TRANSVERSALIDAD DE LAS ARTES EN LA FORMACION DE NIÑOS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD

Las artes plásticas y musicales como elemento transversal en la formación integral de niños de 4 a 7 años con trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Luisa Fernanda Angarita Calderón

Trabajo de grado

Director:

Diana Carolina Godoy Acosta

PhD. En Arte, producción e investigación

Universidad Santo Tomás

Licenciatura en artes plásticas y visuales

junio de 2021

RESUMEN

Este trabajo corresponde a un proyecto de investigación que va dirigido a todos aquellos que tienen vínculo con niños de 4 a 7 años basado en el análisis documental de diferentes espacios de práctica y propuestas educativas donde se destaca la importancia de la articulación de las artes plásticas y musicales en el espacio académico, como apoyo a la formación multidimensional e integral en niños desde temprana edad, destacando así, como el trabajo conjunto de estos dos campos benefician el desarrollo integral en la educación, pasando por escenarios donde la implementación de estas propuestas, de manera conjunta, facilitan a mediano plazo la inclusión social, un mejor desarrollo cognitivo y conductual en diferentes contextos sociales y culturales, particularmente en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad, población de particular interés para el presente trabajo.

Finalmente, esta investigación desarrolla una propuesta pedagógica desde el mindfulness como una práctica alternativa que aporta grandes beneficios en el espacio terapéutico y de formación educativa, mejorando notablemente aspectos como la concentración, regulación de emociones y comportamiento con el entorno y consigo mismo, denotando igualmente como la implementación de ejercicios de meditación se ponen en práctica en niños con diferentes tipos de aprendizaje demostrando ser benéficos en estos diagnósticos y una herramienta de gran ayuda en casos con trastorno por déficit de atención con hiperactividad, ansiedad y depresión.

Palabras claves: artes plásticas, formación multidimensional, propuestas educativas, mindfulness.

ABSTRACT

This work corresponds to a research project that is aimed at children from 4 to 7 years old based on the documentary analysis of different practice spaces and educational proposals where the importance of linking the visual and musical arts in the academic space is highlighted. as support for multidimensional and comprehensive training in children from an early age, thus highlighting how the joint work of these two fields benefits comprehensive development in education, passing through scenarios where the implementation of these proposals, together, facilitate medium term social inclusion, better cognitive and behavioral development in different social and cultural contexts, particularly in children with attention deficit hyperactivity disorder, a population of particular interest for the present work.

Finally, this research seeks to emphasize mindfulness as an alternative practice that provides great benefits in the therapeutic and educational training space, notably improving aspects such as concentration, regulation of emotions and behavior with the environment and with oneself, also denoting as the implementation of meditation exercises are put into practice in children with different types of learning proving to be beneficial in these diagnoses and a very helpful tool in cases with attention deficit hyperactivity disorder, anxiety and depression.

INTRODUCCIÓN

El siguiente artículo tiene como fin exponer la importancia y los beneficios que tienen las artes plásticas y las artes musicales desde su integralidad y transversalidad, enmarcadas en diferentes prácticas que se han llevado a cabo en diversos espacios y que han demostrado un gran aporte en la educación, vinculándolas como un elemento colaborativo, terapéutico, académico y de enriquecimiento personal en los diversos contextos, de manera especial en aquellos niños diagnosticados con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), ansiedad y depresión.

En muchos sistemas educativos, tanto en la educación tradicional como en la educación especial (más específicamente en el TDAH), se desconoce el impacto positivo de este aprendizaje antes mencionado, dejando la enseñanza artística a un lado o simplemente restándole la importancia debida

El propósito de este trabajo se centra en analizar la importancia de las nuevas prácticas alternativas que se han implementado respecto a la educación integral donde las artes plásticas y las artes musicales se han trabajado de manera conjunta en contextos educativos y terapéuticos, usando el mindfulness, como técnica de presencia plena, en niños con déficit de atención e hiperactividad demostrando una incidencia positiva en el tratamiento de estos casos.

En el primer capítulo, desde la exploración de estudios previos, se evidencia la importancia de las artes plásticas y musicales, los elementos que tienen en común y cómo el estudio de estos dos impacta en el desarrollo desde la primera infancia.

En el segundo capítulo, se nombran algunas experiencias pertinentes a nivel internacional, nacional y local, resaltando su desarrollo, implementación e impacto positivo en diferentes contextos.

El tercer capítulo, expone el significado del mindfulness, sus orígenes, significado tomándola como núcleo en la práctica de meditación, haciendo un acercamiento histórico desde sus inicios y su utilidad en el tratamiento de niños de primera infancia diagnosticados con TDAH.

El cuarto capítulo, corresponde a la elaboración de un taller donde se articulan las artes plásticas, la música y actividades de mindfulness en niños con TDAH, desde ejercicios como aprender a respirar para generar por mismos momentos de calma y regulación, conocer o identificar sus emociones, observarlas sin juzgar y aprendiendo a convivir con ellas, entre otras, todo esto mediado por el arte.

Por último se presentan algunas conclusiones de la articulación de lo teórico con el ejercicio de diseño pedagógico con el fin de fortalecer la propuesta metodológica y de esta manera obtener mejores resultados al momento de su implementación.

Objetivo general

Analizar la importancia del trabajo conjunto de las artes plásticas y musicales en la formación integral de los niños de 4 a 7 años con TDAH como elemento vinculante en el aula de clase.

Objetivos específicos

1. Conocer la importancia de las Artes Plásticas y Musicales en el desarrollo de la primera infancia.

2. Identificar experiencias donde las Artes Plásticas y Musicales se desarrollen de manera conjunta en contextos escolares.

3. Comprender la práctica del mindfulness y sus aportaciones a la formación de niños con TDAH.

4. Generar una propuesta práctica que permita integrar el mindfulness y las prácticas artísticas y musicales dentro de un proceso formativo de niños con TDAH.

El papel de las artes plásticas y musicales en el desarrollo de la primera infancia

En la actualidad existen estudios sobre la Educación infantil que demuestran que para un correcto desarrollo, los niños desde temprana edad, deben ser formados en la educación artística; sin embargo, se encuentran muchas falencias en las instituciones escolares, debido a la poca importancia que dan a los espacios relacionados con el campo de las artes, y por ende, se inculca a los estudiantes el imaginario de una asignatura opcional o complementaria en su educación, pero no básica en su desarrollo como personas; problemática que se ha convertido en objeto de estudio nuclear no solo en los docentes sino también en investigadores y psicólogos, como Vailant (2014) quien ha dejado en claro que este desarrollo de habilidades y experiencias deben fomentarse desde temprana edad y destacan el papel docente como elemento de vital importancia en el desarrollo integral.

En este sentido Sarle, P., Ivaldi, E., y Hernández, L., (2014) comentan en su libro *Arte, educación y primera infancia: sentidos y experiencias*, en las artes musicales y plásticas es de vital importancia el despertar artístico y sensitivo de los niños desde los 4 a 7 años para tener mayor impacto en su formación integral, en lo que se refiere al desarrollo sensorial, espacial, motriz y psicológico.

Estas artes no solo brindan una forma de expresión sino potencian un desarrollo cognitivo y conductual que se verá reflejado en el adulto al relacionarse consigo mismo y con la sociedad de una manera más asertiva, brindando conceptos mucho más amplios frente a las relaciones y la diversidad de pensamientos y realidades que cada individuo posee.

Infortunadamente, por lo general, se ha trabajado el saber artístico de forma separada y aislada del resto de los campos del conocimiento; el ideal que se propone aquí es abordarlos y experimentarlos de manera conjunta. Se espera que este posicionamiento interdisciplinario funcione como un engranaje para el desarrollo general de los procesos educativos, adoptando

una posición mucho más formal y seria donde el estudiante no vea las artes como una "clase recreativa" sino un conocimiento de aplicación transversal, que lo beneficiará en todos los aspectos de su vida.

Así las cosas, a pesar de las diversas expresiones de arte que se presentan en la actualidad, en este caso puntual citando las artes plásticas y musicales, el arte se encuentra de cierta manera marginado como elemento fundamental para la proyección y construcción social. Estas diferencias son denotadas en las falencias en infraestructura y personal docente que se encarga de este campo, como lo expone la autora Mendívil, L., (2011) en su artículo *El arte en la educación de la primera infancia: una necesidad impostergable*.

La música, así como las artes plásticas poseen características que las definen y les permiten un abordaje tanto para su aprendizaje como para su disfrute, a continuación, se exponen en la figura 1 los elementos que caracterizan las artes plásticas y las artes musicales.

Figura 1.

Expresiones Artísticas

ARTES PLÁSTICAS	ARTES MUSICALES
*REPRESENTACIÓN GRÁFICA *UTILIZA PIGMENTOS *MANIFIESTA PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS	*MELODÍA *RITMO *ARMONÍA *TIMBRE *FORMA

*PRESENTA ILUSIÓN ÓPTICA AL NO OCUPAR ESPACIO Y VOLUMEN	

Nota. Expresiones Artísticas. Tomado de *Por qué enseñar arte y cómo hacerlo*, Por Coa, N., 2017, Universidad Bicentenaria Aragua.

En la figura 1 se enmarca los principales elementos que componen las artes plásticas y las artes musicales, y cómo estos elementos son los que se encargan de brindar por medio de un lenguaje específico las herramientas para poder ser interpretados por los demás.

En cuanto a la música se refiere, es importante abordar el tema desde los elementos que la constituyen, ya que ésta posee características físicas al igual que las artes plásticas. Así como la música se vale de la combinación de sonidos utilizando elementos graves o agudos, volumen, altura timbre, así mismo, las artes plásticas poseen elementos que proporcionan profundidad, volumen, color, etc., cada uno de estos con la intención de persuadir sensitivamente al espectador.

Este paralelismo o equivalencia entre estas artes no debe construirse necesariamente desde elementos formales concretos, por el contrario, se establece especialmente desde la experiencia estética.

Por eso, la importancia de las artes musicales no puede verse solo desde el ejercicio académico entendido como una formación profesional, al igual que las artes plásticas la música desarrolla, de forma activa, sensibilidad con quien participa de ella y con su medio social, permitiéndole el desarrollo de habilidades como el valor por las cosas, por los animales, por la naturaleza y por sus semejantes, es por esta razón que es de vital importancia

incentivar espacios artísticos donde la combinación de estos dos tipos de arte trabaje de la mano (Camargo, A., y Hederich, C., 2007).

Las artes plásticas y musicales son manifestaciones tan antiguas como la raza humana jugando un papel importante en el desarrollo del aprendizaje, intensificando y mejorando el crecimiento de las vías cognitivas, emocionales y psicomotoras en la educación (Raquimán, P. y Zamorano, M., 2017).

Es así como en la educación, el campo artístico debe llegar a verse como componente fundamental de la formación integral del individuo, y dicha convicción debe convertirse en una tarea básica del campo docente, ya que al enseñar en la actualidad debería corresponder a la ruptura en cierta medida de conceptos clásicos que en ocasiones alejan a los estudiantes de este espacio constructivo. Es por esta razón que enseñar arte no solo se refiere a aprender a dibujar o a pintar.

En la escuela los docentes y estudiantes se enfrentan a retos académicos, donde no siempre se da el primer paso de forma correcta, ya que la educación se rige mediante un esquema conservador de teoría más no de experiencia, como lo cita el libro digital, *Por qué enseñar arte y cómo hacerlo* del Consejo Nacional de Cultura y Arte de Chile, (2015[1]).

Generalmente no se permite que el estudiante se familiarice de manera experiencial con conceptos que deben ser los básicos, como texturas, lienzos vacíos, colores y pigmentos, olvidando las capacidades sensitivas propias de todo ser humano. La experimentación personal con los materiales conlleva un gran aprendizaje ya que no todos los materiales reaccionan de la misma forma. Se trata de hacer que los estudiantes pierdan el miedo a tocar,

[1] En adelante CNCA.

a sentir y familiarizarse con diferentes elementos que sirvan como inicio para la construcción de un aprendizaje artístico.

Todo esto es pertinente cuando se tienen en cuenta la población infantil dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje, tal como lo menciona Goyena (2019) en su artículo *La importancia de la educación artística:*

> En los niños, la posibilidad de experimentar y expresar con diferentes elementos como las pinturas, los tacos de madera, las telas, los rotuladores... darán paso a la construcción de proyectos como las casitas de cartón, los garajes para coches excavados en la tierra, los castillos construidos con arena... Todo esto no tendrá el valor que frecuentemente se le da de: "colorea esta ficha sin salirte de los bordes del dibujo" o "copia esta construcción con estas piezas", sino la de la traducción de un proyecto intelectual en un acto material. Es razonable pensar que la oportunidad de tener estas experiencias en la infancia facilitará la elaboración de proyectos vitales (respecto al trabajo, la formación o la familia) en la madurez. (p. 1)

Es así como la importancia de los materiales usados por los niños debe ajustarse a sus necesidades, si durante la época del garabateo lo que el niño necesita practicar y experimentar son sensaciones kinestésicas, los materiales deben estimular la expresión espontánea sin que su uso suponga dificultades técnicas.

Por ejemplo, en vez de usar un lapicero común que se quiebra con dificultad se recomienda una barra tipo pastel (crayón), lápices de fibra o tiza blanca sobre la pizarra. La arcilla es también un material excelente para esta edad. El manejo de un material tridimensional le permite al niño utilizar los dedos y los músculos en forma diferente. Golpear y amasar la arcilla, sin ningún propósito aparente, es una etapa paralela al garabateo desordenado. La fabricación de objetos indeterminados equivale al garabateo controlado. El

uso ocasional de materiales para "collage" es conveniente para el niño en la época del garabateo, ofreciéndole la oportunidad de familiarizarse con el color y la textura.

Etapa Preesquemática: primeros intentos de representación (4 a 7 años) Cuando el niño empieza a crear conscientemente ciertas formas que tienen alguna relación con el mundo que le rodea, comienza la etapa preesquemática. Esta etapa surge directamente de los últimos períodos del garabateo y es el comienzo de la comunicación gráfica. Los trazos y garabatos van perdiendo cada vez más su relación con los movimientos corporales, ahora son controlados y se refieren a objetos visuales. El niño trata de establecer una relación entre él y lo que intenta representar. Generalmente, hacia los 4 años el niño hace formas reconocibles y hacia los 5 se puede observar, casi siempre, personas, casas, árboles... Alrededor de los 6 las figuras han evolucionado hasta constituir dibujos claramente distinguibles y con un tema. En esta etapa está buscando lo que posteriormente va a ser su esquema personal por eso se perciben cambios constantes de formas simbólicas, ya que cada individuo tiene su particular forma de expresar los elementos cotidianos como la figura humana, animales o construcciones. Es el comienzo real de una comunicación gráfica (Lowenfeld, V., y Brittain, L., 1977).

No siempre los rumbos del aprendizaje son los mismos, por eso es de vital importancia conocer un poco acerca del desarrollo infantil, para que los niños puedan adentrarse de forma personal a través de su experiencia al concepto de arte, el cual nace individualmente, pero llega de vuelta como conocimiento de saber personal que se transmite como una experiencia generalizada.

Acabar y renovar el sistema de las clases conceptuales, las clases aburridas de arte, donde el estudiante pinta con carboncillos detrás de un caballete, en ocasiones enfrenta a los estudiantes a renunciar al mundo del arte impidiéndole a sí mismos algo innato; clases de

música donde los estudiantes solo reconocen el sonido como un instrumento o por medio de éste siendo fiel a las notas expuestas en la academia, sin reconocer que los silencios no existen y que el mundo está lleno de sonidos de los cuales se pueden sacar grandes obras, todo esto resume que, si estas dos formas de arte se despliegan en conjunto, aumentaría la capacidad creativa, la sensibilidad humana, la solución de conflictos asertivamente.

Con relación al tema de la influencia en la formación de los niños por parte de la educación artística encontramos investigaciones como la realizada por Restrepo (2014) en donde hace una división para contextualizar el campo conceptual donde propone por un lado la competencia y por el otro la formación integral, son términos que en los espacios educativos tienen una definición confusa por las diversas perspectivas que han tomado durante años las malas interpretaciones, abordadas y también idealizadas por orientaciones que responden a intereses institucionales y administrativos, es entonces la competencia:

> Una forma y/o herramienta en la que el sujeto puede potencializar aspectos que lo conforman, como a través del desarrollo de habilidades, disposiciones, actitudes, comprensiones y experiencias, que orientan las actividades en las que se moviliza el ser humano, de forma significativa, útil y eficiente. Teniendo en cuenta el contexto en que se desarrollen. (Restrepo, 2014)

Y la formación integral, está compuesta por todas las dimensiones que aportan en la conformación del sujeto, como la dimensión comunicativa, en donde por medio de las competencias el sujeto impulsa, los aspectos fundamentales del ser humano (Restrepo, 2014), esta dimensión comunicativa se da, a través de diversos espacios académicos como el de la escuela, y depende de las dinámicas que surjan de ésta. Se hace entonces necesaria una apropiación de estos espacios por parte de procesos interdisciplinarios que estimulen estas competencias artísticas.

Al respecto, la Conferencia General 30 de la UNESCO, realizada en Paris en el año 2013 se propuso promover la inclusión de disciplinas artísticas en la formación general del niño y del adolescente por considerar que la educación artística:

1. Contribuye al desarrollo de su personalidad, en lo emocional y en lo cognitivo.

2. Tiene una influencia positiva en su desarrollo general, en el académico y en el personal.

3. Inspira el potencial creativo y fortalece la adquisición de conocimientos.

4. Estimula las capacidades de imaginación, expresión oral, la habilidad manual, la concentración, la memoria, el interés personal por los otros, etc.

5. Incide en el fortalecimiento de la conciencia de uno mismo y de su propia identidad.

6. Dota a los niños y adolescentes de instrumentos de comunicación y autoexpresión.

7. Contribuye a la creación de audiencias de calidad favoreciendo el respeto intercultural.

Por otro lado, es importante que el estudiante conozca otros beneficios que el arte trae consigo UNESCO (2013) afirma que la educación artística mejora incluso aspectos económicos como:

a) La creatividad es el recurso clave en la emergencia del conocimiento económico;

b) Desempeña un rol en la crítica social porque aporta a la apreciación de muchos caminos en los que el arte es reflejo de nuestra sociedad.

c) Beneficia a las futuras generaciones porque construye para el futuro.

d) Genera valores culturales significativos y variados.

Experiencias exitosas donde las artes plásticas y musicales se desarrollan de manera conjunta en contextos escolares

La Educación con un enfoque interdisciplinar permite desde temprana edad la formación por medio de varias áreas del saber, éstas al desarrollarse de manera conjunta se transforman en elementos que permiten un desarrollo integral, generando una visión del mundo más completa que facilita su interacción, permitiendo participar activamente con diversos puntos de vista e interpretaciones.

En las instituciones educativas es posible abordar una disciplina utilizando los recursos de otra para un mejor entendimiento por parte del estudiante, esta interdisciplinariedad hace del aprendizaje un proceso didáctico, interesante y dinámico que sirve de herramienta motivadora a la hora de enseñar.

Es así como lo cita el cuaderno digital *Una educación artística en diálogo con otras disciplinas*, de Arte, Consejo Nacional de la Cultura y el Patrimonio (2016) como ejemplo de la enseñanza de las artes plásticas y las artes musicales "cuando se presentan imágenes u obras musicales para ilustrar periodos históricos, se considera que se ha aplicado la interdisciplinariedad al proceso educativo…" (p. 18).

Arte, Consejo Nacional de la Cultura y el Patrimonio (2016) en dicho documento expone cómo de manera interdisciplinar puede abordarse la educación artística, por ejemplo:

> Integración de disciplinas mediante temas o ideas: trabajar una festividad desde distintas disciplinas, profundizando en la época que le dio origen (historia y geografía), los relatos que le dan significado (literatura) y las vestimentas, símbolos y música característicos de esta época se refiere a las (artes visuales y musicales). (p. 22)

Integración de disciplinas mediante la resolución de problemas: consiste en la resolución de un problema en el que confluyen diferentes disciplinas, cada una de las cuales aporta su mirada particular sobre el problema en cuestión. Arte, Consejo Nacional de la Cultura y el Patrimonio (2016) afirma que:

> Por ejemplo: ¿Cómo fomentar la igualdad de género? Mediante una pieza publicitaria (artes visuales), generar una campaña para promover la igualdad que genere recordación por medio de in jingle (artes musicales). (p. 22)

La propuesta expuesta a continuación trabaja todos los campos artísticos con el propósito de desarrollar esta actividad de manera integral. La investigación se permite una citación larga como información de apoyo con el fin de contextualizar de forma más cercana el objeto de estudio:

> **A. Propuesta educativa transversal para una educación integral - Jardín infantil Azulillo: las artes y la cultura como centro de la educación preescolar- Chile**

Antecedentes: en la comuna de Providencia, el jardín infantil Azulillo se destaca por una opción formativa integral. Esta se lleva a cabo en un espacio familiar, mediante diversos talleres y en contacto con la naturaleza y el entorno amigable y tranquilo. El objetivo es

fortalecer las relaciones afectivas y la comunicación vistos como elementos clave para el desarrollo de niños y niñas.

Práctica: la propuesta educativa consiste en realizar talleres que tienen como estrategia de aprendizaje el juego y la experimentación. Estos se desarrollan en torno a un cuento como eje articulador. Los/as educadores/as generan un espacio que se inicia con la lectura de un cuento de Chile y/o América, para luego invitar a niños y niñas a abordar la historia y/o enseñanzas desde distintas perspectivas. Así, hacen dibujos, dramatizaciones, canciones y bailes inspirados en el relato para comprenderlo desde distintas dimensiones y hacerlo dialogar con la experiencia de los niños y las niñas, estos talleres sirven como espacio para promover la exploración individual del niño/a con distintos materiales y finalmente vincular estos ejercicios prácticos a un concepto común buscando un aprendizaje empático al entorno inmediato de los niños, a destacar:

> El cruce de las artes entre sí y con la literatura, así como las vinculaciones con otras áreas de la cultura como los bailes, la cocina o la tradición del huerto. Estos cruces interdisciplinares permiten una experiencia global de aprendizaje, de la cual también destaca el trabajo realizado con niños y niñas al reconocerlos como sujetos activos, capaces de participar de actividades significativas a las que logran integrar sus experiencias. (Arte, Consejo Nacional de la Cultura y el Patrimonio, 2016)

Al hablar de interdisciplinariedad se debe tener en cuenta que no necesariamente las disciplinas escolares por distintas que parezcan hablan un lenguaje diferente entre ellas, de seguro más de un saber llevaba el mismo eje temático que hace posible la articulación con dos o tres asignaturas.

Al incluir la interdisciplinariedad en la educación se puede ver como con el pasar del tiempo se integran a las prácticas, contenidos que enmarcan las artes dentro de una gran

posibilidad de expresiones que ya no se encierran en los conceptos clásicos como ocurría en la enseñanza hace unos años, por el contrario, son cada vez más las formas de arte que nos enriquecen en el ámbito educativo, facilitando así la dinámica de pensamiento y el desarrollo integral que brindan la música y las artes plásticas ya que, por ejemplo, trabajando desde estas dimensiones se puede crear una muestra artística, ayudando al niño a identificar su cuerpo y a relacionarse con su entorno inmediato y consigo mismo, por medio de la música y la danza lo aproximan a las artes musicales y el vestuario en la historia, siendo en este caso el vestuario referente clave para que el niño pueda identificar aspectos culturales y folclóricos de su idiosincrasia.

En este sentido Córdoba (2012), en su aporte sobre la primera infancia hace énfasis en cómo la transversalidad de las disciplinas como la danza, la música y las artes plásticas y visuales pueden recorrer todos los espacios individuales del estudiante, integrando de manera asertiva su relación con el cuerpo y con el mundo ya que por medio de símbolos y sonidos se hace toda una reconstrucción histórica que queda como referente cultural en la educación.

> Respecto a la Educación Artística, Molina en la página 71 del libro Educación Artística propone los beneficios de construir situaciones pedagógicas basadas en vivencias corporales y su proyección real en el espacio de la vida, estas permiten establecer relaciones inéditas entre el aprendizaje y todas sus representaciones (las corporales y las mentales en procesos de interrelación). (Educacion, M., 1993)

Lo anterior, lleva a un acercamiento de como la práctica de diferentes disciplinas puede crear un desarrollo integral a nivel educativo que permita reunir diferentes conocimientos llevando a cabo un aprendizaje específico.

Se llevó a cabo la búsqueda de diversas experiencias con el fin de encontrar diálogos entre varias disciplinas artísticas con experiencias y practicas significativas, han sido exitosas

en la medida que los niños que participan se vuelven un poco más empáticos, pudiendo tener mejores relaciones sociales, con su entorno y con la naturaleza, a nivel social, cabe citar el libro digital *Arte, educación y primera infancia: sentidos y experiencias* del 2014, en este libro se realiza un compilado y acercamiento a diferentes prácticas y propuestas trasversales de educación en América Latina.

B. Fundación Mustaki

Una muestra de la educación integral es la Fundación Mustakis, esta tiene su origen en el carácter visionario de los empresarios griegos George y Gabriel Mustakis Dragonas, avecindados en Chile desde 1920, quienes impulsaron múltiples iniciativas de servicio social a favor de la cultura y la educación. Sus principios fundacionales promueven los conceptos de creatividad, belleza, colaboración y superación.

Mustakis promueve el conocimiento de patrimonio en edades de 4 a 7 años por medio de ilustraciones, dinámicas y sonidos que permiten la fácil identificación para poder desarrollar el objeto a enseñar haciendo uso así de evocación de recuerdos, cuentos, tradiciones del pueblo y narrativas que van de generación en generación construyendo un vínculo familiar entre el espacio educativo, el hogar y los primeros recuerdos afianzando así el aprendizaje al permitir verlo desde algo personal y no netamente histórico y ajeno.

La metodología de la fundación Mustakis promueve el aprendizaje interactivo permitiendo tanto el desarrollo personal como el trabajo colaborativo a la vez que impulsan a fomentar la lectura en los espacios y comunidades que visitan.

Para ello, habilita a sus participantes en diferentes modalidades que incluyen las historias que se susurran al oído, los Pequeños Universos Portátiles (PUP) y otros formatos que acercan de manera lúdica la historia a sus auditores.

El programa cuenta con cursos dispuestos en dos niveles: básico, diseñado para la transferencia de las principales técnicas y repertorios asociados a la tradición escrita y el avanzado, donde se trabaja en la profundización de recursos dramatúrgicos creando puestas en escena inspiradas en relatos de la tradición oral con énfasis en el repertorio latinoamericano de mitos, leyendas y cuentos campesinos.

Paralelo a su proceso formativo y en relación al nivel o la especialización del participante, se realizan presentaciones gratuitas en escuelas, jardines infantiles, centros comunitarios o de salud, con especial énfasis en aquellas instituciones que se les hace más difícil el acceso a eventos culturales, ya sea por la disponibilidad de los recursos o por la lejanía de los lugares donde ocurren. (Fundación Mustakis, 2020)

C. Corazoncitos Clown

En cuanto a Colombia se refiere existe gran número de espacios de formación en arte enfocados en la primera infancia que demuestran el impacto positivo a nivel social, promoviendo así su implementación cada vez de manera más activa.

Tal es el caso de la fundación Corazoncitos clown, en el municipio de Itagüí - Caldas, fundada por Tammy Lara formadora en educación preescolar, esta fundación trabaja de la mano con artistas y licenciados en distintas áreas del arte, con el objetivo de crear talentos sensibles con capacidades sociales de desarrollo ante su entorno, haciendo uso de talleres de desarrollo artístico con el fin de integrarlos en el proceso de exploración y observación en diferentes aspectos del desarrollo personal.

La fundación cuenta con una organización especial que permite que grupos de 12 niños aproximadamente puedan participar de espacios de música, donde se fomente la

felicidad, inclusión, aprendizaje, creatividad, imaginación; y un espacio denominado "provocaciones" en donde se crea un debate mediante un concepto básico del diario vivir, cosas que hagan parte del cotidiano, buscando el desarrollo de las capacidades analíticas en los niños. En este tipo de procesos constructivos, se utiliza como herramienta la música, canciones que permitan asociaciones mentales y conductuales respecto a valores, comportamientos y desarrollos sociales, haciendo uso de diferentes saberes para desarrollar sensibilidad ante el medio que los rodea, con el fin de crear personas proactivas y conscientes.

La Fundación Corazoncitos Clown plantea en su plan de trabajo cierta rutina de actividades para facilitar la organización y realización de actividades tanto en talleristas como en los niños que tienen a cargo.

> Tras las rutinas de organización y desayuno, organizados en grupos de entre 8 y 12, los niños y niñas rotan por espacios dedicados a la música, el teatro, las artes plásticas y la literatura. En un momento del día pasan por el llamado «atelier principal», donde el o la atelierista trabaja generando los montajes de las creaciones. Estas surgen de las conversaciones de los propios infantes, a partir de sus intereses. Cada tres meses se realiza una muestra artística donde los niños y niñas a través de sus creaciones, vinculando también a las familias y la comunidad en general. (Eslava, J., 2014, p. 167)

La Fundación Corazoncitos Clown describe su filosofía con estas palabras:

> La educación artística con énfasis en la propuesta de lenguajes expresivos (música, teatro, artes plásticas, danza y literatura) pretende mejorar la calidad educativa de los niños/as desde la experiencia cotidiana, en el ejercicio de aprendizaje con el diálogo pedagógico, confiado en la producción significativa

> artística; los lenguajes expresivos (música, teatro, artes plásticas, danza y literatura) como experiencia que nuclea el currículo, el niño aprende a identificar, comunicar y apreciar la experiencia sensible del mundo escolar. (Eslava, J., 2014, p. 168)

La Fundación corazoncitos Clown es una herramienta clave en el municipio de Itagüí, fomentando el quehacer artístico, proyectando su labor no solo en los niños, sino en sus familias logrando impactar por medio de las muestras artísticas que se realizan cada tres meses de forma positiva en la educación de esta población y logrando despertar el significado real de la importancia de la estimulación artística en la temprana edad.

Son casos como éstos donde el método para incentivar las artes y desarrollar otros espacios de manera concomitante permiten desarrollar proyectos de investigación en diferentes planteles educativos e instituciones, tal es el caso de la Universidad Minuto de Dios sede Medellín, con el proyecto de grado de Diana Carolina Molina González y Diana María Jaramillo Crespo de 2017.

D. Nombre del proyecto minuto de Dios

El motivo que las lleva a generar esta práctica se debe a la poca inclusión de las artes en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) en las instituciones educativas ubicadas en el barrio al que pertenecen, donde los niños saltan de preescolar a primer grado con un aprendizaje precario en las artes para pasar a ser prácticamente eliminadas del plan de trabajo pedagógico.

A continuación, se detalla el plan de trabajo que se llevó a cabo:

> El trabajo en el aula comprendió una experiencia pedagógica que tuvo su fundamento en las artes plásticas y que se desarrolló en el grado Primero dos, 27 niños (12 niñas, 15 niños) cuyas edades oscilaron entre los 6 y 7 años, los cuales nos

> fueron asignados por sugerencia y necesidad de la docente, pues en el transcurso del año había observado en ellos situaciones de indisciplina y bajo rendimiento académico que finalmente interfiere con sus relaciones interpersonales. Inicialmente se realizó una observación participante para definir las necesidades de los estudiantes, posteriormente, se diseñaron actividades que integraron lo visual, lo auditivo y lo kinestésico mediante una serie de talleres donde se trabajaron contenidos de las áreas de aprendizaje. Dichas actividades estuvieron basadas en la estimulación sensorial y se incluyó también la motricidad fina, explorando con distintos materiales y técnicas derivadas de las artes plásticas y la estimulación artística como medio para lograr el desarrollo adecuado de las capacidades y habilidades de los niños, buscando mejorar aspectos cognitivos, comportamentales y en especial motivacionales. Es importante sistematizar esta práctica porque se evidenció que, durante el desarrollo de la práctica, el uso de las artes plásticas influyó positivamente en el desarrollo de destrezas para el aprendizaje de los niños del grado primero de la Institución Educativa Alfredo Cock Arango. Con más habilidades a su disposición el niño, está más dispuesto a un aprendizaje volitivo que aumenta su bagaje intelectual y sensorial, moldeando al mismo tiempo su conducta y equilibrando su comportamiento. (Molina D, Jaramillo D, 2017, p.11)

Las actividades implementadas fueron: dibujo libre, dibujo dirigido, coloreado. Reconocimiento de colores primarios y secundarios, dáctilo pintura, modelado con plastilina casera, collage, salpicado de pintura de agua sobre papel, plegado o papiroflexia, rasgado libre en tiras, técnica del armado, técnica del encajado, sellado o estampado, técnica del rodillo, técnica del puntillismo, técnica del entorchado o retorcido, técnica del ensartado.

E. Fundación Ser Feliz, creciendo feliz

Así mismo, cabe destacar en la Ciudad de Bogotá, la fundación *Ser feliz, creciendo feliz,* proyecto que se llevó a cabo en el año 2013, siendo su eje central el desarrollo de actividades artísticas, segmentado principalmente en 3 espacios sociales:

> Niños desde la gestación hasta los 3 años; el institucional, con jardines infantiles y jardines ACUNAR, y por último los no convencionales, que implican el proceso de acompañamiento y formación de niños y niñas que están en ámbitos como el hospitalario, el carcelario (cuando sus madres están privadas de la libertad) o el rural, o niños y niñas de culturas indígenas residentes en Bogotá". (Eslava, J. 2014, p. 169)

Ser feliz, creciendo feliz expone de la siguiente manera su modelo de formación:

> Las familias ingresan al programa por voluntad propia, tras un sencillo procedimiento de inscripción. La idea es que los niños y niñas participen desde la gestación o desde su inscripción hasta los 3 años, en el ámbito familiar. Al integrarse al programa, las familias participan en tres encuentros pedagógicos domiciliarios al mes y uno grupal; una orientación individual o familiar con el equipo psicosocial, un seguimiento del equipo nutricional que evalúa el crecimiento y desarrollo, así como la seguridad alimentaria, y dos espacios artísticos grupales mensuales. Los espacios grupales reúnen a 16 familias parte del programa que residen en zonas aledañas, buscando crear y fortalecer redes de apoyo. Para poner en marcha el programa en su componente artístico, se convocó a artistas de la ciudad, a quienes se los llama «tejedores de vida». (Eslava, J. 2014, p. 169)

En la actualidad, *Ser feliz, creciendo feliz* cuenta con más de 1000 artistas comunitarios, estos, trabajan no solo con el niño, también "inciden" de forma positiva en el ámbito familiar, haciendo partícipes de estos espacios a los miembros que componen el núcleo familiar, trabajando así los lazos culturales y sociales con el fin de generar una creación y fortalecimiento de vínculos

En estas actividades programadas participan las familias utilizando tres horas para expresarse artísticamente y conocer nuevas formas de crear, para relacionarse con el arte como elemento de transformación social, expresión y de vinculación, adicional a estas experiencias artísticas en ocasiones pueden realizar los encuentros pedagógicos dentro de los hogares, creando un espacio de creatividad y armonía artística junto a las maestras que también participan activamente con la propuesta principal de crear, resignificando así el espacio de manera constructiva.

Estas actividades se llevan a cabo, esperando integrar de manera progresiva más familias tanto en territorio local como la expansión en territorio nacional y acogida por medio de las secretarías de otras regiones para fortalecer este programa (Eslava, J. 2014).

EL MINDFULNESS Y LOS NIÑOS CON TDAH

El Doctor Ignacio Pascual Castroviejo, neuropediatra de Madrid, explica en su artículo *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad* del 2019, que este trastorno se considera clínicamente una alteración de información en los neurotransmisores, en este caso la dopamina; sin embargo, es válido hablar de diferentes causas que llevan a este tipo de alteración o desequilibrio en el sistema nervioso, teniendo en cuenta que las causas de estos comportamientos pueden gestarse desde la etapa perinatal, donde el niño se ve expuesto

desde el útero a partos donde se genera estrés, amenazas de aborto, afectando los primeros recuerdos que contiene la amígdala cerebral, incidiendo así en el campo emocional lo cual se verá reflejado en su relación con el entorno en su etapa de crecimiento.

Eventos traumáticos antes y después de nacer como los sentimientos de abandono por parte de la madre o padre, sensaciones de desolación o desamor desde los primeros momentos de vida pueden crear desórdenes psicosociales y psicoemocionales que llevan a un comportamiento donde hay falta de atención o falta de manejo de emociones que por lo general se evidencia ralentizando los procesos de aprendizaje y desarrollos cognitivos, cabe aclarar que este tipo de trastorno no se debe exactamente a problemas de aprendizaje, los niños con TDAH suelen ser muy inteligentes, pero sus emociones y acciones no tienen filtros estipulados y les cuesta trabajo seguir reglas, ser prudentes o discernir entre lo correcto o incorrecto, tornándose muy agresivos, muy activos o por el contrario solitarios, reservado y apáticos, impidiendo un desarrollo asertivo en su entorno escolar o social (Castroviejo, 2009).

Se debe tener en cuenta que este tipo de casos, no pueden manejarse de manera deliberada ya que las instituciones y su entorno deben estar informadas sobre el conducto regular a seguir en lo que se refiere al manejo a nivel pedagógico y conductual, donde además de ser evaluado por un profesional, es idóneo contar con su núcleo más cercano para poder tratar de la manera más adecuada este caso.

En muchas ocasiones estos niños al enfrentarse a padres fácilmente irritados ante su conducta a la hora de hacer actividades escolares terminan interpretando de forma negativa este proceso, sintiéndose presionados, estresados y desanimados por constantes recriminaciones familiares, así que en estos casos debe realizarse un seguimiento por un profesional externo que pueda colaborar en esta tarea.

Para que este tipo de actividades se puedan realizar efectivamente es importante seguir ciertos pasos a la hora de hacer un seguimiento inicial empezando por el tutor o la persona bien sea padre o profesional que esté a cargo de realizar las tareas con el niño.

En el ámbito académico escolar se exponen las siguientes pautas como elemento colaborativo con niños con TDAH desde la propuesta realizada por la Dr. Martha Lucina Hernández (2017) terapeuta en lenguaje y audición con más de 25 años de experiencia en manejo profesional en *Problemas del Aprendizaje, con un enfoque neuropedagógico.*

En su proyecto titulado *Pedagogía sana* propone la reestructuración en niños y adolescentes para llevar una vida funcional, buscando despertar la conciencia de las personas. Este proyecto hace parte de su historia personal, donde su contacto con casos de TDAH en su seno familiar y el proceso de esta vivencia de manera no asertiva en su núcleo de vida, la llevo a ahondar en la profesión que ejerce, proponiendo un nuevo enfoque, cambiando la perspectiva de la rigidez escolar o psicológica totalmente clásica para transformarla en un aprendizaje y enseñanza amorosa donde se destacan las virtudes y potenciales de estos niños buscando direccionar de manera paulatina, armoniosa y eficaz el foco de atención o desvirtualización que estos casos presentan en el campo de educación cognitiva y comportamental.

A continuación, Hernández (2017) expone 5 ítems relacionados con la *Pedagogía sana*:

- Establecer una vinculación afectiva
- No mal genio
- No malas palabras
- No castigos

- No comparaciones

Esto con el fin de no romper el vínculo afectivo o bajar la autoestima del niño, por el contrario, estos puntos buscan ayudar a una mayor tolerancia al fracaso y una autorregulación y reinterpretación tanto de sentimientos como de aquellas labores que no son tan “fáciles” para ellos.

Ahora bien, al trabajar con niños con TDAH no solo es importante la actitud, la idea es optimizar todos los espacios tanto físicos, lúdicos y emocionales para generar mejores resultados tal como lo menciona Hernández (2017), así que debe tenerse en cuenta:

1. ESPACIO DE TRABAJO: tranquilo, limpio, eliminar distractores como celulares, computadores y procurar usar muebles que mantengan una buena posición corporal, esto con el fin de evitar el cansancio o la dispersión.

2. MOTIVACIÓN: promover actividades creativas, se busca que estas generen interés y gusto, ya que los niños con TDAH no tienen dificultades con el aprendizaje, el reto es saber llegar a ellos para generar este tipo de interés, usualmente todas las herramientas artísticas y creativas que lleven a un fin funcionan en estos casos, bien sea partiendo de la música o de una pintura que permita llevar a cabo un Proyecto que les ayude a organizar planeaciones donde sientan que hay un sentido a realizar estas tareas, con un propósito real, generando pasión por lo que hacen ya que se debe aprovechar su energía.

3. PLANEACIÓN: Es importante que el niño antes de realizar las tareas pueda empezar a hacer una planeación de su trabajo, ya que por su misma condición de hiperactividad suelen empezar a trabajar sin tener un orden mental, generando un trabajo lleno de desaciertos y cayendo fácilmente en la frustración sin resultados

fructíferos, así que la labor como persona responsable de las actividades del niño es fomentar un orden de ideas para iniciar a trabajar.

4. TRABAJAR CON TIEMPOS ESTABLECIDOS: Los niños con TDAH no deben trabajar de corrido en las tareas, ya que esto les crea fatiga y pueden perder fácilmente el interés, así que, por lo general, deben trabajar 20 min y hacer una pausa de 5 minutos, procurando que en el momento de estar trabajando no se generen interrupciones.

5. INSTRUCCIONES: Debido a que estos niños tienen inconvenientes con seguir reglas, es importante que antes de empezar con su tarea siga los siguientes pasos:

- Leer instrucciones
- Repetir las instrucciones en voz alta
- Explicar con sus palabras qué información logró extraer sobre las instrucciones

Manejando así tanto la visión como la audición permitiendo una mayor recordación y entendimiento de las actividades a seguir, es importante que después de cada actividad siempre se busque que el niño contextualice esta labor con un fin llevado a la vida real.

6. MANEJO EMOCIONAL: Generar estímulos donde se felicite y anime a seguir adelante al niño en el trabajo realizado, fomentando el lazo emocional donde se trabaje con amor y firmeza, ayudando a que se consideren funcionales a nivel social logrando un proceso de avance significativo en su diagnóstico. (Hernández, M., 2017)

Ahora bien, anteriormente se llevó a cabo una planeación de tipo escolar en el manejo del TDAH, estos pasos citados son de índole mucho más formal, específicamente enfocados al espacio escolar, si bien este plan de implementación es válido y no se pone en duda su eficacia, se han realizado estudios que proponen métodos alternativos que concomitantemente pueden ser de mayor utilidad si se ponen en trabajo todas las herramientas.

Usualmente los expertos trabajan en la autorregulación de estos casos con técnicas de canalización de la ira, gestión de la alegría y la sobreexcitación, entrenamiento en comunicación y lenguaje emocional, técnicas de comunicación asertiva, desarrollo de la empatía, etc., de tal manera que adquieran y desarrollen herramientas que frenen y corrijan esos déficits en el funcionamiento ejecutivo social.

En los últimos años se habla como terapia de salud mental y física alternativa la técnica llamada mindfulness, la cual se refiere a la "atención plena", la sociedad Mindfulness y salud explica desde su origen esta práctica apoyándose en el texto *Budismo moderno el camino de la compasión y la sabiduría,* el mindfulness tiene su origen que data de más de 2000 años atrás en lo que hoy se considera la frontera entre India y Nepal, aparentemente su mayor exponente o creador es Siddharta, la historia que se conoce habla de un hombre cansado de lujos y caos el cual decide crear un disciplina que le permitiera ser riguroso consigo mismo y su mente, encontrando paz al agobio al cual se sentía sometido, todo con el fin de encontrar el conocimiento verdadero, es este proceso de contemplación se enfrentó a diferentes pruebas para que desistiera de su propósito pero exitosamente pudo lograr resistirse a estas pruebas, convirtiéndose en "Buda, el iluminado" (Gyatso, 2010).

Es así como esta historia se convirtió en una filosofía y estilo de vida donde, entre hitos o leyes fundamentales se enmarcan las siguientes:

- Durante cada momento de la vida se ha de ser plenamente conscientes y vivir la estancia en el presente.

- Acoger cuanto surja de la experiencia propia, ya sea negativo o positivo, con amor y sin entrar en juicios.

- Mantener el corazón abierto para ser los mejores amigos propios y dejar que surja la compasión por el entorno.

Durante los años 60 el mindfulness fue puesto en práctica en pacientes con diagnósticos psicológicos y mentales con el fin de poder manejar el estrés y ciertos tipos leves de sintomatología y conducta, teniendo una excelente aceptación y demostrando resultados benéficos.

La idea de esta filosofía, traída al occidente es que el ser humano recuerde el poder de estar presente en el "aquí y ahora", se explica más a fondo en qué consiste la técnica de vivir el presente y cómo ésta nos beneficia:

> No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos. Sin Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo. Sin embargo, y aunque creemos tener control consiente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

> Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto, algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de mindfulness permite.
>
> Aunque comúnmente se asocia mindfulness o sati con el budismo, muchas de las tradiciones religiosas del mundo utilizan mindfulness de manera implícita o explícita, pues es una capacidad básica y humana de conexión con el presente. La asociación con el budismo debe su razón a que fue en el seno de esta tradición que se generó un corpus amplio de prácticas que permiten refinar y profundizar esta capacidad hasta grados altísimos. La meditación mindfulness o de insight es una de ellas y se practica en una gran cantidad de formas. (Sociedad Mindfulness y Salud, 2020)

Las prácticas de atención plena ayudan a recuperar el control interno, integrando cuerpo, mente y espíritu, permitiendo así la capacidad de tener la mente con ideas más claras en momentos de crisis, tener una visión más objetiva en situaciones de conflicto, mejor manejo al día a día, incluso llegando a canalizar dolores físicos crónicos.

Esta práctica se basa en prestar atención a los pensamientos, respiración y diferentes sensaciones mientras escuchamos nuestros silencios, sin juzgar ninguna de estas sensaciones, solo observarlas y dejarlas pasar, los resultados de esta técnica han impactado positivamente como reductor de ansiedad, depresión, pensamientos de tipo intrusivo y diferentes dolores que se generan desde la parte psicológica para convertirse en una patología crónica física.

En la actualidad, esta práctica ha sido implementada en niños desde temprana edad siendo muy benéfica y observando resultados positivos en el TDAH, esto en vista de que en la mayoría de los casos las terapias usadas de forma estrictamente académica demuestran alto nivel de deserción, desinterés y poca efectividad, para la Asociación Mindfulness es importante destacar los puntos a favor que se han evidenciado en estas terapias, como se menciona en Supertics (2020):

- Les ayuda a mejorar su atención, lo cual beneficia su aprendizaje y su rendimiento académico.
- Les ayuda a tener más autocontrol y a sentirse más seguros.
- Aprenden a concentrarse mejor y a ignorar distracciones, lo cual les ayuda a estar más centrados.
- Aprenden a regular sus emociones, a estar más tranquilos y a encontrar un balance cuando se enfadan o se molestan.
- Les ayuda a comprender mejor lo que pasa en su entorno y cómo les hace sentir, de forma que expresan mejor sus emociones.
- Se estimula su creatividad.
- Aprenden a ser más compasivos y amables con ellos mismos y con los demás.
- Mejoran las habilidades como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar común.

Es importante que los niños con déficit de atención e hiperactividad en especial TDAH, se sientan motivados y con un propósito siempre respecto a la actividad a trabajar con el fin de crear mayor interés y atención por mayor tiempo, la idea del ejercicio propuesto anteriormente es poder encontrar mediante el uso consciente de los sentidos conexión con la respiración y los objetos que se encuentran en su espacio inmediato, logrando una mayor conexión consigo mismo y la quietud mental sin juzgar, aspecto que lleva a la armonía en la práctica del mindfulness, prolongando así por mayor tiempo la concentración en la actividad, objetivo principal a lograr en casos con diagnóstico TDAH.

LA RECONEXIÓN Y LAS ARTES DESDE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

Es importante generar una propuesta pedagógica con un enfoque directo, en este caso a niños con diagnóstico TDAH, como lo expone Martínez (2018), quien explica a fondo la importancia de generar espacios donde se implementen los sonidos propios de la práctica del mindfulness y el campo plástico.

Tal como se ha venido manejando en el transcurso del documento, las edades de los niños de este taller oscilan entre los 4 a 7 años, con el objetivo de brindar diferentes herramientas colaborativas que permitan dar el inicio a experiencias de autoconocimiento. Estas herramientas usadas de forma regular pueden llegar a evidenciar un gran avance en niños hiperactivos, con déficit de atención y diferentes diagnósticos conductuales.

Este taller además de hacer uso de prácticas como el mindfulness, técnicas de meditación y respiración, debidamente dirigidas a los participantes, utiliza el arte plástico y musical como herramienta canalizadora y potenciadora del ejercicio de reconexión emocional de los niños, con el fin de generar un producto (tres títeres) que permitirá crear canales de

comunicación alternos y creativos donde se expresen y reconozcan los sentimientos y emociones más cotidianas e intensas con el fin de restar así su intensidad al racionalizarlos y materializarlos, más aun teniéndolos en sus manos.

PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

- **PROGRAMA:** Artes plásticas
- **ACTIVIDAD:** Atención plena/aprende a escucharte
- **SESIONES:** 4
- **TIEMPO DE DURACIÓN DE CADA SESIÓN:** 2 Horas
- **DURACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD:** 8 Horas
- **DIRIGIDO A:** Niños de 4 a 7 años
- **No. DE NIÑOS POR GRUPO:** 5

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA:

- Generar un entorno lúdico y relajante, a partir de la estimulación sensorial con elementos sencillos y con ayuda de procesos artísticos y musicales.

- Promover la exploración y la formación integral experiencial teniendo en cuenta la técnica plástica y el contenido conceptual.

- Desarrollar habilidades que sirvan como proceso cognitivo de sí mismo, propiciando la concentración, la calma y el interés sobre la actividad propuesta.

- Favorecer el manejo de emociones a partir de actividades plásticas conscientes.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA:

La actividad propone un espacio de estimulación sensorial y relajación a partir de la creación de momentos de conexión personal, iniciando con una práctica de mindfulness, meditación guiada con música y visualización, con el objetivo de fomentar dicha conexión a partir de la concentración en los niños con TDAH, mediante el desarrollo continuo de este ejercicio.

Como meta de la sesión se desarrollará un ejercicio plástico consciente, que integre todos los aprendizajes, obteniendo al finalizar de las sesiones, 5 títeres hechos a mano alusivos a las emociones, reconocidas mediante el taller, y que tengan un significado personal, identificándose como un referente de lo desarrollado, guardando en ellos todas las experiencias cognitivas y sensoriales que se experimentaron a lo largo de las sesiones. Estos títeres deben ser asociados a emociones y éstas a colores, formas e importancia según la intensidad de la emoción.

La idea es que el niño lleve consigo un producto final que represente la actividad con colores, sensaciones e ideas plasmadas que le permitan un aprendizaje que logre evocar los momentos claves o importantes que percibió en la actividad. Se busca que las diferentes sensaciones y percepciones asociadas a los personajes sean emociones reconocidas y amigables, donde no se juzgue ningún elemento que se llegue a experimentar.

La representación de esta serie de prácticas, por el tiempo que dure el taller debe seguir siendo aplicado en su vida cotidiana recurriendo a los títeres que son el producto final con el propósito de remembrar las experiencias que tuvo su cuerpo y su mente, generando a futuro un espacio lúdico mental y relajante que sirva de apoyo en el manejo de emociones de forma asertiva y la canalización donde el niño pueda tomar recursos para el autocontrol.

BENEFICIOS

- Reduce los niveles de estrés.
- Fomenta la inteligencia emocional y el asertividad.
- Los niños tienen la oportunidad de participar en un espacio de relajación a través del arte.
- Fomentar la expresión plástica y la creatividad promoviendo las habilidades motrices.
- Los niños experimentan situaciones relacionadas con temas curriculares como la teoría y psicología del color, y la geometría.
- Mejora la concentración, atención, paciencia y perseverancia.
- Desarrollar habilidades motrices finas.
- Potencializar el autoconocimiento de emociones.

DESCRIPCIÓN DE CADA UNA DE LAS SESIONES CONTEMPLADAS EN LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

A continuación, se describirán cada una de las 4 sesiones que comprende la propuesta pedagógica.

<table>
<tr><td colspan="2">Sesión No. 1. PRANA</td></tr>
<tr><td colspan="2">Recursos:

● Computador – video beam – monitor - televisor
● Proyector de Sonido o parlante
● Lápiz
● Papel Blanco
● Colores</td></tr>
<tr><td colspan="2">Propósito de la sesión:

Introducir a los niños en las primeras prácticas del mindfulness, trabajando en la concientización de su cuerpo, identificación y reconocimiento de emociones, y un primer acercamiento a teoría básica del arte.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Actividades</td></tr>
<tr><td>Iniciar presentándose y socializando las actividades generales de las sesiones, posteriormente generar un espacio de conversación en el que se preguntará a los niños ¿Qué es la respiración? ¿Para qué sirve la respiración? ¿Qué órganos involucra la respiración? ¿Cuáles son los beneficios de respirar de forma correcta?</td><td>15 min</td></tr>
</table>

La persona a cargo de la actividad hará un breve acercamiento a estas preguntas realizadas anteriormente, explicando los beneficios de la respiración correcta (videos).	10 min
A continuación, en el aula de clase se dará la instrucción sobre cómo respiran las ranas, con la colaboración de material audiovisual, tratando de vincular este animal a la respiración humana y su posición en la naturaleza.	5 min
Una vez expuesto este material audiovisual se cambiará de espacio por un ambiente relajante, sin elementos distractores y en lo posible al aire libre (este procurará mantenerse en todas las sesiones), música con sonidos de la naturaleza de fondo con bajo volumen, donde los cuencos tibetanos puedan apreciarse de fondo. Se pedirá a los niños que se sienten en la superficie adecuada con la espalda recta y las piernas extendidas, en posición de flor de loto.	10 min
Luego se dará la instrucción de respirar profundo en 3 tiempos, llevando el aire al estómago, mantener 3 segundos a continuación vaciar el estómago por completo también en 3 tiempos, este ejercicio de respiración debe durar 5 min, haciéndolo semejante a una rana como se explicó inicialmente.	5 min
DESCANSO DIRIGIDO (REFRIGERIO)	20 min
Meditación guiada: ya que el personaje inicial es una rana, personaje que nos sirve de referente y apoyo para estimular la imaginación y la empatía	10 min

con elementos básicos naturales, se empezará a realizar una meditación guiada con ayuda de la visualización mental donde la rana que es el niño realiza un recorrido en un bosque sintiendo la quietud, observando la naturaleza que lo rodea, el olor y color de los árboles, los sonidos naturales que escucha, la sensación del viento cálido y fresco, la diversidad de flores que están a su alrededor, prestando atención al color de estas, permitiendo así, conectarse e identificarse en este lugar generador de paz e imaginación, haciendo el recorrido como si fuera la rana.	
Al culminar esta meditación se realizará nuevamente una asociación de colores, emociones y sensaciones percibidas durante esta práctica por parte de los niños. Basándose en estos resultados el director de la actividad comparará los resultados de la primera respiración rana con la meditación guiada se identificará cuál emoción se repite y la intensidad de esta primera sesión.	10 min
Para finalizar, en esta primera sesión los niños de manera individual deberán escoger los colores que identifican su emoción y dibujar un personaje con el cual se caracterice dicha emoción. Este debe incluir, rostro, color, expresión y cuerpo.	15 min
En el cierre de esta sesión se buscará socializar el personaje con el fin de identificar y reconocer diversas emociones con los compañeros de la actividad.	10 min
Resultados: Mayor concentración y empatía en el taller.	

Ampliación detallada del desarrollo de la sesión 1:

A continuación, se presentan los cuatro videos correspondientes a la técnica de respiración esencial que servirán de apoyo para un mejor desarrollo de la actividad, estos audios no pertenecen a autoría propia, son extraídos de YouTube de diferentes canales que promueven esta práctica para el bienestar mediante el mindfulness.

a. Links para apoyo a la respiración:

- Aprendemos la respiración de la rana. Mindfulness para niños.

https://www.youtube.com/watch?v=vbOBEoFjHEw

- Eline Snel - #3 Atención a la respiración, Tranquilos y atentos como una rana.

https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4

- Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana.

https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM

- Eline Snel - #8 La fábrica de las preocupaciones

https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=8

b. Links de apoyo a la meditación:

Del mismo modo, se presentan los cuatro videos correspondientes a la técnica de meditación mindfulness, meditación guiada, que servirán de herramienta clave para mejorar en la concentración y en el manejo de emociones. Estos videos son propuestas a escoger según lo decida el docente.

- Mindfulness MEDITACIÓN guiada (15 minutos): Aprender a VIVIR en el PRESENTE

  https://www.youtube.com/watch?v=by2KvfzXm60

- MEDITACIÓN guiada el poder de la GRATITUD

  https://www.youtube.com/watch?v=wHwlsPe7HS0

- RELAJACIÓN MUSCULAR, Relajación progresiva de JACOBSON

  https://www.youtube.com/watch?v=Lf-o_m9HF0E

- MEDITACIÓN guiada: Comenzar el dia POSITIVO

  https://www.youtube.com/watch?v=nOTFbOfZiPU

Sesión No. 2. MEDITACIÓN GUIADA	
Recursos: ● Computador – video beam – monitor - televisor ● Proyector de Sonido o parlante ● Lápiz ● Papel Blanco ● Colores ● Tijeras punta aroma ● Paño lenci ● Silicona	
Propósito de la sesión: Introducir a los niños en las primeras prácticas del mindfulness, buscando materializar, analizar y depurar las emociones realizando un acercamiento a la psicología del color para que cada niño logre identificarse momentáneamente con un color.	
Actividades	
Esta sesión se inicia haciendo un pequeño recuento de la primera actividad por parte del director del taller, donde se entregarán los dibujos del personaje que cada niño dibujó según la emoción personal evocada y se hará un acercamiento personal a cada dibujo, donde los niños socializarán su emoción más recurrente y dirán con qué color las asocia; justificarán la creación de este dibujo y explicarán qué tan a menudo son	15 min

sensibles a ésta, con qué frecuencia la experimentan y su intensidad de 1 a 10	
En esta sesión el director del taller hará un recorrido sobre la teoría del color con un contenido dirigido a las edades de 4 a 7 años y luego explicará el significado de cada color, para esta actividad se hará uso de una tabla, donde de manera detallada se encuentra asociado un color a diferentes significados, percepciones y sensaciones, lo que transmiten y cómo el uso de estos colores puede llegar a ser beneficiosos en el ejercicio del aprendizaje. Esta tabla se encuentra al final de este cuadro de actividades.	10 min
Una vez expuestos los conceptos de esta sesión, se cambiará de espacio por un ambiente relajante, sin elementos distractores y en lo posible al aire libre (este procurará mantenerse en todas las sesiones), música con sonidos de la naturaleza de fondo con bajo volumen, donde los cuencos tibetanos puedan apreciarse de fondo. Se pedirá a los niños que se sienten en la superficie adecuada con la espalda recta y las piernas extendidas y en posición de flor de loto.	10 min
A continuación, se recordará la respiración de la sesión donde se explica cómo respiran las ranas y nuevamente se dará la instrucción sobre cómo respiran las ranas, tratando de vincular este animal a la respiración humana y su posición en la naturaleza.	5 min
Luego se dará la instrucción de respirar profundo en 3 tiempos, llevando el aire al estómago, mantener 3 segundos a continuación vaciar el	10 min

estómago por completo también en 3 tiempos, este ejercicio de respiración debe durar 5 min. Haciéndolo semejante a una rana como se explicó anteriormente	
Con ayuda de música e incienso se realizará un pequeño ejercicio de mindfulness dirigido a niños, esta meditación tiene como objetivo generar calma (el tiempo incluye los desplazamientos).	10 min
Al finalizar este ejercicio de mindfulness, se busca ir poco a poco logrando el autocontrol mediante la conciencia del cuerpo en estado de meditación y esperando como resultado un espacio más calmado con mejor disposición de trabajo, el director del taller entregará a niño por niño los materiales según el color que cada uno escogió para realizar su primer títere.	10 min
DESCANSO DIRIGIDO (REFRIGERIO)	20 min
En este paso de la actividad los niños inician la creación del títere, usando como apoyo los conocimientos teóricos anteriormente expuestos por el director de la actividad, tales como el color.	15 min
Una vez terminado este personaje el niño deberá socializar su emoción, explicar y justificar el personaje en cuanto a color y rasgos de este, enfocándose en los conocimientos de la psicología del color previamente expuestos, esta actividad será encaminada por el director del taller.	10 min
Resultados: Esta sesión tiene como objetivo permitir al niño que identifique sus emociones empezando a materializarlas y reconocerlas	

Ampliación detallada del desarrollo de la sesión 2:

En la figura 2 se utiliza como herramienta para exponer un acercamiento básico a la psicología del color, buscando así que el niño empiece identificando sus emociones y las relacione con el color adecuado a manera de sinestesia:

Figura 2

Psicología del color

Nota. Adaptado de *Psicología del color:¿cómo usar la teoría del color en marketing y diseño?*, 2020, damos (https://www.damos.co/blog/marketing-y-branding).

Figura 3.

El poder de los colores sobre los niños

El poder de los colores sobre los niños guiainfantil.com

Color	Qué transmite	Beneficioso para...
Blanco	Pureza, calma y orden visual	Incentiva la creatividad
Azul	Calma, serenidad	Mejora el sueño. Bueno para niños nerviosos
Rojo	Energía, vitalidad	Ayuda en niños más tímidos
Amarillo	Positivismo, energía	Estimula la concentración. Bueno para niños con depresión
Verde	Equilibrio y calma	Mejora la capacidad lectora
Naranja	Energía y positivismo	Estimula la comunicación
Morado	Tranquilidad y misterio	Potencia la intuición

Nota. Adaptado de *Cómo influyen los colores en la conducta y emociones de los niños*, por *Estefanía Esteban, 2019*, guiainfantil (https://www.guiainfantil.com/blog/educacion).

a. Link de apoyo a meditación

Los links que se citan a continuación son algunos ejemplos que sirven como guía en el momento de proponer meditaciones o ejercicios de mindfulness para niños, estos están enfocados directamente a público infantil tratando de llevarlo a la calma, al orden, la concentración y armonía en especial en situaciones donde se puede perder el control de las emociones.

- Meditación para niños "El Tren de la Calma" https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y
- MEDITACIÓN para NIÑ@S. Controlo la IRA. https://www.youtube.com/watch?v=6oe1iafuv14

b. Link de apoyo, música de meditación:

- Música para niños hiperactivos, relajante calmar la mente

  https://www.youtube.com/watch?v=pRPrwQ5ZyyE

- Música para leer, concentrarse y comprender - música relajante piano: estudiar, trabajar, memorizar

  https://www.youtube.com/watch?v=lz1HXLT42RQ

Sesión No. 3. EMPATIA Y ACEPTACION

Recursos:

- Computador – video beam – monitor - televisor
- Proyector de Sonido o parlante
- Lápiz
- Papel Blanco
- Colores
- Tijeras punta aroma
- Paño lenci
- Silicona

Propósito de la sesión:

Además de introducir a los niños en las primeras prácticas del mindfulness, esta tercera sesión tiene como objetivo que el niño pueda identificar a fondo sus emociones sin juzgarlas, haciéndolo participe de las sensaciones que experimenta su propio cuerpo, buscando así que logre identificar que lo hace sentir de esta manera llegando a un grado de autoconocimiento más avanzado.

Actividades

Esta sesión se inicia haciendo un pequeño recuento de la primera y segunda actividad por parte del director del taller, donde se entregarán los dibujos del personaje que cada niño dibujo según la emoción personal evocada en la primera sesión y se entregará también el títere realizado en la segunda sesión y se hará un acercamiento personal a cada títere, donde los niños socializan y justificaran la creación de este	10 min

personaje basándose en la psicología del color y explicando cómo asocian esta emoción, justificaran la creación de este personaje recordando que tan a menudo son sensibles a esta emoción, con qué frecuencia la experimentan y su intensidad de 1 a 10 y como esta las hace sentir, no solo emocionalmente si no físicamente.	
En esta sesión el director del taller hará un recorrido sobre las emociones, este contenido va dirigido a las edades de 4 a 7 años y luego explicara donde se experimenta a nivel físico cada una y permitirá que cada niño analice en qué momento experimenta con más frecuencia esta emoción, con quien de su entorno la sienten, a qué hora del día y en qué parte del cuerpo la sienten y que malestar genera. Esta parte de la actividad se hará con el apoyo de la página *Mejor con Salud*, información basada en salud psicológica, donde se expone el porqué del mal uso de los pensamientos y el no control de estos se puede reflejar de manera física en diferentes partes del cuerpo y órganos y como cada personalidad responde a unos rasgos que nos ayudan al autoconocimiento.	10 min
Una vez expuestos los conceptos de esta sesión, se cambiará de espacio por un ambiente relajante, sin elementos distractores y en lo posible al aire libre (este procurará mantenerse en todas las sesiones), música con sonidos de la naturaleza de fondo con bajo volumen, donde los cuencos tibetanos puedan apreciarse de fondo. Se pedirá a los niños que se	5 min

sienten en la superficie adecuada con la espalda recta y las piernas extendidas y en posición de flor de loto.	
A continuación, se recordará la respiración de la sesión donde se explicaba cómo respiran las ranas y nuevamente se dará la instrucción sobre cómo respiran las ranas, tratando de vincular este animal a la respiración humana y su posición en la naturaleza.	10 min
Luego se dará la instrucción de respirar profundo en 3 tiempos, llevando el aire al estómago, mantener 3 segundos a continuación vaciar el estómago por completo también en 3 tiempos, este ejercicio de respiración debe durar 5 min. Haciéndolo semejante a una rana como se explicó anteriormente	5 min
Con ayuda de música e incienso se realizará un pequeño ejercicio de mindfulness dirigido a niños, esta meditación tiene como objetivo generar calma.	5 – 10 min
Al finalizar este ejercicio de mindfulness, se busca ir poco a poco logrando el autocontrol y conocimiento mediante la conciencia de las emociones esperando como resultado un espacio más calmado que genere liberación y aceptación personal, dejando a un lado la resistencia, esto permitirá mejor ánimo por parte de los niños y mayor empatía con la actividad y sus compañeros. El director del taller entregará a niño por niño los materiales según el color que cada uno escogió para realizar su Segundo títere, este Segundo producto se encargará de reflejar los aspectos que pueden llegar a ser positivos en	10 min

esta emoción tratando así de ver las dos caras que pueden presentar estas emociones sin necesidad de calificarlas como buenas o malas	
DESCANSO DIRIGIDO (REFRIGERIO)	20 min
En esta parte de la sesión se retomará la actividad desarrollada antes del descanso para finalizar la realización del segundo títere, buscado que el niño utilice los conocimientos sobre la psicología del color, teoría del color e identificación de emociones a nivel físico acompañada de rasgos de personalidad que permitan al director de la actividad poder analizar e identificar a cada niño en lo referente a su perfil emocional, esto ayudará tanto al niño como a director a tener un mejor entendimiento y apoyar de manera personalizada a cada niño	15 min
Una vez terminado este personaje el niño deberá socializar su emoción, explicar y justificar el personaje en cuanto a color y rasgos de este, que aspectos positivos encontró y en una escala de 1 a 10 contar al grupo que sensaciones experimenta ahora que tiene en conocimiento un poco mayor de esta emoción.	10 min
Resultados: En esta sesión el niño generará empatía consigo mismo, aceptándose a él y a sus emociones sin necesidad de crear juicios, con el objetivo de mejorar la tolerancia a la frustración.	

Ampliación detallada del desarrollo de la sesión 3:

En la figura 4 se puede observar el tipo de personalidad según Eysenc, esta nos ayudará en esta sesión a poder identificar a cada niño según sus rasgos predominantes, esto servirá como ayuda al momento de trabajar el títere.

Figura 4

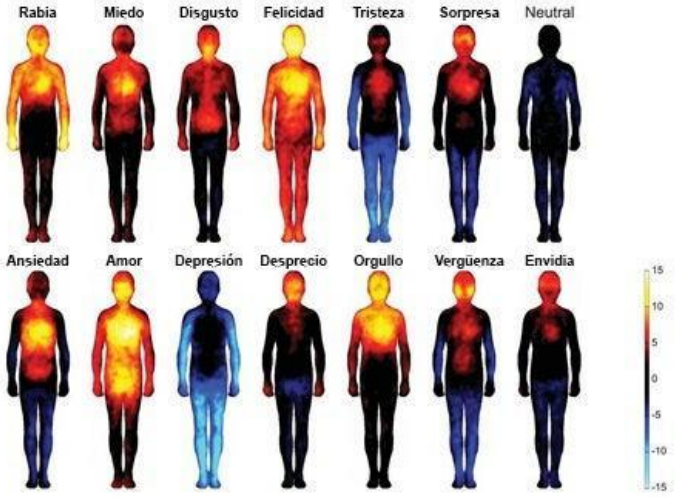
Los 4 temperamentos del ser humano

Nota. Adaptado de *Los 4 temperamentos del ser humana. Una teoría que explica los cuatro principales temperamentos,* s.f, psicologiaymente (https://psicologiaymente.com/personalidad/temperamentos-ser-humano).

En la mayoría de las ocasiones, siempre que se aprende a escuchar la mente, se puede llegar a identificar que está fallando en el momento en que este tipo de molestia se vuelve física, a continuación, en la figura 5 se expone que tipo de emociones se reflejan según la zona afectada a nivel corporal.

Figura 5

El mapa de las emociones



Nota. Representa las zonas en las que se refleja las emociones en el cuerpo humano. Tomado de *Psicoemocionat*, 2021, Psicoemocionat (https://www.psicoemocionat.com/).

a. Links de apoyo a la meditación

Los links que se encuentra a continuación corresponden a prácticas de autoconocimiento con el fin de propiciar en esta sesión el reconocimiento personal sin juzgar pudiendo reconocer e identificar las emociones que se presentan a menudo

- Mindfulness MEDITACIÓN guiada: ATENCIÓN PLENA a tus EMOCIONES 😳🥴😟😀 y PENSAMIENTOS

  https://www.youtube.com/watch?v=rrN4_hInudY

- ENSEÑA A TU HIJO A IDENTIFICAR LAS EMOCIONES CON EL JUEGO DE LAS EMOCIONES

  https://www.youtube.com/watch?v=5Ig70Ff-pA8

b. Links de apoyo, música de meditación:

- Meditación guiada para relajar tu mente, calmar tus emociones y encontrar paz interior

  https://www.youtube.com/watch?v=KlQNUq9aJX4

Sesión No. 4. MATERIALIZACIÓN/SOCIALIZACIÓN

Recursos:

- Computador – video beam – monitor - televisor
- Proyector de Sonido o parlante
- Lápiz
- Papel Blanco
- Colores
- Tijeras punta aroma
- Paño lenci
- Silicona

Propósito de la sesión:

Esta cuarta sesión con la que finaliza este taller tiene como objetivo que el niño se sienta mejor frente a sí mismo, sin juzgarse por sus emociones. Al realizar los títeres en forma de metáfora puede identificar sus sentimientos, verlos, recordarlos y saber que es el dueño de sus emociones y los tiene en sus manos siendo el niño quien los gestiona y no ellos a él, con el objetivo de que recobre el mando, buscando que el niño pueda darse cuenta de la importancia que llega a darles vs la importancia que realmente se merecen, logrando con esta práctica que estas vayan perdiendo el poder de manera progresiva.

Actividades	
En esta última sesión se inicia haciendo un pequeño acercamiento correspondiente a la tercera actividad por parte del director del taller, donde se entregarán a los niños los dos títeres realizados de los personajes que cada uno logró materializar según sus emociones y sensaciones personales, en esta parte de la actividad los niños contarán al grupo como se han sentido nuevamente frente a estas emociones y como ha sido la intensidad de estas o si han logrado identificarla con mayor claridad cuando están al límite de experimentarlas.	15 min
Después de la breve socialización, el director de la actividad se encargara de hablar sobre la inteligencia emocional de tal forma que el contenido vaya dirigido a niños de 4 a 7 años donde se hará un acercamiento teórico sobre la los pensamientos y como estos en la mayoría de ocasiones no pasan de ser ideas y no realidades, sin embargo al no generar un análisis de lo que se siente se deja la puerta abierta al acceso negativo donde la intensidad de estos genera un gran malestar desembocando en trastornos psicológicos, falta de energía vital y poca calidad de vida entre otros, para esta parte de la actividad el director de la actividad dará a conocer diferentes ilustraciones respecto como las ideas o sensaciones pueden volverse monstruos, como se llegan a dimensionar y como realmente son.	10 min
Una vez expuestos los conceptos de esta sesión, se cambiará de espacio por un ambiente relajante, sin elementos distractores y en lo posible al	5 min

aire libre (este procurará mantenerse en todas las sesiones), música con sonidos de la naturaleza de fondo con bajo volumen, donde los cuencos tibetanos puedan apreciarse de fondo. Se pedirá a los niños que se sienten en la superficie adecuada con la espalda recta y las piernas extendidas y en posición de flor de loto.	
A continuación, se recordará la respiración de la sesión donde se explicaba cómo respiran las ranas y nuevamente se dará la instrucción sobre cómo respiran las ranas, tratando de vincular este animal a la respiración humana y su posición en la naturaleza.	10 min
Luego se dará la instrucción de respirar profundo en 3 tiempos, llevando el aire al estómago, mantener 3 segundos a continuación vaciar el estómago por completo también en 3 tiempos, este ejercicio de respiración debe durar 5 min. Haciéndolo semejante a una rana como se explicó anteriormente	5 min
Con ayuda de música e incienso se realizará un pequeño ejercicio de mindfulness dirigido a niños, esta meditación tiene como objetivo generar calma.	5 – 10 min
En esta parte, el Director de la actividad entregará a cada niño materiales para realizar el último personaje, donde en esta oportunidad el niño deberá crear un personaje de sí mismo, donde el tamaño supere los dos personajes anteriores y donde el niño exprese cómo se siente el, AHORA, durante este taller frente a las emociones que llegó a analizar y cómo las ve en relación a él, buscando así que niño sienta que él es	10 min

más grande que las emociones y es quien tiene el único poder de mandar sobre ellas.	
DESCANSO DIRIGIDO (REFRIGERIO)	20 min
Una vez terminado este último personaje el niño deberá socializar cómo se siente ahora que pudo identificar algunas de sus emociones más intensas y hablara de lo que aprendió	15 min
Al finalizar el taller cada niño deberá escoger a un compañero y se sentara frente a él con el fin de comentar que aprendió de su emoción y agradeciéndole por su participación y por haberlo conocido, además, El director del taller agradecerá a los niños por su participación y por todo lo que aprendieron los unos de los otros.	20 min
Resultados: El niño llegará a un conocimiento de sí mismo tal que le permita sentirse liberado, no juzgado, y se acepte tal cual es, entendiendo que las personas no son únicamente un diagnóstico y que el hecho de tener en ocasiones emociones más vividas o experimentadas de forma límite no necesariamente es negativo, por el contrario es un aprendizaje de autogestión y transformación de conceptos	

Ampliación detallada del desarrollo de la sesión 4:

La psicóloga Valeria Sabater explica en su artículo *Conciencia emocional: ¿qué es y por qué la necesitamos?,* sobre la tarea de los padres o cuidadores frente a las emociones que puede llegar a generar un niño y como el autoanálisis ayuda a regular la intensidad y el autoconocimiento.

Emociones detrás o combinadas con la emoción primaria. Este paso requiere sin duda mayor profundidad, delicadeza y ante todo valentía. ¿La razón? Aceptar las emociones negativas no es sencillo. Detrás de una emoción primaria hay todo un ovillo de nudos, todo un laberinto de rincones oscuros que hay que saber iluminar, reconocer y definir. A veces, tras la tristeza lo que hay es frustración, rabia y decepción. A veces, tras mi enfado está el demonio de un dolor persistente por algo no conseguido, algo perdido o no resuelto. (Sabater, 2021)

a. Links de apoyo a la meditación

Los links de apoyo que se citan buscan que el niño se entrene con la practica en la identificación de sus pensamientos y aprenda a dejarlos ir, llegando por sí mismo a analizar que estos son solo ideas y no realidades.

- Meditación Mindfulness para Gestionar Emociones
  https://www.youtube.com/watch?v=TfGL48VsP_A

- Meditación para manejar los pensamientos y emociones / mis pensamientos son como nubes
  https://www.youtube.com/watch?v=K-mhQL0jJuE

- Cuencos tibetanos para calmar la mente y dejar de pensar, cuencos para reducir la ansiedad
  https://www.youtube.com/watch?v=KoGWk4Hw2-A&t=8752s

CONCLUSIONES

Este proyecto de investigación tiene como finalidad destacar la importancia de las artes plásticas como elemento vinculante con el objetivo de generar una propuesta pedagógica donde se permita poner en práctica el uso de las artes plásticas con diferentes disciplinas como lo son las artes musicales (sonidos) y el mindfulness, estas actividades van dirigidas a niños en temprana edad exponiendo sus beneficios en niños con diagnóstico de TDAH y con diferentes afecciones emocionales que impidan su normal desarrollo en el espacio académico y familiar.

Es así, como en el trayecto de este proceso de investigación se pudieron analizar diferentes factores, inicialmente exponiendo la deficiencia en el aspecto clásico de la educación frente a disciplinas no convencionales, el desconocimiento por el grupo docente a nivel general frente a las artes y así mismo se encontraron diferentes instituciones de educación no formal que incentivan mediante la práctica la transversalidad de diferentes disciplinas con el fin de crear un impacto social en diferentes grupos poblacionales mostrando excelentes resultados respecto a la empatía social, familiar y cultural, facilitando saberes y asociaciones positivas frente a su entorno, estas fundaciones que se encuentran citadas en este artículo pertenecen al espacio local, nacional e internacional y se encuentran debidamente reguladas.

Es así como en la educación, el campo artístico debe llegar a verse como componente fundamental de la formación integral del individuo, y dicha convicción debe convertirse en una tarea básica del campo docente, ya que al enseñar en la actualidad debería corresponder a la ruptura en cierta medida de conceptos clásicos que en ocasiones alejan a los estudiantes de este espacio constructivo. Es por esta razón que enseñar arte no solo se refiere a aprender a dibujar o a pintar.

En la tercera fase, de este artículo se analiza como grupo específico la condición de los niños con TDAH, haciendo un recorrido por el diagnóstico clínico, los síntomas y causas y como esta condición afecta a los niños frente a su núcleo social y familiar pasando a verse como una enfermedad ya que las instituciones educativas se abstienen del ingreso de estos niños o deciden expulsarlos en la marcha al ser diferentes, así como la medicina tradicional que toma el rumbo únicamente farmacológico, a lo largo de este artículo se habla de las opciones que se han ido desarrollando los últimos años siendo de gran ayuda en estos casos de TDAH, depresión, ansiedad o en general conflicto de emociones, llegando así al mindfulness, una práctica milenaria que nace en oriente y que ha sido adaptada con fines espirituales y curativos en occidente, esta disciplina ha sido de gran ayuda y soporte demostrando que su uso cotidiano mejora la respiración, la oxigenación al cerebro, ideas más claras permitiendo que la persona se situé de forma más fácil en el momento presente con el fin de llegar a establecer momentos de tranquilidad que con el paso del tiempo si se adopta como un práctica diaria puede llegar a ser el perfecto tratamiento ´para enfermedades crónicas tanto físicas como mentales y el manejo del dolor entre otras afecciones.

Basado en esta disciplina mindfulness y sus beneficios se inició la propuesta pedagógica del 4 capitulo, esta se divide en 4 encuentros, dirigida a niños de temprana edad con diagnostico TDAH, donde se busca que por medio de diferentes ejercicios como la conciencia y atención plena, atención a la respiración, observar los pensamientos sin juzgarlos acompañado, todo esto acompañado de una retroalimentación pequeña en el ámbito teórico y didáctico donde se trabajaran conceptos básicos sobre el color para que el niño pueda llegar a identificar sus emociones por medio de asociaciones, trabajando de forma activa en la realización final de un títere de dedo que será el producto final de los encuentros, facilitando al niño entender que él es dueño y creador de las emociones y que es capaz de

manejarlas a su antojo permitiendo estarle poder a las ideas que lo perturban y lo alejan de sí mismo.

Referencias

Arte, consejo nacional de la cultura y el patrimonio. (2016). *Una educación artística en dialogo con otras disciplinas.* Santiago, chile.

Astrid, A. (2017). *Principios de la psicología desde el enfoque filosófico*. Aragua, Venezuela.

Camargo, A., y Hederich, C. (2007). *El estilo de enseñanza. un concepto en búsqueda de precisión.* revista pedagogía y saberes, 56.

Castroviejo, D. (2009). *Trastornos por déficit de atención e hiperactividad tdah*. Madrid: España.

Coa, N. (2017). *Por qué enseñar arte y cómo hacerlo.* Universidad Bicentenario Aragua.

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. (2015). *Por qué enseñar arte y cómo hacerlo*. *cuaderno 2*, 43.

Córdoba, M. (2012). *Creación de entornos de aprendizaje en infantil: experiencia estética juego.* Escuela abierta.

Educación, M. (1993). *Educación artística*. Colombia.

Esteban, E. (2019). *Cómo influyen los colores en la conducta y emociones de los niños.* Guía infantil. https://www.guiainfantil.com/blog/educacion.

Estévez, M., y Rojas, A. (2017). *La educación artística en la educación inicial. Un requerimiento de la formación del profesional.* Universidad y Sociedad, 120.

Goyena. (5 de julio de 2019). *La importancia de la expresión artística.* Bebes y más. https://www.bebesymas.com/desarrollo/la-importancia-de-la-expresion-artistica

Gyatso, G. (2010). *Budismo moderno: el camino de la compasión y la sabiduría.*

Fundación Mustakis. (20 de 02 de 2020). *Fundación Mustakis.* https://www.fundacionmustakis.org/.

Lowenfeld, V., y Brittain, L. (1977). *imagen del vendedor.* buenos aires: kapelusz.

Marketing Directo. (2020). *Psicología del color: ¿cómo usar la teoría del color en marketing y diseño. Damos.* https://www.damos.co/blog/marketing-y-branding/psicologia-del-color-como-usar-la-teoria-del-color-en-marketing-y-diseno

Hernández, M. (2017). *Pedagogía sana, recupere la felicidad de sus hijos.* Pedagogía Sana. https://www.pedagogiasana.com/enfoque-pedagogia-sana/martha-lucina-hernandez

Mendívil, T. (2011). *El arte en la educación de la primera infancia: una necesidad impostergable*. Educación, 39.

Psicoemocionat. (2021). *psicoemocionat.* https://www.psicoemocionat.com/

Raquimán, P., y Zamorano, M. (2017). *Didáctica de las artes visuales, una aproximación desde sus enfoques de enseñanza.* Estudios pedagógicos valdivia, 67.

Restrepo, M. (2014). *Reflexiones en torno a la competencia de creación artística: aportes para la formación integral del sujeto, en la escuela maría Montessori,* grado 4. Bogotá d.c.

Sabater, V. (2021). *la mente es maravillosa.* https://lamenteesmaravillosa.com/conciencia-emocional-identificar-emociones/

Sarle, P., Ivaldi, E., y Hernandez, L. (2014). *Arte, educación y primera infancia: sentidos y experiencias*. Madrid, España: organización de estados iberoamericanos.

sociedad mindfulness y salud. (26 de febrero de 2020). *¿qué es mindfulness? despertando a la realidad del momento presente.* Mindfulness. https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/

Supertics. (26 de 02 de 2020). *supertics mindfulness para niños.* Supertics. https://www.supertics.com/blog/mindfulness-para-ninos#

Unesco. (2013). Informe sobre la economía creativa. México.

Vailant, d. (2014). *Construcción de la profesión docente en américa latina. tendencias, temas y debates.* Aprendizaje y la enseñanza docente, 35.

Psicología y mente. (20 de febrero de 2021). Los 4 temperamentos del ser humano. Una teoría que explica los cuatro principales temperamentos. Psicología y mente. https://psicologiaymente.com/personalidad/temperamentos-ser-humano