



**1er**

**Congreso Nacional de Educación y  
Violencias de Género. Mejores prácticas de  
intervención en las Escuelas Normales**

## **Estrategias didácticas para trabajar el uso de la atención plena para el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas en el aula**

**Zenia García Carrillo**

Benemérita Escuela Nacional de Maestros

Correo electrónico: [gz.zenia16@gmail.com](mailto:gz.zenia16@gmail.com) [gc.zenia@utlook.com](mailto:gc.zenia@utlook.com)

**Eje temático.** Comunidades de Aprendizaje en y para la Vida: Espacios de Colaboración para la Construcción de Cultura de Paz.

### **Resumen**

En el 2021 El Estado Mundial de la Infancia en su documento: “En mi mente: promover, proteger, y cuidar la salud mental de la infancia” hace referencia sobre la gran preocupación por la salud mental. Siendo la pandemia una de las principales razones por las que se desató una crisis por salud mental, las cuales se ven reflejadas en las interacciones y aprendizaje de los alumnos.

Por lo que, al reflexionar y analizar mi propia práctica durante este periodo, me di cuenta que debía brindarle a los alumnos herramientas para sus necesidades actuales. Es decir, poder darle una mirada distinta a la educación, es importante que las y los niños puedan tener la oportunidad de generar momentos de paz y calma de su psique, que a su vez genere un impacto positivo en la educación escolarizada de los infantes, ya que podrán conocer diferentes técnicas y métodos en los cuales se pueden apoyar para poder construirse como seres humanos más sólidos, empáticos y capaces de seguir desarrollando habilidades que les permitan aportar a su comunidad de forma respetuosa y responsable.

### **Palabras clave**

Atención plena, emociones, aprendizaje.

### **Introducción**

El estilo de vida que llevamos actualmente en el siglo XXI, nos mantiene en una inatención constante, al tener demasiados estímulos que atrapan nuestra atención, principalmente mediante el uso de dispositivos tecnológicos, los cuales acaparan nuestra atención, aunado a esto las exigencias del siglo XXI, bajo las cuales muchas veces se normalizó la multitarea.

Desde mi labor como docente comencé a cuestionarme cual era la verdadera relevancia de mi trabajo de forma social y de forma personal, aunado a esto no sabía cómo debía gestionar mis emociones que eran generadas en circunstancias ajenas a las y los alumnos. Todas y todos los alumnos tienen una historia que contar, historias fuertes, así que no sabía cómo poder ayudarlos a aprender, pero también aprender a ser ellos mismos su lugar seguro.

Esta investigación surgió como una forma de poder orientar y dar a conocer a los niños distintas herramientas con las cuales ellos puedan identificar situaciones de riesgo, y drenar sus emociones a partir de la identificación de las mismas. Antes de enseñarles un currículo, quería enseñarles a protegerse y amarse para a partir de ello ser seres más conscientes de sus acciones y de sus pares, guiándose en una línea empática de respeto y autonomía, reconociendo las emociones propias y pudiendo empatizar con las ajenas.

Las estrategias propuestas no son únicamente para uso escolar, ya que son actividades que podemos implementar en nuestra vida diaria, sin importar la edad, tal vez con algunas modificaciones para lograr una mayor reflexión o impacto, sin embargo, se pueden y se invita a que se flexibilicen de acuerdo a las necesidades de quien vaya a realizarlas. Dichas propuestas ayudan a la estructura de la rutina, potencializando habilidades que permitan desarrollar una mayor atención plena en las actividades, mejorando así el rendimiento escolar, laboral, personal, y social.

### **Objetivo de la experiencia:**

Desarrollar estrategias didácticas con el uso de la atención plena para el desarrollo de las habilidades socioemocionales y cognitivas.

Es decir, desarrollar distintas actividades que me permitan una mirada distinta a la educación, en la que no sólo importe que se aprendan las tablas de multiplicar y “cumplir” con normas establecidas, también es importante que las y los niños puedan tener la oportunidad de generar momentos de paz y calma de su psique, que a su vez genere un impacto positivo en la educación escolarizada de los infantes, ya que podrán conocer diferentes técnicas y métodos en los cuales se pueden apoyar para poder construirse como seres humanos más sólidos, empáticos y capaces de seguir desarrollando habilidades que les permitan aportar a su comunidad de forma respetuosa y responsable.

### **Descripción de la experiencia:**

La interacción que las niñas y los niños actuales tienen con el mundo, y la forma en la que aprenden, es totalmente diferente a lo que nosotros recordamos, ya que la mayoría de los infantes tiene acceso a una pantalla (celular, televisión, computadora, videojuego, etc.) y evidentemente estas resultan mucho más interactivas y atractivas visualmente para los menores, que las relaciones

sociales físicas. Los niños de esta década son nativos digitales (Prensky, 2006) desde que se despiertan lo primero que hacen es ver la tv, video en el celular, algún juego en la Tablet, etcétera. Esto y otros indicadores han mermado la concentración de los alumnos, ya que su cerebro está constantemente estimulado y tienen acceso a cualquier tipo de información en segundos por medio de los dispositivos digitales.

Tomando en cuenta lo anterior, también se agrega la poca interacción social que hubo durante la pandemia de Covid-19, la cual me hizo reflexionar sobre la práctica docente que estaba ejerciendo en ese momento ante la emergencia sanitaria, ¿cuáles eran las necesidades reales? ¿Cómo la situación estaba afectando emocionalmente a todos?, recordemos que el aprendizaje está vinculado al sentir y cómo vamos comprendiendo y nos vamos relacionando con el mundo real, y, la realidad, es que como docente tampoco comprendía muy bien lo que estaba pasando, lo que estaba sintiendo, lo que sucedería, por lo que se tenía que crear un espacio de colaboración para la construcción de la paz dentro de las aulas, y que este pudiera trasladarse al contexto, generando así comunidades de aprendizaje.

Estrategias implementadas:

El diario de clase- Los alumnos y alumnas escribirán lo que fue para ellos más significativo durante su estancia en la escuela. Esta actividad se realiza todos los días al término de las actividades escolares

El diario de la profesora- La docente escribirá en forma de prosa lo más relevante del día durante la jornada escolar, detallando si existió algún percance o la forma en la que las y los alumnos van adquiriendo habilidades al poner en juego sus referentes con los referentes de otros, dentro de un salón de clases, esto abarca desde la interacción social, el desarrollo psicomotriz, habilidades cognitivas, y el desarrollo del pensamiento crítico de los alumnos. También deberá detallar si en él/ella existe alguna emoción que considere modifique o altere su tranquilidad personal y se traspole a su actuar docente.

Diario de Emocionzin- La docente presentará a Emocionzin quien es un monstruo que acompaña a los alumnos después de clases en sus actividades, para que posteriormente las escriban en el diario de este personaje y al otro día se pueda leer durante el inicio de las clases y al término se nombra al siguiente alumno que se lo llevará. Esto permite que los alumnos se mantengan consientes y presentes en las actividades que realizaron en la escuela, así como compartir sus rutinas extra escolares con el resto del grupo por medio de un diario que los motiva a escribir, y expresar sus ideas por medio de un dibujo que represente las actividades descritas.

Llegada/Buenos días- Las rutinas son muy importantes, ya que nos ayudan a estructurar y gestionar las actividades a realizar. Durante la llegada se propone que los alumnos se acostumbren a una rutina en la que se preparan para comenzar el día de trabajo. Comienza cuando cada alumna/o llega al salón y acomoda sus cosas, las mochilas de un lado, las loncheras en otro espacio, acomodan las sillas que están apiladas, después de esto los lunes, miércoles y viernes, se escoge a una alumna/o, quien tendrá que sacar de la bolsa mágica los gafetes de sus compañeros, quienes se irán sentando

de acuerdo al orden en el que salgan los gafetes. Después de escuchar su nombre los alumnos colocan su cuaderno de trabajo y el cuaderno de casa donde la maestra indique, sacan su lapicera y limpian su lugar de trabajo con una toalla desinfectante.

Posterior a esto se comienzan con los estiramientos. Durante la primera etapa sólo se realizan estiramientos, y ejercicios de respiración. En la segunda etapa se trabaja el agradecimiento. Luego se organizan las actividades a realizar en la agenda móvil (letreros de las materias y actividades, las cuales se encuentran del lado derecho del pizarrón para facilitar la visibilidad), un alumno realiza el conteo de la asistencia para registrarlo, y se coloca la fecha. La llegada es una serie de actividades que deben poder ser flexibles de acuerdo a las necesidades que el grupo vaya presentando, por lo tanto, al ser varias actividades reunidas en una sola rutina, había ocasiones en que estas no podían llevar una secuencia.

AAA (Agradecer, Afirmación, Autoconocimiento) Sesiones 3, duración 50 minutos. En esta estrategia se abordan dos conceptos muy importantes y que potencializan la atención plena, al fortalecer su autoestima mediante el AGRADECIMIENTO y las AFIRMACIONES, ambos conceptos nos ayudan en centrarnos en el presente y evitar pensamientos catastróficos, al controlar la ansiedad, la cual como hemos visto a lo largo del documento se ha potencializado durante el siglo XXI por la aceleración en la que vivimos.

Cada concepto se abordará en sesiones distintas, y posterior a cada sesión se implementarán actividades permanentes que propicien los beneficios de agradecer y apreciar a través de las afirmaciones. Fomentar la gratitud y las afirmaciones o aprecio en los niños, promueve relaciones sanas, solidarias e incrementa su bienestar.

#### Sesión 1:

Agradecer (noviembre) A manera de plenaria los alumnos comentarán para ellos que es agradecer, y darán algunos ejemplos, las ideas principales se escribirán en el pizarrón a manera de lluvia de ideas, después escucharán el cuento “La gratitud es mi súper poder” de Alicia Ortego. Al término del cuento los alumnos reflexionaran y dibujaran en su cuaderno porque se sienten agradecidos, posteriormente se les pedirá que busquen una piedra pequeña para que la siguiente sesión puedan pintarla a su gusto, reflexionarán a manera de plenaria sobre los beneficios de agradecer. Posterior a esta sesión los alumnos podrán construir su agradecimiento todos los días antes de comenzar las actividades académicas.

#### Sesión 2:

Autoconocimiento (Diciembre) Los alumnos observarán y leerán la oración que estará escrita en el pizarrón, la cual estará basada en función de gustos e intereses de los propios alumnos, fomentando de esta forma el autoconocimiento, las oraciones fomentarán también la escritura, ya que para responder tendrán que escribirla en su cuaderno y responder por medio de un dibujo, y de acuerdo a sus posibilidades escribir lo dibujado, algunas de las oraciones era: Hoy me siento, Mi comida favorita, Si fuera un animal me gustaría ser, Mi cumpleaños es el, Mi familia es, etc.

Sesión 3: Afirmaciones (enero) Los alumnos observarán y leerán la oración que estará escrita en el pizarrón, la cual estará basada en afirmaciones, tomando de referencia las siguientes; Soy mejor cada día, Me gustan mis manos, Mi familia me ama, Soy parte del grupo 1ºB, Me encanta ser yo, Mis sentimientos importan, Hoy elijo ser feliz, Me preocupo por los demás, etc.

Taller:

Detectives de emociones. Dentro de este taller que consta de 7 sesiones los alumnos podrán conocer diversas características de las emociones, así como algunas pistas para saber gestionarlas y evitar que las emociones se apoderen de nosotros, este taller se implementará la primera semana de enero, al regreso de las vacaciones decembrina, con el objetivo de conocer que saberes sobre las emociones tienen los alumnos y brindarles herramientas que les permitan la gestión de las mismas.

Sesión 1:

Emociones. Los alumnos recibirán una papeleta donde tendrán que dibujar o escribir las emociones que conocen, así explicar cuál consideran que es el funcionamiento de las emociones en nuestra vida (recuperar aprendizajes previos), posteriormente observarán el video cuento “El monstruo de colores” (Llenas, 2012) en donde se presenta la historia de un monstruo que está todo confundido al tener sus emociones revueltas, sin embargo va conociendo cada emoción y le va dando su lugar, para término de la sesión los alumnos colorearán un cuarto de cartulina o papel cascarón con crayolas de distintos colores, enseguida colocarán una capa de pintura negra sobre la crayola, posterior a que se seque con el apoyo de un palillo irán marcando la silueta del monstruo, dejando ver todas las emociones representadas en distintos colores, reflexionarán a manera de plenaria sobre cuáles son las emociones y que experimentamos al sentirlas.

Sesión 2:

Miedo. Comentarán a manera de plenaria que es el miedo, y cuando lo han sentido, la información más relevante se recuperará en una lluvia de ideas, posteriormente escucharán la lectura del cuento “Cuando tengo miedo” (Moroney), en una hoja dibujarán o escribirán algo que les dé mucho miedo y lo insertarán en la caja del monstruo como miedos, cada que un alumno pase a depositar su miedo, el resto de la clase le aplaudirá su valentía. Al término se rescatará una “pista” sobre lo que podemos hacer cuando sentimos miedo y lo escribirán en su papeleta de detectives.

Sesión 3:

Calma, Recibirán una papeleta donde vendrán marcados dos monstruos en blanco, en el primero los alumnos tendrán que iluminar como se sienten y escribir la emoción dominante en ese momento (procurar que la sesión se aborde después de trabajar un tema complicado), se recostarán en el pupitre, o en una colchoneta, lo importante es que el individuo esté cómodo, cerrarán sus hojas y escucharán la meditación “La nube” la cual ayuda a presenciar la calma mediante ejercicios de respiración y la imaginación, al término del audio realizarán unos estiramientos, iluminarán el segundo monstruo de acuerdo a la emoción que sienten posterior a la

meditación. Al término se rescatará una “pista” sobre cómo podemos llegar a la calma y lo escribirán en su papeleta de detectives.

#### Sesión 4:

Enojo. Comentarán a manera de plenaria que es el enojo, y cuando lo han sentido, la información más relevante se recuperará en una lluvia de ideas, posteriormente escucharán la lectura del cuento “Hay un volcán en mí”, al término los alumnos pensarán un momento en el que experimentaron el enojo, y utilizando plastilina y diamantina crearán el volcán que sintieron y dibujarán o escribirán en la parte de debajo de su volcán que fue lo que les hizo sentir así. Al término se rescatará una “pista” sobre lo que podemos hacer cuando sentimos enojo y lo escribirán en su papeleta de detectives.

#### Sesión 5:

Alegría. Comentarán a manera de plenaria que es la alegría, y cuando la han sentido, la información más relevante se recuperará en una lluvia de ideas, posteriormente escucharán la lectura del cuento “Los tentáculos de Blef. Alegría” (Clemente, 2019), posteriormente cantarán “Si estás feliz” reflexionarán a manera de plenaria sobre la importancia de también gestionar la alegría, realizarán un autorretrato en el que se vea reflejada su expresión de alegría utilizando figuras geométricas. Al término se rescatará una “pista” sobre lo que podemos hacer cuando sentimos alegría y lo escribirán en su papeleta de detectives.

#### Sesión 6:

Tristeza. Comentarán a manera de plenaria que es la tristeza, y cuando la han sentido, la información más relevante se recuperará en una lluvia de ideas, posteriormente escucharán la lectura del cuento “Tristeza, Manual de usuario” (Eland, 2019) comentarán a manera de plenaria que los ha hecho sentir tristes y en qué parte de su cuerpo sienten la tristeza, realizarán ejercicios de respiración y se darán un gran abrazo, posteriormente pintarán con papel crepé un corazón de cartulina, en el que representen cómo se imaginan que se ve su corazón cuando está triste. Al término se rescatará una “pista” sobre lo que podemos hacer cuando sentimos alegría y lo escribirán en su papeleta de detectives.

#### Sesión 7:

Misión Especial. Durante esta misión los alumnos recibirán la visita de un detective sorpresa quien les dará pistas para poder adivinar la profesión que tiene cuando no está cumpliendo su función de detective, posteriormente los alumnos realizarán preguntas previamente elaboradas con el docente referente a qué emociones ha experimentado y cómo logra gestionarlas, normalizando de esta forma las emociones, ya que estas nos permiten tener una referencia de la situación, al término el detective secreto recordará la importancia de seguir indicaciones, reglas, y como a través de la respiración logra nuevamente estar en calma.

40 x 50: En esta estrategia se propone que las actividades pedagógicas oscilen entre los 40 y 50 minutos, esto para poder darle al cerebro y al cuerpo un descanso y poder centrarnos nuevamente en las actividades. Dentro de esta estrategia se trabajan ejercicios de respiración, gimnasia cerebral, meditaciones guiadas y posiciones de yoga. Las posiciones de yoga se trabajan por medio de la visualización con dibujos de las posiciones y fomentando la lectura al tener escrito debajo de cada imagen el nombre de esta posición, al principio se comienza con una pancarta, y posteriormente a dos, para poder variar y aumentar las posibilidades de seleccionar una posición distinta.

La salud mental es de suma importancia para el desarrollo integral de cualquier ser humano, es necesario y emergente que aprendamos a respetar los procesos de aprendizaje de cada persona, así como respetar y validar las emociones y opiniones de cada uno, evitando la confrontación por medio del diálogo respetuoso, promovido a través de la atención plena.

La implementación de estas estrategias de forma continua y estructurada, han permitido observar en los alumnos un gran avance en la identificación y gestión de sus emociones, también sus periodos de atención son más largas que al inicio del ciclo escolar, lo cual se ha visto reflejado en la consolidación de aprendizajes, y en la forma en la que se desenvuelven y comparten con sus pares, incluso los padres de familia han expresado de forma escrita los avances que han notado en sus hijos, entre ellos el manejo de la frustración, seguimiento de indicaciones de forma correcta al poder desarrollar la atención plena, identificación, expresión y gestión de sus emociones, mayor organización en sus actividades, y sobre todo que observan a sus hijos más plenos y felices, lo cual favorece en la construcción de una comunidad que favorece el aprendizaje en y para la vida, generando espacios de colaboración para la construcción de una cultura de paz.

## Análisis

La salud mental es de suma importancia para el desarrollo integral de cualquier ser humano, es necesario y emergente que aprendamos a respetar los procesos de aprendizaje de cada persona, así como respetar y validar las emociones y opiniones de cada uno, evitando la confrontación por medio del diálogo respetuoso, promovido a través de la atención plena.

Si como agentes de la educación estamos interesados en que nuestros alumnos exploren el mundo y se relacionen de forma respetuosa y presente, es necesario que primero nos volteemos a ver a nosotros mismos y analicemos de forma sincera si llevamos a cabo las mismas conductas que muchas veces le exigimos a nuestros estudiantes que tengan, recordemos que el aprendizaje se da desde todas las vértices de la educación, el docente no lo sabe todo, el docente también es humano, el docente necesita ser flexible, resiliente y empático consigo mismo, para poder serlo con sus alumnos.

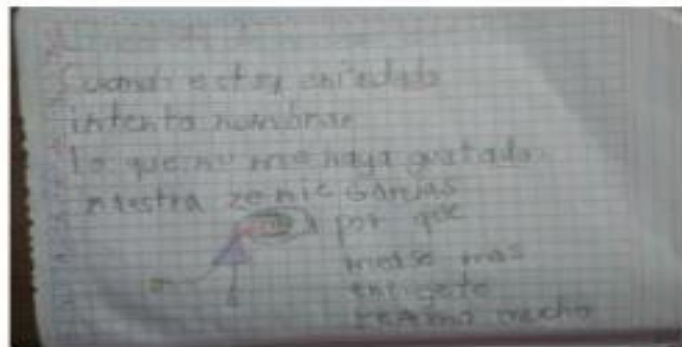
Es muy importante estar consciente que si como docente voy a trabajar y desarrollar estrategias que le posibiliten al infante la reflexión y análisis de las situaciones a las que se puede encontrar, cómo se siente hacia ellas y qué acciones podría llevar a cabo para su solución, tendremos que primero trabajarlo en nosotros mismos, y esta identificación de emociones, nos permitirá gestionarlas y poder centrar nuestra atención de una forma más plena, apoyada de estrategias, las

cuales serán nuestra herramienta para regresar al centro y potencializar la misma. Sin embargo, esta desarrollaría en nuestros alumnos y alumnas el pensamiento crítico, lo cual podría llegar a ser incómodo como docente, ya que el alumno cuestionaría durante el desarrollo del curso, por eso no debemos olvidar que como docentes debemos trabajar continuamente en mantener una mente flexible.

## Conclusiones

Trabajar estrategias de atención plena favorece el desarrollo integral de las y los niños, ya que los hace conscientes de sus emociones e interacciones, manifestándolo a través de su socialización e interacción con las y los otros, con su seguridad, autoconocimiento y autonomía reflejándose en su proceso y consolidación del aprendizaje significativo. Reconociendo que mi práctica docente continuará en una constante transformación, reconstrucción y aprendizaje, sin embargo, el aprendizaje más valioso que obtengo de esta investigación es entender que en mi trabajo como docente puedo llegar a ser reemplazable, sin embargo, en casa siempre hay alguien que me espera, así que, estas estrategias de atención plena primero las tengo que interiorizar y aplicar en mi vida, para evitar que cualquier situación fuera de mi control me lleve a alguna catarsis, y de esta forma también poder enseñarle con mi hijo una forma sana y pacífica de ir resolviendo los conflictos que se le pueden ir presentando en la vida. No hay nada más valioso que la paz mental.

## Evidencias



*Figura 26 Trabajo realizado por la alumna E.C.P. donde se aprecia la rima localizada, la posición de yoga realizada y la emoción expresada en el rostro de la muñequita del dibujo. También se aprecia un escrito autónomo dirigido hacia la docente, expresando su agradecimiento y cariño que siente por aprender.*





Ier

Congreso Nacional de Educación y Violencias de Género. Mejores prácticas de intervención en las Escuelas Normales



Fig. 27 Secuencia resuelta del cuento "El monstruo de colores va al cole"



Fig. 28 Representación y presentación de las emociones



Fig. 31 Alumno alimentando al monstruo come miedos

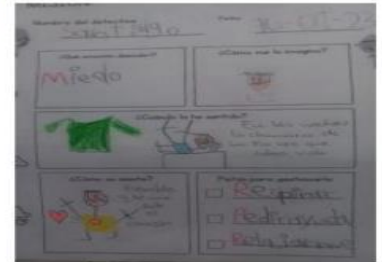


Fig. 32 Papeleta del alumno S.H. sobre lo que descubrió y aprendió del miedo durante la sesión

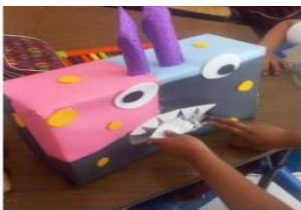


Fig. 31 Alumno alimentando al monstruo come miedos



Fig. 32 Papeleta del alumno S.H. sobre lo que descubrió y aprendió del miedo durante la sesión



Figura 52 Trabajo del alumno A.M.G. quien durante la sesión mostró mucho interés.



Fig. 63 Muestra del saludo al sol y respiración del león a la comunidad educativa de la escuela primaria "Erasmó Castellanos Quinto"

Ese mismo día, tuvieron la última visita del bombero, por lo que a él también le mostraron el saludo al sol y la respiración del león, como una de las técnicas para poder estar en calma.



Fig. 64 Alumnos del grupo 1ºB con su máscara de león, la docente titular y el teniente Victor Vargas



Fig. 24 Alumna A.M.D mostrando su cartel de exposición como producto final y evaluación de la AAA, explicando a través del autoconocimiento quien es ella y que le gusta, su afirmación favorita y algo por lo que se siente agradecida



Fig. 39. Volcán del alumno E.V., en el cual representó el enojo con lava de papel, y también se aprecia su identificación de detective

## Referencias

- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). LA MEDITACIÓN COMO PROCESO COGNITIVO-CONDUCTUAL. *Suma Psicológica*, 241-258.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo.
- Barriga, F. D. (1999). ESTRATEGIAS DOCENTE PARA UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. Bauman, Z. (2002). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Browne, A. (2016). *Willy y la nube*. Fondo de Cultura Económica.
- Clemente, E. (2019). *Los tentáculos de Blef*.
- Alegría. Díaz. (1999). *La didáctica universitaria*. Dialnet.
- Eland, E. (2019). *Tristeza, manual de usuario*.
- Nirvana. Elliot, J. (2005). *El cambio educativo desde la Investigación- Acción*. Morata. Española, R. A. (29 de diciembre de 2022). <https://www.rae.es/>. Obtenido de <https://dle.rae.es/did%C3%A1ctico#DhRTzsG>
- Gavino, A. (2017). El arcoíris. PIRÁMIDE. Gómez, B. y. (2021). [https://www.researchgate.net/publication/350485321\\_PSICOLOGIA\\_DEL\\_MIEDO#:~:text=Abstract,que%20incluye%20al%20ser%20humano](https://www.researchgate.net/publication/350485321_PSICOLOGIA_DEL_MIEDO#:~:text=Abstract,que%20incluye%20al%20ser%20humano).
- Kemmis, S. (1992). *Cómo planificar la Investigación- Acción*. Barcelona: Laertes. Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*.
- Llenas, A. (2018). *El Monstruo de colores va al cole*.
- Moreira, M. A. (2012). *¿Y al final, qué es aprendizaje significativo*. Currículum. Moroney, T. (s.f.). *Cuando tengo miedo*. SM.
- Ortego, A. (2021). "La gratitud es mi súper poder".
- PIAGET, J. (1974). *SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA*. BARCELONA.
- Pick, S. (2002). *¿Qué hago? mis papás se pelean*.
- SEP. (s.f.). *Orientaciones para el establecimiento del sistema de alerta temprana en escuelas de educación básica*.
- Simón, V. M. (s.f.). *MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA*. Revista de psicoterapia. Tirado, M. T. (2018). *Tengo un volcán* Barcelona, España: Carambuco.
- UNESCO. (2021). *En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. UNICEF. (2017). *El Estado Mundial de la Infancia*.
- Vázquez, G. G.-M. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: Una revisión sistemática. *PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*, 73- 91.



Zabalza, M. A. (2018). Neurociencias y educación infantil. Relade