abril y 1° y 2° semana de mayo); aplicación de la entrevista a docentes y directivo (2° semana de mayo); sistematización de la información recolectada (1° y 2° semana de mayo); y análisis de la información recolectada (2° y 3° semana de mayo).

Seguidamente, en el capítulo IV denominado “Análisis e Interpretación de Resultados”, los investigadores abordaron todos los resultados teniendo en cuenta cada objetivo específico planteado en el primer capítulo. Para el primer objetivo, el cual era identificar las conductas problemas relacionadas con la convivencia escolar que están presentando los estudiantes de la institución, los investigadores realizaron observación directa como técnica y como instrumento de información implementaron los diarios de campo para los grados de básica primaria de la institución; utilizaron también la entrevista para los docentes tutores y fue así como se obtuvieron resultados como las conductas que adoptan los estudiantes a las actividades de clase, frente a sus compañeros o a sus docentes. Pudieron observar que los estudiantes presentan diversas conductas problema que están directamente relacionadas con las subcategorías establecidas para la investigación, y así, pudieron corroborar que evidentemente estas tienen que ver con las conductas agresivas, conductas antisociales, conductas de desinterés académico o rechazo al aprendizaje, conductas disruptivas y conductas indisciplinadas.

En el segundo objetivo, el cual era describir la percepción de la convivencia escolar que tienen los directivos y docentes de la institución de las conductas problemas que evidencian en los estudiantes, los investigadores realizaron entrevistas a docentes y directivos,

las cuales ayudaron a obtener los resultados sobre la percepción que tienen los docentes con referencia a la convivencia escolar y las conductas problemas que se presentan en la cotidianidad de la institución educativa. Que para ellos, el mayor reflejo de estos se asocia al vocabulario inadecuado, las acciones, la agresividad, las amenazas, las interrupciones académicas y el irrespeto, en las cuales en mucho casos estas acciones intervienen directamente por el entorno familiar del estudiante.

Por último, en el tercer objetivo que era determinar las acciones explícitas e implícitas que se desarrollan institucionalmente para la promoción de la convivencia escolar, los investigadores utilizaron las entrevistas para poder identificar cómo actúan los docentes frente a las diferentes formas que se pueden utilizar para poder mediar en un conflicto. Evidenciaron que las acciones que se realizan institucionalmente para promover la convivencia escolar según las docentes de la institución son las charlas de comportamiento, la orientación psicológica y propuestas pedagógicas, no obstante, una docente manifestó que “una de las falencias que tiene la institución es la falta de acompañamiento para solucionar los problemas de manera pacífica”. Por lo tanto, los investigadores concluyeron que la convivencia escolar está totalmente vinculada con el desarrollo del aprendizaje, resaltando que la falta de convivencia deteriora el proceso educativo, por esto, consideran necesario trabajar en las causas de las conductas problemas identificadas que ya fueron señaladas anteriormente, para promover la convivencia escolar en la Institución Educativa.

Finalmente, en el capítulo V denominado “Reflexiones Emergentes”, los investigadores dieron a conocer los hallazgos relevantes del proceso investigativo que permitieron reflexionar frente a lo que ocurre con los estudiantes en el colegio Inem José

Eusebio Caro, sede escuela urbana Miguel Miller y que se relaciona directamente con la convivencia escolar y las conductas problema que la están impactando.

A partir del análisis de los diarios de campo y las entrevistas con los docentes, el hallazgo 1 fue que las conductas problema más relevantes que impactan significativamente en la convivencia escolar son las conductas agresivas (verbales y físicas) y las conductas disruptivas. Para los investigadores, las conductas agresivas en la institución son evidentes, el comportamiento evidenciado por estos en el colegio no se adaptan a las normas mínimas de convivencia requeridas en una institución de educación, y por su constancia, insistencia y persistencia resultan desadaptativas y perjudiciales para el aprendizaje de los estudiantes y para las personas de su entorno debido a que se presentan tanto dentro como fuera de las aulas de clase.

Con respecto a las conductas disruptivas, las consecuencias dentro del proceso de enseñanza se asocian al retraso del aprendizaje y deterioro progresivo del clima en el aula, es decir, una conducta que se interpone en el desempeño del docente e impacta negativamente el funcionamiento de la clase mediante la interrupción por actividades no autorizadas en el aula.

El resultado de estas conductas llevaron a percibir a los investigadores, que la convivencia escolar en el colegio Inem José Eusebio Caro, sede escuela urbana Miguel Müller, en términos generales es regular, debido a que hay diversos problemas en los que sobresalen las conductas agresivas y disruptivas y en contados casos el bullying, afectando las relaciones y la convivencia entre los compañeros y docentes. No obstante, en algunos casos, como lo fue el de una docente entrevistada, no se perciben estas situaciones, atribuyendo que "estos problemas son normales porque son niños aun pequeños que hasta ahora se están adaptando a una comunidad". Lo que debe conllevar, según los investigadores, a un mejor

conocimiento de estas conductas y su identificación por parte de los docentes, permitiendo generar posibles soluciones a las situaciones presentadas, o enfrentarlas antes que las mismas se conviertan en un problema más grave para la institución, sus estudiantes y los propios docentes.

El hallazgo 2 fue el impacto de la convivencia escolar a partir de las conductas problema evidenciadas por los estudiantes. Los investigadores observaron el dominio del significado de convivencia escolar en relación con los tratos de compañeros y docentes, y las relaciones de todos los miembros de la comunidad educativa regidas por normas de comportamientos, y la capacidad de aprender a convivir todos juntos. Sin embargo, aunque se comprenda el concepto, la convivencia escolar está afectando el rendimiento académico, de acuerdo a la investigación, evidenciaron la carencia de acciones y estrategias empleadas por la institución educativa para fomentar y promocionar la convivencia entre los estudiantes, a pesar que las docentes manifiestan que se realizan charlas constantemente, pero por medio de las observaciones demostraron todo lo contrario debido a que en la institución no se realizan capacitaciones para orientar a los estudiantes sobre el tema de convivencia.

Así mismo, en los datos suministrados por las informantes se puede determinar que los causantes de una mala convivencia escolar son problemas familiares, falta de orientación en los hogares ocasionados por el desinterés de los padres para hacer de sus hijos personas de bien, también la desintegración familiar, hay muchos niños con familias disfuncionales en donde el niño llega imitando estas conductas problemas con sus compañeros de clase. De acuerdo con las observaciones realizadas, las docentes expresaron que los padres de familia son ajenos a las problemáticas escolares, puesto que sólo se presentan en la institución cuando

hay entrega de boletines, y no se presentan cuando son citados por alguna falta que sus hijos cometieron.

Durante el desarrollo de la investigación, los investigadores observaron la necesidad de que los docentes establezcan sus normas de comportamiento para lograr que este sea adecuado durante el proceso de formación, debido a que en el momento de suscitarse una situación que atenta contra dichas normas, las docentes se muestran indiferentes y prefieren no abordar la problemática, lo que le permite a los niños repetir estas situaciones en otras ocasiones, y aunque las aulas de clase se encuentran decoradas con carteleras con los buenos modales, las docentes no hacen énfasis en ellas, dando como resultado las escasas estrategias empleadas para favorecer la convivencia en los estudiantes.

En términos generales, la investigación concluye que en la Institución Educativa Colegio Inem José Eusebio Caro, sede Escuela Urbana Miguel Müller, son evidentes los problemas de convivencia escolar debido a que los estudiantes no toman el comportamiento adecuado tanto dentro como fuera de las aulas con sus compañeros y docentes, generando incomodidad en el ambiente escolar y dificultando un buen desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje. De manera que se hace necesaria una intervención, razón por la cual el presente trabajo busca realizar un plan de acción que permita generar estrategias de participación activa para lograr minimizar esta problemática.

Capítulo II: Fundamentación Teórica

En base a la investigación de Falla & Carrillo (2019) se resalta que el esencial del problema es la convivencia escolar. En atención a ello, las autoras del presente trabajo asumieron varias propuestas de diferentes autores que plantean ciertas actividades orientadas a solucionar dicho problema y que serán descritas a continuación.

Iniciando por “Enseñar y aprender convivencia” que es una propuesta de Vidal, García & López (2016), en donde plantean que la enseñanza-aprendizaje de la convivencia requiere poner en práctica diferentes estrategias que fomenten la participación activa de la comunidad educativa. Ellos consideran que aumentar y enriquecer la participación es probablemente la forma más eficaz de mejorar la convivencia y para alcanzar dicho objetivo proponen actividades como: la asamblea de aula, estrategias cooperativas, trabajo por rincones y ocio alternativo al tiempo de patio.

La estrategia de la asamblea de aula promueve la participación, la comunicación, el encuentro y la reflexión Freinet (1971). Es un instrumento para aprender a participar, escuchar, conversar y compartir Silver, P. & Jacklin, H. (2015). Además, para los estudiantes de educación básica primaria se convierte en un espacio para mejorar las relaciones sociales, repasar contenidos rutinarios sencillos, cantar canciones y otras actividades; incluso, le brinda a los docentes la oportunidad de observar el proceso de aprendizaje de sus alumnos, fijándose en las diferencias y los ritmos de cada uno y del grupo en general. Por esta razón, las instituciones educativas deben ser espacios que promuevan el aprendizaje de la convivencia, enseñando a los estudiantes competencias necesarias para relacionarse de manera pacífica y democrática.

Continuando, en las estrategias cooperativas se destacan dos. La primera es la conformación de parejas asimétricas, asumiendo cada uno de los miembros el papel de tutor y tutorado para conseguir un objetivo común o compartido Durán (2012). La clave de esta estrategia no está en que un alumno ayude a otro, sino que se requiere del compromiso de ambos: el tutor aprende enseñando y el tutorado aprende al recibir ayuda personalizada de un compañero. Por lo cual, potencia las relaciones sociales, así como la responsabilidad y la autonomía. Si desde el inicio de la escolarización esta estrategia estuviera presente, a medida que los niños fueran creciendo, asumirían el valor del compañerismo y de la solidaridad.

La segunda es el apadrinamiento lector, que consiste en que estudiantes de diferentes cursos compartan un tiempo de lectura con la finalidad de que el alumno tutorado mejore la capacidad lectora, así como que el tutor se implique en el proceso de aprendizaje del mismo, animando y compartiendo la lectura con el aprendiz Durán, D. & Blanch, S. (2015). Es una forma de crear un contexto donde compartir una lectura, sea responsable de afianzar vínculos, adquirir responsabilidades, potenciar la autonomía, crear contextos significativos de aprendizaje y mejorar las relaciones sociales entre los pequeños y los mayores del colegio.

De igual manera, la estrategia del trabajo por rincones es un modelo de organización del aula que trata principalmente de disponer el mobiliario del aula y los materiales de trabajo en zonas delimitadas según sus funciones, para desarrollar las actividades de acuerdo a las necesidades que presenta cada niño, ayudándole en el proceso de aprendizaje Ezquerro, M. P. & Argos, J. (2008). Una de las ventajas es que cada rincón de trabajo puede ser temporal o permanente; tanto los alumnos como las familias y el docente pueden realizar propuestas de rincones, dependiendo del interés y de la pertinencia de los mismos. Los rincones son un

modelo que potencia el aprendizaje cooperativo, así como las relaciones sociales y las interacciones entre iguales.

Por último, en la estrategia del ocio alternativo al tiempo de patio, se considera que el patio debe ser una oportunidad más para que los niños crezcan socialmente, aprendiendo a convivir en contextos no académicos Leff, S. S., Costigan, T. & Power, T. J. (2004). La creación de un lugar de ocio alternativo donde se disponga de un escenario gestionado por los alumnos de cursos superiores y se puedan encontrar juegos de mesa y material deportivo, es una iniciativa que promueve la mejora de las relaciones sociales, evitando momentos de aburrimiento y de exclusión de estudiantes que no disfrutaban de la realización de actividades comunes en el descanso.

Por otra parte, la propuesta denominada “La diferencia como herramienta para la mejora de la convivencia dentro del entorno escolar” de González (2018), plantea que es importante desarrollar proyectos de investigación encaminados a la mejora de la convivencia en los centros educativos trabajando la inclusión, partiendo desde la diferencia y aportando metodologías innovadoras. Para esto, propone estrategias como: el liderazgo educativo como medio de mejora de la convivencia, formación de la comunidad como apoyo a educar en la convivencia desde la diferencia, educar en el conflicto como base de mejora de la convivencia en las aulas, las «aulas de convivencia» como medida para educar en la convivencia desde la diferencia, y la educación emocional para una mejor convivencia.

En la estrategia del liderazgo educativo como medio de mejora de la convivencia, se define el liderazgo escolar como la labor de movilizar e influenciar a otros para articular y lograr intenciones y metas compartidas en la escuela Pujolás (2004). Este liderazgo debe entenderse desde una perspectiva crítica que refuerce el carácter crítico, comprometido,

transformador y ético del alumno, y que se traduzca en la formación de una «Comunidad Profesional». Para esto, es necesario la implicación de toda la comunidad escolar, en el desarrollo del aprendizaje.

Igualmente, la estrategia de formación de la comunidad como apoyo a educar en la convivencia desde la diferencia, pretende la implantación de un modelo pedagógico entendido desde la atención a la diversidad y el aprendizaje cooperativo, desde la profundización en la educación en valores, con la presencia de técnicas de mediación y resolución pacífica de conflictos, en el que las familias se impliquen en las tareas educativas, orientado desde la autonomía pedagógica y comprometido con la formación permanente de los docentes Cury, (2007). Se considera que este elemento es uno de los pilares fundamentales para dar respuesta a la violencia escolar y promover la convivencia.

De la misma manera, la estrategia de educar en el conflicto como base de mejora de la convivencia en las aulas, muestra que cada vez es más evidente la necesidad de aprovechar situaciones educativas que permitan aprender a vivir y disfrutar de una convivencia no exenta de conflictos y problemas. Igualmente, que los conflictos entendidos como fenómenos sociales son oportunidades, que pedagógicamente aprovechadas permiten el desarrollo de competencias para ejercer una ciudadanía activa, crítica y en permanente crecimiento Carr, (2007). La resolución de conflictos y los programas de mediación entre compañeros parecen ser eficaces para enseñar a los estudiantes habilidades de negociación y procedimientos de mediación.

Así mismo, la estrategia de las «aulas de convivencia» como medida para educar en la convivencia desde la diferencia, tiene como propósito el tratamiento individualizado de los alumnos que, como consecuencia de la imposición de una corrección o medida disciplinaria,

se vean privados de su derecho a participar en el normal desarrollo de las actividades lectivas Serrano, A., Tormo, M. P., & Granados, L. (2011). El objetivo de estas aulas es convertirse en una alternativa a la expulsión de la institución y favorecer un proceso de reflexión por parte de cada alumno que sea atendido acerca de las circunstancias que han motivado su presencia en ellas.

Por último, la estrategia de la educación emocional para una mejor convivencia, se refiere a la enseñanza y el aprendizaje de habilidades, conocimientos y valores que promueven la aptitud emocional y social. El educar las emociones reduce la violencia, enriquece las capacidades adaptativas y constituye el fundamento del aprendizaje y del desarrollo sano en los niños, esto se debe a que decodificamos nuestros propios sentimientos y los de los demás, estableciendo la posibilidad de resolver problemas y enfrentarnos a una amplia gama de desafíos del aprendizaje Cohen (2003). La infancia es un periodo clave para que el niño vaya poniendo nombre a las emociones y sepa asociarlas a los diferentes cambios, a medida que va madurando López - Cassá (2011) Es decir, a través de la convivencia, la aceptación y el correcto desarrollo emocional, respetando las diferencias, los alumnos adquieren las habilidades técnicas necesarias para convertirse en ciudadanos competentes y equilibrados en todos los aspectos importantes de la vida como individuo dentro de una sociedad.

Por su parte, la propuesta denominada “La práctica del Mindfulness para una buena convivencia escolar” de Calderón, M., Otálora, D., Guerra, S. & Medina, E. (2018) consiste en preparar el cuerpo y la mente durante 8 semanas para la atención plena, lo que significa ser consciente de cada instante. Esto se logra prestando atención a todas las cosas que hacemos, pensamos y sentimos Kabat-Zin (2016). Esta práctica conlleva a desarrollar el autocontrol

desde la capacidad de relajarse, desarrollar la conciencia y teniendo una perspectiva más profunda de todas las cosas. Para ellos, la escuela como uno de los contextos sociales relevantes para el desarrollo psicosocioafectivo de las personas, debe ser un lugar que promueva un entorno adecuado, un espacio en el cual los sujetos inmersos en el tengan la posibilidad de reflexionar sobre sus creencias, pensamientos, percepciones y conocimientos.

La aplicación del Mindfulness en el contexto educativo surge, en parte, de la necesidad de hacerle frente a diferentes situaciones de estrés, ansiedad, convivencia y angustia que presentan los alumnos y docentes frente a las situaciones vividas diariamente. Según Lantieri L. & Zakrzewski V. (2015) “esta práctica ayuda en la regulación de las emociones en general y en situaciones críticas, lo que se traduce en que el estudiante sea más empático y perciba el sufrimiento de los otros y responda a ello”. Además, sí se instruye a las personas para que no solo se focalicen en una cosa, sino que observen nuevas cosas al respecto, entonces la atención mejora; el resultado es un mayor gusto por la tarea y una mejoría en la memoria.

En relación con las estrategias utilizadas en los escenarios educativos en Colombia, se encontró una experiencia exitosa en el Colegio Rodrigo Lara Bonilla, de la localidad de Ciudad Bolívar. Desde el 2007, a través de la práctica del Mindfulness, en cabeza del profesor Alexander Rubio, se han logrado mejorar las relaciones entre pares, la concentración, las destrezas físicas y hasta el desempeño académico de los estudiantes participantes en su iniciativa “El yoga y otras nuevas formas de enseñar” (2018). Al mismo tiempo, se han encontrado algunos estudios o estrategias en los que se han basado en este tipo de práctica como lo es el proyecto realizado por Sierra (2015), el cual denomino “Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato que practican el mindfulness”, este tuvo una

intervención de 2 meses y se concluyó que esta práctica ayuda a disminuir el estrés escolar y puede aumentar la empatía de los estudiantes.

En ese sentido, el Mindfulness es una herramienta que ayuda a los estudiantes a tomar conciencia e identificar la conexión entre sus emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Lo que los hace capaces de regular sus emociones y los lleva a mejorar su comportamiento, niveles de estrés, relaciones y capacidad de concentración. Mejorando de esta manera no solo la convivencia escolar sino además otras problemáticas educativas.

Por su parte, en la propuesta denominada “Respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia” de Méndez & Vanegas (2017) se hace énfasis en que la respiración es absolutamente esencial para la vida, pero se suele pasar por alto. Aseguran que ser conscientes de la respiración favorece el reconocimiento de la misma que según muchos autores puede ayudar a mejorar el sueño, reducir el estrés y mejorar la salud en general, muchas enfermedades comunes de la salud pueden ser al menos algo aliviados simplemente haciendo un esfuerzo consciente para respirar lenta y profundamente.

Así mismo, afirman que la respiración refleja lo que está pasando con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y sentimientos, pero además ayuda a favorecer la participación, la interacción, la solución de conflictos y mejorar el desempeño académico en niños en formación. Una respiración larga y profunda es buena para nuestro cuerpo y enseñar a hacerlo es una noble tarea, la respiración con atención plena permitirá hacer con gracia y armonía todas las actividades de la vida diaria, las cuales por supuesto incluyen las académicas y las de compartir con otros.

De la misma manera, proponen enseñar a los niños herramientas para manejo de la respiración consciente, ya que esto les ayudara a crecer como adultos felices y saludables. Las

presiones a las que se enfrenta un niño en el aula de clase y el descanso pueden ser abrumadoras y representan un alto riesgo en alteraciones del desarrollo social y personal. Se ha demostrado que programas centrados en respiración consciente y atención plena, mejoran las habilidades de interacción social, de comunicación respetuosa, acción compasiva y de convivencia adecuada. Ese decir, se puede establecer que el desarrollo de actividades basadas en un programa de intervención donde se utiliza la respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia tiene resultados que favorecen la sana convivencia, la interacción con pares y la disminución de dificultades entre compañeros.

En otro orden de ideas, en la propuesta denominada “Mediación de conflictos en la convivencia escolar” de García, Baque, Lucas & García (2017), se asegura que es necesario implementar acciones preventivas y tratamientos de problemas de convivencia, a través de la gestión constructiva de conflictos, que fomenten las buenas relaciones de toda la comunidad educativa, produciendo cambios positivos, tanto en el rendimiento académico como en el desarrollo personal y social de los estudiantes González, Fernández, & García (2015). Esto se logra, generando espacios de interacción como áreas recreativas, gestión en educación artística y educación física.

Así mismo, se deben desarrollar planes de provención, cuyo objetivo es la educación en resolución de conflictos, para que los estudiantes aprendan como afrontar emocionalmente los diversos problemas que se presenten dentro de las instituciones educativas para una convivencia amable y respetuosa, convirtiéndose en un ambiente de reflexión individual y colectiva que permita a cada individuo construir de manera autónoma, principios generales de valor y normas de conductas personales que le capaciten para la relación con el mundo adulto y familiar.

Para esto, la educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan el reconocimiento y respeto a las diversidades, la provisión de herramientas para la formación en ciudadanía orientada a construir una sociedad justa, una cultura de paz y no violencia para la prevención, tratamiento y resolución pacífica de conflictos y la formulación de acuerdos de convivencia armónica entre los actores de la comunidad educativa.

Por otro lado, la propuesta denominada “Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas” de Castillo, Picazo & Gil (2018) tiene como punto de partida la dinamización de patios de recreo a través de actividades lúdicas que propicien la participación del alumnado. Su objetivo es crear estilos y hábitos saludables de vida y fomentar la práctica de actividad física-deportiva a través del ocio activo y dinámico, profundizando en los gustos e intereses del alumnado. Este programa de dinamización pretende mejorar la convivencia y disminuir el número de conflictos.

Según esta propuesta, el recreo forma parte del período lectivo, por tanto, en este se debe dar la misma importancia y valor que a las áreas curriculares. El recreo divide la jornada escolar en dos momentos y debe ser lo más atractivo posible para el alumnado, para lo cual se deben diseñar actividades que sean agradables y del interés de la población infantil, para garantizar su participación García, M. & Serrano, J. M. (2010). Además se ha comprobado, en numerosos estudios, que al realizar actividad física en el recreo se activa el cerebro y se obtiene mejor rendimiento académico, se logran mejores resultados y una mayor participación y actitud hacia el estudio. Así mismo, mencionan que actualmente son muchos los programas de dinamización de patios de recreo que se han diseñado e implementado en las escuelas de todo el mundo. Todos destinados a mejorar la convivencia del alumnado, disminuyeron el número de conflictos, redujeron la agresividad y violencia, entre otros logros.

También, mencionan los diferentes tipos de recreo. De una parte, está el recreo dirigido que se caracteriza por ser planificado y orientado por el personal docente, en donde se llevan a cabo una serie de actividades para el alumnado aprovechando los espacios que fomentan la participación, con el propósito de desarrollar la práctica de valores mediante situaciones de juego lúdicas y divertidas Alcántara, G. E., Cardoza, S. P. y Lima, M. B. (2013). En este caso, es el maestro quien decide qué estudiantes participan en las diferentes actividades, por tanto, los niños no tienen libertad de elección.

De otro lado, cabe destacar el recreo orientado que propone al alumnado un amplio abanico de actividades para realizar durante este periodo de tiempo, de tal manera que lo invita e incita a decidir por él mismo en qué actividades quiere intervenir junto con sus pares Burción (2015). El personal docente selecciona, de acuerdo con las preferencias del estudiantado, una serie de actividades motivadoras y agradables con el propósito de mantener un alto grado de implicación en las mismas.

Finalmente, es preciso hablar del recreo libre o supervisado donde el propio alumnado tiene libertad de elección, decide con quién y cómo realizar las actividades. A su vez, es el que se encarga de resolver posibles conflictos, cobrando gran importancia y autoridad la figura docente, quien debe actuar como un líder orientador para mantener valores.

Es necesario mencionar que el simple hecho de que existan problemas durante el juego no es un inconveniente para no abordarlo de manera didáctica. Se debe fomentar para que el estudiantado aprenda las herramientas necesarias para solucionar por sí mismo sus conflictos entre pares. Para ello, se les debe ofrecer la posibilidad de que traten de solucionar los propios conflictos. Asimismo, surge la necesidad de diseñar y poner en marcha un programa de dinamización de patios de recreos, debido a que la salud de la población infantil está en

riesgo. Incitar a los niños a la práctica deportiva es una tarea cada vez más complicada, porque se ha comprobado un gran aumento significativo de la obesidad (6-12 años) como consecuencia del excesivo consumo de alimentos refinados y la escasa actividad deportiva.

Por otro lado, en la propuesta denominada “El aprendizaje-servicio como una estrategia para impulsar la participación y mejorar la convivencia escolar” de Ochoa Cervantes & Pérez Galván (2019), se afirma que el aprendizaje servicio como estrategia es aquella metodología que ayuda a promover y a estimular la participación de los niños y adolescentes, uniendo así el aprendizaje por experiencia con los contenidos curriculares y con su compromiso social activo para la mejora de su entorno. Se fundamentaron en Tapia (2010), el cual dice que ese tipo de aprendizaje se da por las experiencias o programas específicos, que son desarrollados por un grupo de niños, niñas o adolescentes en una educación formal o informal; llegando hacer una propuesta pedagógica que ayuda a intervenir de manera social.

De la misma manera, Puig & Palos (2006), aseguran que ese tipo de aprendizaje tienes seis características, empezando por un método apropiado para la educación formal y no formal que es válido para todas las edades y se puede aplicar en distintos espacios temporales; segundo, propone llevar a cabo un servicio verdadero a la comunidad, el cual permita que se aprenda y se colabore en un marco de reciprocidad; tercero, desencadena recursos, sistemas y procesos sistemáticos ocasionales de adquisición de conocimiento y competencias para la vida; cuarto, supone una pedagogía basada en la experiencia y en la reflexión; quinto, requiere que se logre una red de alianza entre la institución y las entidades sociales que prestan los servicios a la comunidad que lo rodea; por último, aseguran que provoca efectos para el desarrollo personal y también realizan cambios tanto en instituciones educativas como sociales llegando así a prestar un mejor servicio al entorno comunitario.

De igual forma, Saltmarsh (2010), dice que la metodología que trabaja este proyecto es de una escuela activa en donde el aprendizaje y la experiencia son el mecanismo que permite que los estudiantes reflexionen y construyan conocimiento dado así que los estudiantes tengan una relación horizontal con el docente dando así un proceso educativo basado en diálogo y reflexión.

Desde otra perspectiva, la propuesta denominada “Desarrollo de un instrumento de evaluación basado en indicadores de convivencia escolar democrática, inclusiva y pacífica” de Chaparro, Niebla, Fierro & Díaz (2015), reporta el desarrollo de un instrumento de evaluación basado en la convivencia, realizado por un equipo interdisciplinario e interinstitucional los cuales querían aportar desde su investigación un análisis y evaluación a las políticas y a las prácticas de convivencia desde la perspectiva de la gestión.

Para la elaboración de este instrumento los autores se basaron en previos planteamientos como lo es el índice de inclusión por parte de Booth & Mel Ainscow (2004); también en la matriz de indicadores sobre la convivencia democrática y la cultura de paz en la escuela por Hirmas & Carranza (2009), los indicadores sobre las escuelas de gestión de alta eficacia social producidas para elaboración externa de programas de escuela de calidad de México por Loera (2006), por último fueron contrastados entre sí dando lugar a las dimensiones y subdimensiones desde la perspectiva de la convivencia, democracia, inclusiva y pacífica anunciada en un documento de la UNESCO (2008) y finalmente reconfiguradas por Fierro (2010), las divide en tres formas; la convivencia inclusiva, la convivencia democrática y la convivencia pacífica.

El instrumento implementado fueron los cuestionarios que se realizaron de forma grupal e individual en cada uno de los salones de clase de los estudiantes participantes, se hizo

sin supervisión para que no hubiera un elemento distractor o intimidatorio y que fueran capaces de contestar libremente; se incluyó un cuadernillo de preguntas a las cuales los estudiantes respondían en su respectiva hoja de respuestas. Para el análisis de estos datos se realizó de tres formas, denominadas por Morales (2013), como análisis de manera unidimensional, análisis factorial exploratorio y análisis de consistencia interna a través del Alfa de Cronbach.

Por otro lado, la propuesta denominada “Evaluación cualitativa de un sistema de monitoreo de la convivencia escolar” de Carrasco, López, Ascorra, Bilbao & Olmos (2018), se trata de un proyecto en el cual basándose en datos internacionales lograron obtener referencias de programas de mejoramiento más exitosos que se han podido adaptar a escuelas específicas e involucrar a todos los componentes del ambiente escolar, ayudando con la combinación de técnicas de monitoreo y un mapeo, llegando así a obtener una integralidad y multinivel; autores como Van Der Heyden & Harvey (2012), concluyen que esas técnicas y programas deben diseñarse sobre los resultados de indagación científica con fin de la instalación de procesos para una toma de decisión.

También, los autores se basaron en un proyecto denominado “Diseño, desarrollo y validación de un sistema de monitoreo de la convivencia escolar” que permitía que 44 escuelas primarias públicas en una comunidad de Chile, pudieran conocer el estado actual de estas y así pudieran recibir apoyo para las tomas de decisión orientadas al mejoramiento escolar; al mismo tiempo a través de las asesorías para la toma de decisión, implementaron un seminario para esto y para dar interpretación a los datos y así realizar diversas acciones de acompañamiento según la modalidad de cada grupo, empezando por vía coaching, vía web y vía comunidades de aprendizaje en todas estas modalidades se construyeron equipos de

convivencia escolar compuestos por director o directora, el encargado de la convivencia escolar, dos o tres personas que le trabajan a la escuela, ya sean profesionales o solo personal de apoyo haciendo que se formen nociones de aprendizaje colectivo y conocimiento situado.

Por último, la propuesta denominada “Convivencia escolar: adaptación y validación de un instrumento mexicano en Chile” Valdés, López & Chaparro (2018), la cual tuvo por objeto adaptar y validar en una muestra de 2868 estudiantes chilenos, con un cuestionario sobre convivencia escolar que fue aplicado en México; esta adaptación implicó tanto adecuación lingüística de varios ítems y de la transformación de la escala de respuesta y verificación de las propiedades métricas a través de un análisis factorial para la exploración y confirmación de la consistencia interna y esos resultados mostraron la estructura factorial que nos asemeja al cuestionario original.

Ese instrumento constaba de 31 ítems agrupados en tres dimensiones; inclusión, democracia y paz con respecto a la original que estaba formado de 183 ítems. Para la aplicación original en Chile fue necesario ampliar a 5 niveles en las opciones de respuesta con tal fin de analizar el comportamiento como escala, para el proceso de adaptación se hizo un análisis léxico para dar pertinencia semántica a los ítems para así resguardar la precisión lingüística de cada uno a la realidad chilena, como el instrumento fue dirigido a alumnos de enseñanza básica y se modificaron en gran parte en palabras o frases para asemejarse a esta población.

Este instrumento fue aplicado en el establecimiento escolar durante su jornada de forma grupal, se tuvo en cuenta a los alumnos cuyos padres firmaron el consentimiento para la realización de esto; se realizaron análisis factorial exploratorio para cada dimensión usando

un método de extracción máxima; dando así a conocer los resultados sobre cómo es la convivencia de manera pacífica, democrática e inclusiva.

Finalmente, las autoras se fundamentaron en los anteriores teóricos y sus propuestas para tener mejores bases para la realización de estrategias para el mejoramiento de la convivencia escolar en la Institución Educativa colegio Inem José Eusebio Caro, sede Escuela Urbana Miguel Müller, obteniendo así, la metodología que se trabajó y evaluó el proceso para dar veracidad y factibilidad al presente proyecto, la cual fue la práctica del Mindfulness basado en el plan de 8 semanas de Jon Kabat-Zinn.

Capítulo III: Plan de Acción y Factibilidad

VIVE Y CONVIVE CON EL MINDFULNESS

A continuación se presenta el título de la propuesta, el plan de acción y la factibilidad de la propuesta.

La propuesta, como se ha expuesto hasta ahora, pretendió resolver fundamentalmente el problema esencial del estudio anterior: la convivencia escolar. De allí se elaboró la propuesta denominada: “VIVE Y CONVIVE CON EL MINDFULNESS”. Esta estrategia se basó en dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo, con una actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable Miró (2007). Los soportes principales de esta práctica son: el no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder Kabat-Zinn (2003). Esto, puede favorecer las relaciones sanas entre individuos a través de una serie de mecanismos, como la empatía incrementada, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuestas y una predisposición mental a la aproximación, mejorando así la convivencia escolar.

En la actualidad, la práctica del mindfulness está siendo promovida por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones. De las cuales se desprende que esta práctica puede producir numerosos efectos muy beneficiosos, entre los que destacan: aumentar la concentración; reducir automatismos; lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas; disfrutar más del momento presente; efectos físicos

saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario y cambios positivos a nivel neurobiológico.

Plan de Acción

A continuación, se describe en una tabla el Plan de Acción de la propuesta. Aquí podrá observarse los objetivos, actividades, recursos, responsables y tiempo requerido para su implementación.

Tabla 1, Plan de acción

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	ACCIONES-CONTENIDOS	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA-TIEMPO
<p>- Generar confianza entre los responsables y el grupo.</p> <p>- Reconocer que nos hace feliz y que nos hace enojar, a nosotros y a los demás.</p>	Presentación	Se organizará el grupo en una mesa redonda y sentados en el suelo. Una de las responsables se ubicará en el centro del círculo, de pie y con un globo en las manos, dirá su nombre, algo que lo haga enojar y algo que lo haga feliz, luego lanzará el globo al aire y dirá un nombre de uno de los presentes. Al que nombren tendrán que pasar al centro antes de que el globo toque el suelo (si lo toca, deberá cumplir una penitencia) y realizar la	- Globo	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	02/10/2019 - 40 minutos

		presentación. Y así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado.			
- Conocer la propuesta y sus beneficios.	Explicación de la propuesta	Mediante el juego “la papa está caliente” se pasaran globos con una pregunta dentro. El estudiante que “se queme” deberá explorar el globo, leer la pregunta y responder lo que él crea que es, luego una de las responsables complementará su respuesta y así sucesivamente hasta terminar los globos. También se resolverán las dudas que surjan.	- Globos - Papeles con una pregunta cada uno	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	02/10/2019 Tiempo: 20 minutos
- Controlar las emociones mediante la respiración.	Atención a la respiración y a las emociones presentadas en casa	Sentado, elije la zona donde más notas la respiración. Cuenta las respiraciones. Sé consciente de cada inspiración y expiración. Luego piensa en una situación en tu casa que te haya generado tristeza, después enojo y miedo	- Estéreo - Audio	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	02/10/2019 - 20 minutos

(si alguien lo quiere compartir puede alzar la mano). Ahora imagina que estas inflando un globo y pon en él todos esos momentos que te hacen daño, amárralo, suéltalo e imagina como se va muy lejos. Por ultimo piensa en una situación que te haya generado felicidad (también la pueden compartir), piensa en ella mientras respiras. Ahora toma esa situación y guárdala para que la recuerdes en los malos momentos.

- Interactuar con la mayoría de los compañeros.	Actividad de integración	Dinámica evolución: Se jugará a “piedra, papel o tijera” pero con otro elemento (hay tres niveles: pollito, simio y humano) al iniciar todos serán pollitos (postura agachados) y jugaran en parejas a piedra	Ninguno	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	02/10/2019 - 30 minutos
--	--------------------------	---	---------	---	----------------------------

papel o tijera, el pollito que gane pasará a ser simio (postura media) y el pollito que pierda seguirá siendo pollito. El simio pasará a la estación de los simios y jugará con otro simio. El simio que pierda volverá a hacer pollito y el simio que gane pasará a ser humano (postura derecho) y jugará con otro humano. El humano que pierda volverá a ser simio y el humano que gane será el ganador y observará a sus demás compañeros jugar, hasta que haya muchos ganadores.

- Evaluar las actividades realizadas durante el día.	Evaluación cualitativa	Se elegirán a 5 estudiantes para hacerle una entrevista en donde deberán responder 5 preguntas. Mientras tanto los demás colorearán un mandala.	- Grabadora de voz - Instrumento de evaluación cualitativa - Mandala para cada niño	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	02/10/2019 - 10 minutos
- Conseguir un mayor estado de relajación mediante la actividad del mandala.					

- Controlar las emociones mediante la respiración.	Atención a la respiración y a las emociones presentadas en el colegio	<p>Observa tu respiración. Como entra y sale el aire por la nariz. Como llega a los pulmones. El abdomen sube y baja. (Se utiliza el gong para que la mente no se distraiga). Luego piensa en una situación en el colegio que te haya generado tristeza, después enojo y miedo (si alguien lo quiere compartir puede alzar la mano). Ahora imagina que pones todas esas situaciones en un barco de papel, ahora sopla para que se vaya muy lejos. Por último, piensa en una situación que te haya generado felicidad (también la pueden compartir), piensa en ella mientras respiras. Ahora toma esa situación y guárdala para que la recuerdes en los malos momentos.</p>	<p>- Estéreo - Audio</p>	<p>- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes</p>	<p>16/10/2019 - 20 minutos</p>
---	---	--	------------------------------	---	------------------------------------

- Mejorar el comportamiento al estabilizar el carácter.	Hatha Yoga	Haremos la postura de la montaña, la palmera, el árbol, la silla, el triángulo, el guerrero, la pinza y por último, y para relajarnos, el saludo al sol.	- Estéreo - Audio	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	16/10/2019 - 30 minutos
- Reflexionar sobre el compañerismo en el aula	Actividad de reflexión	Dinámica transportando al compañero herido: se divide el grupo en grupos de 10, elegirán 4 niños que serán los transportadores que tendrán que llevar a cada herido hasta la meta (sin arrastrarlo ni causarle daño). Después se hará una reflexión sobre la necesidad que entre compañeros se ayuden y brinden su apoyo.	Ninguno	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	16/10/2019 - 30 minutos
- Generar trabajo en equipo para la resolución de conflictos.	Actividad de integración	Dinámica el nudo: se hacen grupos de 5 personas, formando cada grupo un círculo. Luego deberán tomar de la mano a alguien que no esté ni a su derecha ni a su izquierda	Ninguno	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	16/10/2019 - 30 minutos

		(cada mano a una persona diferente). Después deberán desenredarse sin soltarse de las manos (dando vueltas, pasando por el medio de dos personas, etc.). Al desenredarse se pueden hacer grupos más grandes para mayor dificultad.			
- Evaluar las actividades realizadas durante el día.	Evaluación	Se elegirán a 5 estudiantes para hacerle una entrevista en donde deberán responder 5 preguntas. Mientras tanto los demás colorearán un mandala.	- Grabadora de voz - Instrumento de evaluación cualitativa - Mandala	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	16/10/2019 - 10 minutos
- Conseguir un mayor estado de relajación mediante la actividad del mandala.					
- Meditar sobre el cuerpo y sus diferencias	Exploración corporal y meditación	Mientras caminamos, pensamos en nuestro cuerpo, empezamos por nuestros pies y finalizamos con la cabeza, detallando como es cada una de estas partes, meditando sobre lo afortunados que somos por poseer cada una de ellas y respetando las diferencias que se puedan	- Estéreo - Audio	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	23/10/2019 - 20 minutos

		<p>presentar con las de mis compañeros y las personas que nos rodean. También se hará reflexión sobre los apodos referentes al cuerpo. Luego con los ojos cerrados vamos caminando y a la señal abrimos los ojos, abrazamos al compañero que tengamos de frente y le ofrecemos disculpas por si alguna vez se ha sentido herido emocionalmente por algún apodo.</p>			
- Mejorar el comportamiento al estabilizar el carácter.	Hatha Yoga	<p>Cada pose está inspirada en la naturaleza, en los animales y las formas que vemos en lo real (el gato, el tigre, el perro, el león, la serpiente, manos de araña, la tortuga, la paloma y la sirena). Vamos generando una práctica para los niños que les permita crecer conectados a sus cuerpos y sus mentes.</p>	<p>- Estéreo - Audio</p>	<p>- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes</p>	<p>23/10/2019 - 30 minutos</p>
- Reflexionar sobre la ira en el aula.	Actividad de reflexión	<p>Dinámica mitos sobre la ira: En una mesa</p>	<p>- Fragmento sobre la ira y</p>	<p>- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes</p>	<p>23/10/2019 - 30 minutos</p>

		<p>redonda, se les leerá un corto fragmento sobre la ira y sus consecuencias. Después diremos algunos mitos sobre la ira y ellos deberán decir su opinión al respecto. También se plantearan situaciones en donde deberán expresar como se sentirían ellos en aquellas situaciones y la mejor manera de controlarlas.</p>	<p>sus consecuencias - Mitos sobre la ira</p>		
<p>- Fortalecer la confianza entre compañeros del grupo.</p>	<p>Actividad de integración</p>	<p>Dinámica el viento y el árbol: se forman grupos de 5 personas más o menos y se organizan en un círculo, uno de ellos se ubicará en el centro y tendrá el rol del árbol permaneciendo rígido y con los ojos cerrados, los demás tendrán rol del viento empujando y recibiendo suavemente a su compañero sin dejarlo caer. Se puede incorporar una variante en donde el árbol</p>	<p>- Ninguno</p>	<p>- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes</p>	<p>23/10/2019 - 30 minutos</p>

		debe adivinar cuál de sus compañeros lo está sosteniendo. Y van rotando los papeles.			
- Evaluar las actividades realizadas durante el día.	Evaluación	Se elegirán a 5 estudiantes para hacerle una entrevista en donde deberán responder 5 preguntas. Mientras tanto los demás colorearán un mandala.	- Grabadora de voz - Instrumento de evaluación cualitativa - Mandala	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	23/10/2019 - 10 minutos
- Conseguir un mayor estado de relajación mediante la actividad del mandala.					
- Meditar sobre el cuerpo y su comportamiento	Exploración corporal y meditación	Mientras caminamos reflexionamos sobre los comportamientos de nuestro cuerpo, todo lo que se puede hacer con él para causar daño y también para transmitir cariño y energía positiva. Pensamos si alguna vez le hemos causado daño a nuestro cuerpo o al de nuestros compañeros. Los estudiantes podrán compartir estas situaciones. Después cerramos los ojos mientras caminamos y a la señal, abrimos los ojos,	- Estéreo - Audio	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	30/10/2019 - 20 minutos

		abrazamos al compañero que esté de frente a nosotros y le ofrecemos disculpas por si alguna vez le hemos causado daño o se ha sentido agredido físicamente.			
- Mejorar el comportamiento al estabilizar el carácter.	Hatha Yoga	Serie de posiciones, se empieza con saludos al sol para calentar el cuerpo; luego se hacen posturas invertidas; flexiones de columna, como el arco; torsiones y se finaliza con posturas de pie.	- Estéreo - Audio	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	30/10/2019 - 30 minutos
- Reflexionar sobre el respeto y la burla en el aula	Actividad de reflexión	Se repartirá un papel a cada niño. Deberán escoger en silencio (en su pensamiento) a otro niño del grupo y escribirán una actividad divertida y ridícula que tendrá que hacer su compañero en público (ejemplo: "Yo Matías deseo que Juan se pare en medio de la sala y haga como perrito"). Luego que cada persona	- Pedazo de papel para cada niño	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	30/10/2019 - 30 minutos

haya escrito su deseo deberá doblar el papel y entregarlo a una de las responsables. Esta sacará algunos papelitos y explicará que el juego se llama "No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti", irá leyendo papel por papel, y cada niño deberá hacer lo que escribió y que supuestamente debía hacer otro. Al finalizar se hará reflexión en que debemos aprender a respetar a los demás considerando nuestros actos hacia otros como quisiéramos ser tratados nosotros. La burla es una manera de humillar a los demás y no considerar la dignidad que ellos tienen.

- Generar trabajo en equipo para la obtención de	Actividad de integración	Dinámica los aros: se organizan en grupos y se les entregará un aro.	- Aros de gimnasia	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	30/10/2019 - 30 minutos
---	--------------------------	--	--------------------	---	----------------------------

resultados en competencia.		Los participantes deberán pasarlo por todos los integrantes del grupo con las manos unidas. Se les preguntará en que tiempo creen que puedan lograr completar la actividad y se procederá a realizarlo en competencia con los demás grupos pidiendo que lo realizar cada vez en menor tiempo. Se puede incorporar una variante en donde se unan los grupos.			
- Evaluar las actividades realizadas durante el día.	Evaluación	Se elegirán a 5 estudiantes para hacerle una entrevista en donde deberán responder 5 preguntas. Mientras tanto los demás realizaran la encuesta de finalización.	- Grabadora de voz - Instrumento de evaluación cualitativa - Instrumento de evaluación cuantitativa	- Alejandra Castellanos - Ingrid Fuentes	30/10/2019 - 10 minutos
- Conseguir un mayor estado de relajación mediante la actividad del mandala.					

Fuente: Elaboración propia. (2019)

Factibilidad legal:

Con respecto a los aspectos legales, esta propuesta se basó en lo establecido en el Decreto 1965 del 11 de septiembre del 2013, "Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los

Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar". En su título I, llamado disposiciones generales, reglamenta en su artículo 1 los objetivos de esta ley y en el artículo 2 nos habla del ámbito de aplicación para el cual fue dispuesto.

Al mismo tiempo en el capítulo 3 hablan de los comités escolares de convivencia en el cual sus artículos se basan en la conformación de estos comités, quienes deben pertenecer a ellos, cuándo se deben reunir, con qué frecuencia, quiénes son los que toma las decisiones principales, cómo se realizan las actas de cada reunión, cómo se deben tomar las acciones o decisiones y como se deben tratar conflictos de interés y causales de impedimento y recusación, todo esto basado del artículo 22 hasta el artículo 27 de este capítulo.

De igual manera, en el título 3 de esta ley se habla de los lineamientos para incorporar el manual de convivencia de los establecimientos educativos, las disposiciones sobre el manejo en situaciones que afectan la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos. En el artículo 28 dice cómo se debe incorporar, cuáles son sus definiciones, principios y responsabilidades. También, en el artículo 29 dice que se debe hacer para actualizar el manual de convivencia a medida que avanza el tiempo. En el artículo 30 se establece un plazo en el cual se debe dar la actualización del manual de convivencia en las instituciones educativas ya sean oficiales o no oficiales.

Por otro lado en el capítulo II nos hablan de la ruta de atención integral para la convivencia escolar basándose en su artículo 35 el cual da garantías de derechos y aplicación de estos principios. En el artículo 36 se habla de las acciones del componente de promoción. En el artículo 38 las acciones del componente de atención para cualquier dificultad que ocurre en la institución educativa. En el artículo 39 nos definen palabras importantes que se

presentan en el decreto. En su artículo 40 clasifican estas situaciones en las instituciones educativas según sea su tipo. En el artículo 41 nos dan los protocolos de los establecimientos educativos, su finalidad, su contenido y la aplicación de ellos. En el artículo 42 nos hablan de los protocolos para la atención de situaciones de tipo 1, en el 43 para la atención de tipo 2 y en el 44 para la atención de situaciones de tipo 3.

Factibilidad técnica:

Esta propuesta sólo necesitó de un dispositivo de audio (el cual fue llevado por las autoras a la institución, ya que esta no contaba con uno propio) y elementos del común, lo que hizo que fuera de fácil implementación.

Factibilidad financiera:

A continuación, se describen los costos asociados a la propuesta en el siguiente cuadro:

Tabla 2, Factibilidad financiera

RECURSO	ACTIVIDAD	COSTO	OBSERVACIÓN
Globos	Presentación y explicación	\$4.500	Fueron necesarios 15 globos a un valor por unidad de \$300.
Estéreo	Reproducción de audio	\$30.000	Fue necesaria la compra de este dispositivo de audio, debido a que la institución no cuenta con uno.
USB	Música relajante	Aporte personal	Fue necesaria para guardar la música que acompañaba las actividades de respiración y meditación.

Grabadora de voz	Valoración cualitativa de la actividades	Aporte personal	Fue necesaria para grabar las respuestas de los estudiantes.
Mandalas	Colorear mandalas	\$2.500	Esta actividad se realizó mientras se entrevistaban a algunos estudiantes para no perder el control del grupo.
Aros de gimnasia	Dinámica de integración	Aporte institucional	Fueron necesarios 10 aros para la realización de la actividad.
Encuesta de finalización de la propuesta	Valoración cuantitativa de las actividades	\$1.000	El costo es de las fotocopias necesarias para la aplicación de la encuesta final.

Fuente: Elaboración propia. (2019)

Procedimiento e Instrumentos de Evaluación.

En atención a la naturaleza cualitativa de la investigación base que permitió la implementación de esta propuesta, se asumió como técnica la entrevista y como instrumento la entrevista no estructurada. Dicho instrumento estuvo conformado por 7 preguntas abiertas, las cuales ayudaron a dar veracidad a las estrategias implementadas por las autoras en la institución; por otro lado, se realizará una encuesta de finalización de todas las actividades realizadas durante el transcurso de las intervenciones.

A continuación, se presentan los instrumentos:

Esta entrevista se realizó con el propósito de conocer por parte de los participantes y mediante preguntas abiertas, como se sintieron con las actividades realizadas durante las intervenciones puestas en práctica para el desarrollo y la comprobación del proyecto VIVE Y CONVIVE CON EL MINDFULNESS realizado a los estudiantes de quinto grado del Colegio INEM José Eusebio Caro, sede Miguel Müller para el mejoramiento de la convivencia escolar.

ENTREVISTA DE FINALIZACIÓN DIARIA

Conteste las siguientes preguntas con referencia a la experiencia vivida en el transcurso de las actividades realizadas

- 1) ¿Cómo te sentiste al iniciar las actividades?
- 2) ¿Se te presentó alguna dificultad en la realización de los ejercicios?
- 3) ¿Crees que la música ayudaba a complementar los ejercicios realizados?
- 4) ¿Lograste alcanzar algún nivel de relajación en alguna actividad realizada?
- 5) ¿Cuál actividad resultó más significativa o agradable para ti?
- 6) ¿Al haber culminado las actividades, cómo te sentiste?
- 7) ¿Crees que estas actividades ayudan a mejorar la convivencia escolar?

Así mismo, la siguiente encuesta se hizo con el propósito de conocer a nivel general las opiniones que tienen los participantes sobre las actividades realizadas en el transcurso de la aplicación de la estrategia VIVE Y CONVIVE CON EL MINDFULNESS, para el mejoramiento de la convivencia escolar en los estudiantes de quinto grado del Colegio INEM José Eusebio Caro, sede Miguel Müller.

ENCUESTA DE FINALIZACIÓN DE LA PRPOUESTA

Teniendo en cuenta las actividades realizadas, marque con una X, la calificación que le da a los siguientes enunciados en un rango de 1 a 5; siendo 1 muy malo, 2 malo, 3 regular, 4 bueno y 5 excelente.

Recolección de información mediante la entrevista				X			
Aplicación del cuarto grupo de actividades				X			
Recolección de información mediante la entrevista				X			
Recolección de información mediante la encuesta				X			
Análisis de los datos					X		
Asesoría y revisión del Capítulo IV: Valoración de la Experiencia					X		
Asesoría, revisión y culminación del Capítulo IV						X	
Asesoría y revisión del trabajo de investigación de forma general						X	
Revisión final del trabajo							X
Sustentación del trabajo de grado							X
Diligenciamiento de calificaciones							X

Fuente: Elaboración propia. (2019)

Capítulo IV: Valoración de la Experiencia

A continuación se presenta los resultados obtenidos de los diferentes instrumentos aplicados para la recolección de datos en la Institución Educativa Miguel Müller, los cuales fueron obtenidos al finalizar cada actividad y al culminar la aplicación del proyecto en la institución, estos resultados muestran qué tanto ayudó esta estrategia innovadora en el mejoramiento de la convivencia escolar en los niños de quinto grado de la institución.

En primer lugar, se presentará los resultados de la entrevista (7 preguntas) que se les realizó a 20 estudiantes (5 estudiantes por cada día de intervención), haciendo un análisis pregunta por pregunta de las respuestas de los educandos.

Tabla 5, Resultados pregunta 1 entrevista

PREGUNTA 1: ¿Cómo te sentiste al iniciar las actividades?			
INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
Simón	Bien porque era algo nuevo	A1	Novedad
Daniela	Bien porque salimos de lo mismo de la clase	A2	Salir de lo cotidiano
Camila	Bien porque no íbamos a hacer clase	A2	Salir de lo cotidiano
Miguel	Bien	A3	Valoración positiva
Daniel	Bien	A3	Valoración positiva
Brayan	Bien, muy tranquilo	A4	Tranquilidad
Emily	Bien	A3	Valoración positiva
Carlos	Bien	A3	Valoración positiva
Fabián	Bien	A3	Valoración positiva
Karla	Bien	A3	Valoración positiva
Martín	Bien	A3	Valoración positiva
Dilan	Bien	A3	Valoración positiva
Sebastián	Relajado	A5	Relajación
Santiago	Empecé después, pero bien	A3	Valoración positiva
Paola	Bien	A3	Valoración positiva
Erick	Bien, sí	A3	Valoración positiva

Fernanda	Bien	A3	Valoración positiva
María	Bien porque me gusta que ustedes vengan	A6	Experiencia positiva
Paula	Bien	A3	Valoración positiva
Stefanny	Bien porque ya quería hacer yoga	A6	Experiencia positiva

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que la mayoría de los estudiantes dieron una valoración positiva de la disposición que tenían al momento de iniciar las actividades, evidenciando el gusto hacia la propuesta al salir de lo cotidiano.

Tabla 6, Resultados pregunta 2 entrevista

PREGUNTA 2: ¿Se te presentó alguna dificultad en la realización de los ejercicios?

INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
Simón	No, todo era fácil de hacer	A1	Fácil implementación
Daniela	No, todos fueron fáciles	A1	Fácil implementación
Camila	No, a mí me gusta hacer respiración para sentirme mejor cuando estoy brava o triste	A2	Control de emociones
Miguel	No, fue fácil	A1	Fácil implementación
Daniel	No, fueron sencillos	A1	Fácil implementación
Brayan	No, ninguna	A1	Fácil implementación
Emily	Me dolían las piernas cuando estirábamos haciendo yoga	A3	Falta de elasticidad
Carlos	No porque yo a veces práctico yoga	A1	Fácil implementación
Fabián	Cuando estaba haciendo yoga porque me habían pegado con	A4	Dolor por lesiones

	el balón y entonces me dolía cuando estiraba.		
Karla	Sí, donde teníamos que hacer agacharnos y hacer el triángulo	A3	Falta de elasticidad
Martín	No	A1	Fácil implementación
Dilan	Ninguna	A1	Fácil implementación
Sebastián	Sí porque Sneider me empezó a molestar	A5	Falta de concentración
Santiago	Sí, cuando hacíamos yoga	A3	Falta de elasticidad
Paola	Sí, en el yoga, en la que uno tenía que estirar bastante el pie	A3	Falta de elasticidad
Erick	Cuando tuvimos que poner el pie hacia un lado) porque casi no tenía equilibrio.	A6	Falta de equilibrio
Fernanda	No, fue fácil	A1	Fácil implementación
María	No, todo bien	A1	Fácil implementación
Paula	No	A1	Fácil implementación
Stefanny	No, no me parece difícil	A1	Fácil implementación

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que la mayoría de estudiantes dijeron que los ejercicios con los que contaba la propuesta eran de fácil implementación. Algunos de los estudiantes dieron una valoración negativa por la falta de elasticidad o equilibrio que les causaba un poco de dolor o inestabilidad pero es algo que se podría mejorar con la práctica constante.

Tabla 7, Resultados pregunta 3 entrevista

PREGUNTA 3: ¿Crees que la música ayudaba a complementar los ejercicios realizados?

INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
Simón	Sí, era tranquila y servía para relajarse	A1	Relajación
Daniela	Sí porque sonaba agua y eso es relajante	A1	Relajación
Camila	Sí, yo también pongo música cuando lo hago en mi casa	A2	Satisfacción
Miguel	Sí, era bonita	A3	Gusto
Daniel	Sí	A4	Valoración positiva
Brayan	Claro, relajaba el cuerpo	A1	Relajación
Emily	Sí	A4	Valoración positiva
Carlos	Sí, bastante	A4	Valoración positiva
Fabián	Sí, me gustó	A3	Gusto
Karla	Sí	A4	Valoración positiva
Martín	Sí	A4	Valoración positiva
Dilan	Sí, bastante	A4	Valoración positiva
Sebastián	Sí	A4	Valoración positiva
Santiago	Sí, mucho	A4	Valoración positiva
Paola	Sí, relaja	A1	Relajación
Erick	Sí	A4	Valoración positiva
Fernanda	Sí, esa música me gusta	A3	Gusto
María	Sí	A4	Valoración positiva
Paula	Sí	A4	Valoración positiva
Stefanny	Sí	A4	Valoración positiva

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que la mayoría de los estudiantes dieron una valoración positiva del complemento de la música en los ejercicios realizados como la respiración, la meditación y el yoga, generando tranquilidad y relajación en los educandos.

Tabla 8, Resultados pregunta 4 entrevista

PREGUNTA 4: ¿Lograste alcanzar algún nivel de relajación en alguna actividad realizada?

INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
------------	--------------------	--------	-----------

Simón	Sí, en la de respiración porque me ayudó a estar tranquilo	A1	Respiración
Daniela	Sí, en donde respiramos porque uno deja de molestar con los compañeros	A1	Respiración
Camila	Sí, cuando uno respira se siente más tranquilo	A1	Respiración
Miguel	Sí, cuando inhalamos y exhalamos porque uno pensaba solo en eso	A1	Respiración
Daniel	Sí, al respirar	A1	Respiración
Brayan	Sí, en la de respiración	A1	Respiración
Emily	Sí, en la de respirar	A1	Respiración
Carlos	Demasiada, en las primeras	A2	Meditación
Fabián	Sí, varios, en el momento de la canción y los ejercicios	A2	Meditación
Karla	Sí, cuando uno respiraba	A1	Respiración
Martín	Sí, cuando caminamos y pensábamos en las partes del cuerpo	A3	Exploración corporal
Dilan	La del yoga	A4	Conocimiento corporal
Sebastián	Sí, del cuerpo que sentíamos la cabeza, los pies...	A3	Exploración corporal
Santiago	Sí, en el de la música que caminamos con los ojos cerrados	A3	Exploración corporal
Paola	Sí, cuando nos acostamos todos en el piso haciendo yoga	A4	Conocimiento corporal
Erick	Sí, cuando caminamos con los ojos cerrados y escuchábamos la música	A3	Exploración corporal
Fernanda	Sí, al caminar y escuchar la música	A3	Exploración corporal
María	Sí, haciendo las posturas del yoga	A4	Conocimiento corporal
Paula	Sí, con el yoga porque me concentré haciendo las posturas	A4	Conocimiento corporal
Stefanny	Sí, el yoga es muy bacano	A4	Conocimiento corporal

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a todos los estudiantes lograron un nivel de relajación en al menos uno de los ejercicios de respiración, meditación y el yoga que se realizaban diariamente y que son la base del mindfulness.

Tabla 9, Resultados pregunta 5 entrevista

PREGUNTA 5: ¿Cuál actividad resulto más significativa o agradable para ti?

INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
Simón	La del globo porque conocí más a mis compañeros	A1	Integración grupal
Daniela	La de la papa caliente porque era divertida	A2	Conocimiento dinámico
Camila	En donde respiramos y pensamos en las cosas tristes y felices... me sentí mejor.	A3	Control de emociones
Miguel	La de la papa caliente porque me dio mucha risa cuando la pasaban	A2	Conocimiento dinámico
Daniel	Donde decíamos lo que nos gusta y lo que no nos gusta	A1	Integración grupal
Brayan	La de respiración	A3	Control de emociones
Emily	La de alzar al compañero me gustó	A4	Trabajo en equipo
Carlos	En yoga, la pose del guerrero y la del saludo al sol	A5	Control corporal
Fabián	Cuando hicimos yoga	A5	Control corporal
Karla	Cuando respiramos	A3	Control de emociones
Martín	La del yoga	A5	Control corporal
Dilan	Todas me gustaron	A6	Valoración positiva
Sebastián	La del yoga	A5	Control corporal

Santiago	La del árbol porque uno tenía que confiar en sus compañeros	A7	Confianza entre compañeros
Paola	Me gustó más en yoga la de la tortuga porque era graciosa	A5	Control corporal
Erick	La del aro porque a mí me gustan las competencias y siempre ganábamos	A8	Competencia sana
Fernanda	Cuando hicimos yoga, siempre me gusta más esa	A5	Control corporal
María	La actividad del papel porque a Sebastián le tocó hacer la penitencia que quería que yo hiciera.	A9	Compañerismo
Paula	La del papel porque ahí uno sentía que no le gustaría que le hicieran lo que uno hace.	A9	Compañerismo
Stefanny	Todas me parecieron agradables	A6	Valoración positiva

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que a todos los estudiantes les parecieron significativas o agradables las actividades realizadas, generando una integración grupal, control de emociones, trabajo en equipo, compañerismo, conocimiento dinámico, control corporal, competencia sana y confianza entre compañeros durante las cuatro semanas de implementación de la propuesta.

Tabla 10, Resultados pregunta 6 entrevista

PREGUNTA 6: ¿Al haber culminado las actividades, como te sentiste?

INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
Simón	Bien, tranquilo	A1	Tranquilidad
Daniela	Bien, fueron chéveres las actividades	A2	Valoración positiva

Camila	En las primeras me sentí feliz y en la otra más calmada	A3	Felicidad
Miguel	Bien	A2	Valoración positiva
Daniel	Bien	A2	Valoración positiva
Brayan	Más o menos porque no me llevo muy bien con mis compañeros	A4	Valoración negativa
Emily	Bien	A2	Valoración positiva
Carlos	Relajante y mejor con mis amigos	A5	Relajación
Fabián	Bien	A2	Valoración positiva
Karla	Mejor	A6	Superación
Martín	Bien	A2	Valoración positiva
Dilan	Como que descansé, relaje el cuerpo	A1	Tranquilidad
Sebastián	Más relajado de cuando empecé	A1	Tranquilidad
Santiago	Mal porque ya no íbamos a hacer nada más	A7	Continuación
Paola	Bien, mejor que antes porque estaba estresada	A6	Superación
Erick	Bien	A2	Valoración positiva
Fernanda	Más tranquila	A1	Tranquilidad
María	Bien, más tranquila	A1	Tranquilidad
Paula	Bien	A2	Valoración positiva
Stefanny	Bien, pero triste porque ya no vuelven	A7	Continuación

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que la gran mayoría de estudiantes dieron una valoración positiva del estado en que terminaron las actividades, expresando tranquilidad, felicidad y que les gustaría seguir realizando este tipo de actividades.

Tabla 11, Resultados pregunta 7 entrevista

PREGUNTA 7: ¿Crees que estas actividades ayudan a mejorar la convivencia escolar?

INFORMANTE	UNIDAD DE ANÁLISIS	CÓDIGO	CATEGORÍA
Simón	Sí porque uno se relaja	A1	Relajación
Daniela	Sí porque compartimos más con los compañeros	A2	Integración grupal
Camila	Sí porque no queremos pelear con los demás	A3	Disminución de conflictos
Miguel	Sí, ayudan a mejorar	A4	Valoración positiva
Daniel	Sí	A4	Valoración positiva
Brayan	Sí, bastante	A4	Valoración positiva
Emily	Sí pero hay niños que molestan y no dejan concentrarse	A5	Valoración negativa
Carlos	Sí, bastante	A4	Valoración positiva
Fabián	Sí, ayuda a la unión con nuestros compañeros	A2	Integración grupal
Karla	Sí, porque pensamos que tenemos en que olvidar lo malo que haya pasado con nuestros compañeros	A3	Disminución de conflictos
Martin	Sí	A4	Valoración positiva
Dilan	Sí	A4	Valoración positiva
Sebastián	Sí	A4	Valoración positiva
Santiago	Sí, mucho	A4	Valoración positiva
Paola	Sí, pero tendrían que hacerlo más seguido	A5	Constancia
Erick	Sí	A4	Valoración positiva
Fernanda	Sí	A4	Valoración positiva
María	Sí	A4	Valoración positiva
Paula	Sí	A4	Valoración positiva
Stefanny	Sí, pero deberían seguir viniendo	A5	Constancia

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que la gran mayoría de estudiantes dieron una valoración positiva, demostrando relajación que generó una disminución de conflictos e integración grupal, cumpliendo con propósito de la propuesta por parte de las investigadoras que era

mejorar la convivencia escolar. Además se evidencia una buena acogida del mindfulness por parte de los estudiantes.

Por otro lado, se presentará los resultados de la encuesta (5 preguntas) que se les realizó a los 30 estudiantes que estaban presentes ese día en el aula, haciendo un análisis pregunta por pregunta de las respuestas de los educandos.

Tabla 12, Resultados pregunta 1 encuesta finalización

PREGUNTA 1: ¿Cómo fue la experiencia con las actividades realizadas?

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	21	70%
BUENO	9	30%
REGULAR	0	0%
MALO	0	0%
MUY MALO	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que el 70% de estudiantes le dieron la valoración más alta a la experiencia, demostrando haber tenido una excelente experiencia en las actividades.

Tabla 13, Resultados pregunta 2 encuesta finalización

PREGUNTA 2: ¿Cómo fue la explicación y ejecución de la temática por parte de las encargadas de la actividad?

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	27	90%
BUENO	3	10%
REGULAR	0	0%
MALO	0	0%
MUY MALO	0	0%

TOTAL	30	100%
-------	----	------

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos para las autoras y encargadas de aplicar la estrategia, debido a que el 90% de los estudiantes dieron la valoración más alta tanto a la explicación como a la ejecución de la temática que estás le dieron durante el proceso de aplicación de la estrategia.

Tabla 14, Resultados pregunta 3 encuesta finalización

PREGUNTA 3: ¿Cómo fueron las actividades realizadas, te parecieron adecuadas para ti y tus compañeros?

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	20	66.67%
BUENO	5	16.67%
REGULAR	3	10%
MALO	0	0%
MUY MALO	2	6.66%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados obtenidos evidencian que más del 80% de la población encuestada dio un resultado positivo a las actividades realizadas, pero aun así se obtuvieron resultados negativos para la aplicación, que aunque no es un porcentaje mayor al positivo se debe tener en cuenta para el mejoramiento de las actividades a trabajar.

Tabla 15, Resultados pregunta 4 encuesta finalización

PREGUNTA 4: ¿Los recursos utilizados ayudaban a la complementar las actividades?

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	22	73.34%
BUENO	6	20%
REGULAR	1	3.33%
MALO	1	3.33%
MUY MALO	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron positivos debido a que más del 90% de estudiantes le dieron una valoración positiva al complemento de los recursos utilizados para la implementación de la estrategia. Aunque es muy mínimo el porcentaje negativo es importante tenerlo en cuenta para el mejoramiento de los recursos que se van a utilizar en las actividades.

Tabla 16, Resultados pregunta 5 encuesta finalización

PREGUNTA 5: ¿Crees que las actividades realizadas ayudaron a mejorar la convivencia escolar en el aula de clase?

VALORACIÓN	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	11	36.67%
BUENO	7	23.33%
REGULAR	8	26.67%
MALO	3	10%
MUY MALO	1	3.33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En base a la información que se muestra anteriormente se puede observar que los resultados fueron muy variables para dar respuesta a esta pregunta, por tal razón se vieron

divididos los resultados llegando a obtener diferentes porcentajes. Se puede concluir que la propuesta ayudó a mejorar la convivencia escolar debido a que dos de los mayores porcentajes fueron de una valoración positiva, cabe resaltar que otro de los porcentajes mayores fue que la actividad ayudó en cierta parte a mejorarla pero aun así faltó complementarla más, con eso se concluye que la actividad aunque dio resultados positivos se debe mejorar en ciertos aspectos para que ayude completamente a mejorar la convivencia escolar.

Reflexiones emergentes:

Los resultados obtenidos en la encuesta y la entrevista fueron positivos debido a que los estudiantes manifestaron que se había generado una integración grupal y por lo tanto, se había logrado fortalecer el compañerismo y el trabajo en equipo. Así mismo, expresaron que obtuvieron un control de emociones y esto ayudó en la resolución pacífica de los conflictos.

Además, el 70% de los estudiantes calificó la experiencia como excelente y el otro 30% la calificó como buena. Igualmente, el 60% de los estudiantes afirmó que las actividades ayudaron a mejorar la convivencia en un nivel entre excelente y bueno.

Por tal razón se logra concluir que las actividades realizadas basándose en la estrategia del mindfulness tuvo una acogida muy buena para los estudiantes, cumpliendo con el propósito de la propuesta que era minimizar las conductas problema y mejorar la convivencia.

Finalmente, se puede afirmar que esta propuesta con un tiempo de aplicación más largo, con mayor constancia y aplicada en toda la Institución Educativa, podría ayudar no solo a disminuir los problemas de convivencia sino a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Bibliografía

- Alcántara, G. E., Cardoza, S. P. y Lima, M. B. . (2013). Estudio comparativo del recreo dirigido y el recreo no dirigido y su influencia en la conducta de los y las estudiantes del turno matutino del segundo ciclo de educación básica del centro escolar Jorge Larde del municipio de San Martín . *Universidad de El Salvador, San Salvador*.
- Antúnez, M., Boqué, C., Casamayor, G., Cela, G., Diez de Ulzurrun, A., Fajardo, P. (2000). *Disciplina y Convivencia en la Institución Escolar. Claves para la Innovación Educativa. Barcelona. Editorial Laboratorio Educativo Graó.*
- Booth, T., & Mel Ainscow. (2004). *Índice de inclusión. Desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas*. Santiago de Chile. Recuperado el 6 de febrero de 2014, de http://portal.unesco.org/geography/es/ev.php#45;URL_ID=8269&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Burción, S. (2015). El recreo libre y el recreo dirigido. Comparación de conductas del alumnado para la mejora de la convivencia (Tesis de grado). *Universidad de Valladolid, España*. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/10647/1/TFG-G%201076.pdf>
- Calderón, M., Otálora, D., Guerra, S. & Medina, E. (2018). La práctica del Mindfulness para una buena convivencia escolar. *Estudios pedagógicos*, 303-316. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7017807>
- Calvo Rodríguez, A. (2003). Problemas de convivencia en los centros educativos. Análisis e intervención. *Madrid: EOS*.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad. Barcelona: Paidós Ibérica*.
- Carrasco, López, Ascorra, Bilbao & Olmos. (Agosto de 2018). Evaluación Cualitativa de un Sistema de Monitoreo de la Convivencia Escolar. *Psicología Escolar e Educativa*. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000200239&lang=es
- Castillo, Picazo & Gil. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y. *Revista Electrónica Educare*, 1-22. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6575285>
- Castro Amaya, Y. (2015). Diseño de una cartilla didáctica para la prevención del acoso escolar (bullying) en las instituciones educativas del municipio de Ocaña, Norte de Santander. *Universidad Francisco de Paula Santander, Ocaña, Colombia*.
- Cataño, C. M. (2014). Caracterización de las prácticas de convivencia escolar en la educación básica primaria de la institución educativa fe y alegría José María Vélaz (tesis de maestría). *Universidad Pontificia Bolivariana. (Medellín-Colombia)*.

- Cerezo, F. (2006). La violencia en las aulas: Análisis y propuesta de intervención. *Editorial Pirámide. España.*
- Chaparro, Niebla, Fierro & Díaz . (septiembre de 2015). Desarrollo de un instrumento de evaluación basado en indicadores de convivencia escolar democrática, inclusiva y pacífica. *Perfiles educativos vol.37*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982015000300002&lang=es
- Cohen, J. (2003). La inteligencia emocional en el aula: Proyectos, estrategias e ideas. *Buenos Aires: Troquel.*
- Constitución política de Colombia. (1991). Obtenido de <https://www.registraduria.gov.co/IMG/pdf/constitucio-politica-colombia-1991.pdf>
- Cury, A. (2007). Padres brillantes, maestros fascinantes. *Barcelona: Editorial Planeta.*
- Decreto 1860. (1994). Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86240_archivo_pdf.pdf
- Decreto 1965. (2013). Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-328630_archivo_pdf_Decreto_1965.pdf
- Díaz Better, S. P. & Sime Poma, L. E. (2016). Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 49, 125-145. Obtenido de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/801/1321>
- Durán, D. & Blanch, S. (2015). ReadOne: Un programa de mejora de la lectura a través de la tutoría entre alumnos y el apoyo familiar. *Cultura y Educación*, 19(1), 31-45. doi:10.1174/113564007780191287
- Durán, D. (2012). Utilizando el trabajo en equipo. Estructurar la interacción a través de métodos y técnicas. En J. C. Torrego y A. Negro (coords.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas. Madrid: Alianza Editorial*, pp. 139-166.
- El yoga y otras nuevas formas de enseñar. (2018). *Revista Semana*. Obtenido de <https://www.semana.com/educacion/articulo/nuevas-alternativas-de-ensenanza-que-se-crean-en-el-aula-yoga/554485>
- Ezquerria, M. P. & Argos, J. . (2008). Lo que creemos no es siempre lo que hacemos: Los educadores infantiles y la organización del espacio mediante rincones. *International Journal of Early Childhood*, 1(40), 53-63.
- Falla & Carrillo. (2019). *Conductas problema que impactan en la convivencia escolar de los estudiantes del colegio Inem José Eusebio Caro, sede Escuela Urbana Miguel Müller. Cúcuta: Universidad de Pamplona, Colombia.*

- Fierro, C. (2010). *Ojos que sí ven, Casos para reflexionar sobre la convivencia en la escuela*. Mexico: SM.
- Freinet, C. (1971). *Las invariantes pedagógicas*. Barcelona: Estela.
- Frola , P. & Velásquez, J. . (2013). Estrategias de intervención para los problemas de conducta en el aula. *FROVEL educación. Estrella Cefeida No. 158, Col.Prados de Coyoacán*, 1-10.
- Gallardo, E. (2014). Utilización del programa de análisis cualitativo ATLAS.ti para gestionar y analizar datos. *ATLAS.ti Qualitative Data Analysis*. Obtenido de <https://atlasti.com/2014/06/12/utilizacion-del-programa-de-analisis-cualitativo-atlas-ti-paragestionar-y-analizar-datos/>
- García, Baque, Lucas & García. (2017). *Investigaciones Cualitativas en Ciencia y Tecnología*. Editorial Área de Innovación y Desarrollo,S.L. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6568276>
- García, M. & Serrano, J. M. (2010). La optimización del patio de recreo para favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mediante un proyecto de convivencia. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3242. doi:<https://doi.org/10.25115/ecp.v3i6.908>
- González, E. C. (2018). La diferencia como herramienta para la mejora de la convivencia dentro del entorno escolar. En G. d. Flores, *Experiencias educativas en el aula de infantil, primaria y secundaria* (págs. 86-94). Adaya Press. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6893889>
- González, Fernández, & García. (2015). ¿Qué medidas para la mejora de la convivencia se están desarrollando en los centros educativos?: una perspectiva desde dentro. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 2.
- Hernández-Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. & Baptista-Lucio, P. . (2014). *Metodología de la Investigación. 6ta Edición*. México: Mc Graw-Hill .
- Hirmas, C., & Carranza, G. (2009). Matriz de indicadores sobre convivencia democrática y cultura de paz en la escuela. En *III Jornadas de cooperación iberoamericana sobre educación para la paz, la convivencia democrática y los derechos humanos* (págs. 56-135). Costa Rica: OREALC.
- Kabat-Zin, J. (2016). Vivir con plenitud las crisis, cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, dolor y la enfermedad. *Barcelona: Editorial Kairos*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0718-0705201800030030300014&lng=en
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Lantieri L. & Zakrzewski V. (2015). How SEL and Mindfulness Can Work Together. *Greater Good Magazine Science-Based Insights for a Meaningful Life*. Obtenido de

- https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0718-0705201800030030300019&lng=en
- Leff, S. S., Costigan, T. & Power, T. J. (2004). Using participatory research to develop a playgroundbased prevention program. *Journal of School Psicology*, 3-21, 42.
- Ley 115. (1994). *Ley general de educación*. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ley 12. (1991). *Convención internacional sobre los derechos del niño*. Obtenido de https://www.oas.org/dil/esp/Convencion_Internacional_de_los_Derechos_del_Nino_Colombia.pdf
- Ley 1620. (2013). *Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1620_2013.htm
- Loera, A. (2006). Caja de herramientas para colectivos escolares. En *Buenas prácticas de gestión escolar y participación social en las escuelas públicas mexicanas*. Mexico: Heurística Educativa.
- López - Cassá, E. (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. *Madrid: Wolters Kluwer*.
- López Martín, R. & García Ramón, L. . (2011). Convivir en la escuela. Una propuesta para su aprendizaje por competencias. *Revista de Educación*, 356.
- Méndez & Vanegas. (2017). Respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en niños y niñas en situación de vulnerabilidad, en Santiago de Cali, Colombia. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6273865>
- Ministerio de Educación, Ecuador, UNICEF & World Vision. (2015). Una mirada en profundidad al acoso escolar en el Ecuador, violencia entre pares en el sistema educativo. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/acoso_escolar.pdf
- Miró, M. T. (2007). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*, 66/67, 31-76.
- Montagut Navas, A. (2014). Representaciones sociales de lo legal en el ámbito escolar a propósito del manual de convivencia escolar. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a07.pdf>
- Morales, P. (2013). *El análisis factorial en la construcción e interpretación de tests, escalas y cuestionarios*. Obtenido de <http://www.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/AnalisisFactorial.pdf>

- Muñoz, A. (2016). Acciones pedagógicas para el fortalecimiento de la convivencia escolar en los niños y niñas de 1er grado de la U.E. “Félix Leonte Olivo” del municipio Valencia, Estado Carabobo (trabajo de pregrado). *Universidad de Carabobo, Carabobo, Venezuela*.
Obtenido de
<http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3565/12491.pdf?sequence=4>
- Ochoa Cervantes & Pérez Galván. (27 de febrero de 2019). El aprendizaje servicio, una estrategia para impulsar la participación y mejorar la convivencia escolar. *Psicoperspectivas*. Obtenido de
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242019000100089&lang=es#B36
- Peralta, F. (2004). Estudio de los problemas de convivencia escolar en estudiantes de enseñanza secundaria, (tesis doctoral). Obtenido de
<http://www.biblioteca.uma.es/bbldoc/tesisuma/16789222.pdf>
- Puig, J., & Palos, J. (2006). Rasgos pedagógicos del Aprendizaje Servicio. *Cuadernos de Pedagogía*, 60-63.
- Pujolàs, P. (2004). Aprender juntos alumnos diferentes. Los equipos de aprendizaje cooperativo en el aula. . *Barcelona: Eumo-Octaedro*.
- Ropero, J. K. (2018). Aplicación de la ley 1620 de 2013 frente a la prevención y mitigación de la violencia escolar en la institución educativa Eustorgio Colmenares Baptista del municipio de San José de Cúcuta – años 2016 y 2017. *Universidad libre de Colombia*.
- Saltmarsh, J. (2010). *Changing pedagogies*. East Lansing, MI: Michigan State University Press: H. Fitzgerald, C. Burack, & S. Seifer.
- Sandoval Manríquez, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Última década*, 41, 153-178. Obtenido de
<http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=19536988007>
- Serrano, A., Tormo, M. P., & Granados, L. (2011). Las Aulas de convivencia, una medida de prevención a la violencia escolar. *Criminología y Justicia*, 1, 4-8.
- Sierra, O. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, 175-197.
- Silver, P. & Jacklin, H. (2015). “Assembling” the Ideal Learner: The School Assembly as Regulatory Ritual. *Review of Education, Pedagogy and Cultural Studies*, 4(37), 326-344. doi:10.1080/10714413.2015.1065618
- Tapia. (2010). La propuesta pedagógica del “aprendizaje-servicio”: Una perspectiva Latinoamericana. *Revista científica TzhoeCoen*, 23-44.
- Trianes, M. (2000). La violencia en contextos escolares. *Archidona: Aljibe*.

- Unesco. (2008). *Convivencia Democrática, Inclusión y Cultura de Paz. Lecciones desde la práctica educativa innovadora en América latina. . Santiago de Chile: Pehuén Editores.*
- UNESCO. (2008). *Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz: lecciones desde la práctica educativa innovadora en América Latina.* Santiago de Chile: OREALC/UNESCO.
- Unicef-Plan Internacional. (2011). *Violencia escolar en América Latina y el Caribe: Superficie y fondo.* Panamá: UNICEF.
- Uruñuela, P. (2009). *¿Indisciplina? Disrupción. Red de información educativa, Cuadernos de pedagogía. Barcelona.*
- Valdés, López & Chaparro . (septiembre de 2018). *Convivencia escolar: adaptación y validación de un instrumento mexicano en Chile1. Revista electrónica de investigación educativa.* Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300080&lang=es
- Van Der Heyden, A., & Harvey, M. (2012). *Using Data to Advance Learning Outcomes in Schools.* En *Journal of Positive Behavior Interventions* (págs. 21-48).
- Vidal, García & López. (2016). *Enseñar aprender convivencia. Análisis de un programa socioeducativo práctico de mejora de la participación democrática en 2º ciclo de educación infantil. Revista Iberoamericana de Educación.* Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5538400>
- Zumaeta, J. (2016). *Normas de convivencia escolar en los estudiantes de quinto grado de la institución educativa n° 15177 “José Olaya Balandra” nueva Esperanza – Piura. (Tesis de Maestría). Universidad de Piura, Peru.*