

# Original RESPIRACIÓN CONSCIENTE COMO FACILITADOR DE LOS PROCESOS DE SANA CONVIVENCIA EN NIÑOS Y NIÑAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD, EN SANTIAGO DE CALI, COLOMBIA

## CONSCIOUS BREATHING AS A FACILITATOR OF HEALTHY COEXISTENCE AT AN INSTITUTION FOR CHILDREN IN VULNERABLE SITUATIONS IN SANTIAGO DE CALI, COLOMBIA

**Autores** Glussman Enrique Méndez Tamayo<sup>a</sup>, Silvia Carolina Vanegas Sáenz<sup>b</sup>.



### Resumen

**Objetivo:** medir el impacto de un programa de estimulación donde se utilizó la respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en una institución educativa de educación inicial que atiende población vulnerable en Santiago de Cali. **Métodos:** se realizó un estudio exploratorio tipo longitudinal de medición antes y después para establecer el impacto de un programa de intervención donde se utilizó la respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en niños y niñas estudiantes. En la investigación participó una institución educativa de protección infantil en donde se aplicaron actividades de intervención a 101 niños y niñas entre los 4 y 8 años. Se tomaron como criterios de inclusión: edad, estar matriculado y firmar consentimiento informado. Se realizó una intervención de 4 meses donde se desarrollaron 48 actividades grupales, y dos actividades de capacitación docente para manejo de las estrategias de intervención y diligenciamiento de formato de impacto sobre el manual de convivencia de la institución. **Resultados:** en la aplicación de los instrumentos de observación se obtuvo una puntuación inicial de 1276 puntos frente a los 1638 que se obtuvieron al final del proyecto, además de resultados significantes en ítems como interacción con pares y juego entre compañeros y coordinadores del programa. **Conclusión:** la utilización de la respiración consciente como estrategia para favorecer la sana convivencia en la institución Casita de Belén fue una estrategia eficiente y en lo posible generalizable a espacios de rendimiento escolar, interacción entre pares y de sana convivencia.

**DeCS** Vulnerabilidad y Salud. **Palabras clave** Respiración Consciente; Convivencia Escolar.

### Summary

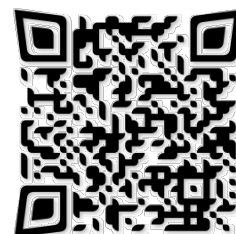
**Objective:** to assess the impact of a stimulation program where conscious respiration was used as a facilitator for the healthy coexistence of children at an educational elementary institution that takes care of vulnerable population in Santiago de Cali. **Methods:** an exploratory longitudinal study was made out to establish the impact of an intervention program in which conscious breathing was used as a facilitator of healthy coexistence. One educational institution of child protection participated in the research applying the intervention activities to a group of 101 children aged 4-8 years. Participants in the study had to meet the following inclusion criteria: age, enrollment at the 'Casita de Belén' institution and signed informed consent. A 4-month intervention was carried out, during which 48 group activities were implemented, as well as two training sessions to help teachers acquaint themselves with the use of strategies and management intervention based on the rules of coexistence approved by the institution. **Results:** by applying the instruments of observation, an initial score of 1276 points was obtained, as compared with a final score of 1638 points. Additionally, significant results were found in items such as peer interaction and interaction with program coordinators. **Conclusion:** the use of conscious breathing as a strategy to foster healthy coexistence at the institution 'Casita de Belén' was efficient. It could possibly be applied in other institutions to improve school performance, interaction between peers and healthy coexistence.

**MeSH** Health Vulnerability. **Keywords:** Conscious Breathing; School Coexistence.

### Como citar este documento

Méndez Tamayo GE, Vanegas Sáenz SC. Respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en niños y niñas en situación de vulnerabilidad en Santiago de Cali, Colombia. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2017 [fecha de la consulta]; 14(26): 384-92. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num26/pdfs/original5.pdf>

Lévanos\_ Get up\_ Lévanos



Derechos de autor



**Texto recibido:** 03/07/2017 **Texto aceptado:** 12/10/2017 **Texto publicado:** 30/11/2017

<sup>a</sup> Terapeuta Ocupacional Universidad del Valle. Mg en Neurorehabilitación. Docente investigador Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. E-mail de contacto: [glussman.mendez@endeporte.edu.co](mailto:glussman.mendez@endeporte.edu.co), <sup>b</sup> Terapeuta Ocupacional Universidad de Santander, Colombia. Asesora de reintegro laboral. Docente Universitaria. E-mail de contacto: [svanegas@sura.com.co](mailto:svanegas@sura.com.co)



## Introducción

La evidencia indica que "la agresividad en el jardín infantil es el mejor predictor de la agresividad crónica en la adolescencia" <sup>(1)</sup> y por lo tanto, prevenir e intervenir esta variable en la edad preescolar y escolar es más breve, económico y eficaz que hacerlo en la adolescencia. El Ministerio de Educación Nacional de Colombia menciona sobre el asunto que "mientras más temprana es la aparición de la violencia, más estable se convierte en el tiempo" <sup>(2)</sup> y como la agresiones y las condiciones de vulnerabilidad se impregnan en el ambiente social (escolar familiar, social), se puede concluir que también se puede desaprender y favorecer espacios de interacción efectiva, trabajo en equipo, colaboración familiar y comunitaria.

En Casita de Belén como en todos los centros de educación del país, está, bajo la batuta del Ministerio de Educación Nacional que ha implementado en el último año estrategias y acciones para la consecución de una buena convivencia escolar, y desde entonces se ha convertido en bandera líder para toda la comunidad educativa.

Fuertes estudios escolares y sociológicos han demostrado que tener un clima escolar pacífico favorece el logro de los aprendizajes, tal como ha quedado evidenciado en estudios realizados por la Unesco, que ha demostrado que "la mejora de un clima escolar produce un alza en el rendimiento que va entre los 20 y 50 puntos" (Oreal/Unesco estudio para América Latina); es aquí, donde radica la relevancia de este tema, en la relación que existe entre clima escolar (delimitada en este trabajo como convivencia escolar) y aprendizaje, es por ello que las organizaciones educativas deben generar todo tipo de estrategias que ayuden a mejorar esta variable, asumir su responsabilidad y usar su creatividad para crear instancias para democratizar la escuela y convertirla en un lugar de aprendizaje basado en una sana convivencia escolar.

La Convivencia Escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar, de vivir día a día de manera pacífica, armónica y colaborativa. Otras definiciones refieren el conjunto de relaciones que ocurren entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral. La convivencia escolar resume el ideal de la vida en común entre las niñas y niños, partiendo del deseo de vivir juntos de manera viable y deseable a pesar de la diversidad de orígenes <sup>(3)</sup>. Así mismo, esta se relaciona con construir y acatar normas; contar con mecanismos de autorregulación social y sistemas que velen por su cumplimiento; respetar las diferencias; aprender a celebrar, cumplir y reparar acuerdos, y construir relaciones de confianza entre las personas de la comunidad educativa <sup>(4)</sup>. Sin embargo, aprender a convivir es un proceso que se debe integrar y cultivar diariamente en todos los escenarios de la escuela <sup>(5)</sup>. Se deben favorecer entonces ambientes de aprendizaje democráticos donde la participación y la construcción de identidad desde la diferencia sean centrales.

En los últimos años se han podido identificar ampliamente muchos de los factores que generan dificultades de interacción y relación entre los niños y niñas en el espacio escolar, las condiciones de vulnerabilidad (pobreza, desprotección, abandono, violencia familiar) y el bajo rendimiento escolar, y se han desarrollado estrategias de intervención en diferentes niveles para su manejo y disminución de los eventos generadores de estas condiciones.

Es necesario utilizar estos conflictos como oportunidades para que todas las personas que conforman la comunidad educativa hagan uso del diálogo como opción para transformar las relaciones; el pensamiento crítico como un mecanismo para entender lo que ocurre; la capacidad de ponerse en los zapatos de otra persona e incluso sentir lo que está sintiendo (empatía) como una oportunidad para reconocerse, y la concertación como herramienta para salvar las diferencias <sup>(6)</sup>. De esta manera, el problema no radica en el conflicto en sí, sino en su manejo inadecuado. En este caso, es necesario que la escuela cuente con acciones concertadas para su manejo, lo cual se convierte en un reto para que la comunidad educativa desarrolle estrategias que le permitan resolver los conflictos de manera adecuada y construir aprendizajes a partir de lo ocurrido.

Una de esas estrategias, la cual se ha implementando en los últimos años (en práctica e investigación), es la respiración como estrategia de intervención en el aula de clases, y aunque todavía la evidencia y trabajo investigativo es incipiente, las acciones desarrolladas en otros



espacios (comunidades, clubes, gimnasios) y otras poblaciones (adultos, población con cáncer, deportistas) muestran resultados interesantes en la forma de como la respiración mejora la interacción en contextos determinados.

La respiración es absolutamente esencial para la vida, pero se suele pasar por alto como una necesidad para la buena salud, es más, se ha evidenciado que la mayoría de las personas (especialmente las occidentales) tienen patrones y hábitos respiratorios inadecuados. Ser conscientes de la respiración favorece el reconocimiento de la misma que según muchos autores pueden ayudar a mejorar el sueño, reducir el estrés y mejorar la salud en general, muchas enfermedades comunes de la salud pueden ser al menos algo aliviados simplemente haciendo un esfuerzo consciente para respirar lenta y profundamente.

La respiración refleja lo que está pasando en nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y sentimientos, si estamos fijos o en movimiento, por lo tanto al tomar el control de nuestra respiración podemos influir en nuestros pensamientos y sentimientos, nuestros órganos internos, como el corazón y el cerebro, y nuestras funciones corporales como la digestión y el sistema inmunológico, pero además (y es la intención de este trabajo) ayuda a favorecer la participación, la interacción, la solución de conflictos y mejorar el desempeño académico en niños y niñas en formación.

Una respiración larga y profunda es buena para nuestro cuerpo y enseñar a hacerlo es una noble tarea, la respiración con atención plena nos permitirá hacer con gracia y armonía todas nuestras actividades de la vida diaria, las cuales por supuesto incluyen las académicas y las de compartir con otros <sup>(7)</sup>.

Enseñar a los niños herramientas para manejo de la respiración consciente, les ayudará a crecer como adultos felices y saludables. Las presiones a las que se enfrenta un niño en el aula de clases, el patio del recreo y su contexto inmediato (especialmente cuando hay condicionantes de vulnerabilidad) pueden ser abrumadoras y representan un alto riesgo en alteraciones del desarrollo social y personal. Se ha demostrado que programas centrados en respiración consciente y atención plena, mejoran las habilidades de interacción social, de comunicación respetuosa, acción compasiva y de convivencia adecuada <sup>(8)</sup>.

El objetivo de la investigación fue establecer el impacto de un programa de intervención donde se utilizó la respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en niños y niñas estudiantes del hogar de restitución de derechos Casita de Belén, el cual tenía como objetivos específicos el caracterizar sociodemográficamente la población participante, establecer las características en convivencia escolar de los niños y niñas, desarrollar las actividades relacionadas con respiración consciente, para así determinar los cambios a nivel cuantitativos de los resultados iniciales versus los finales en cuanto al impacto del proyecto de investigación.

## Métodos

El presente trabajo utilizó un enfoque mixto puesto que se consideró conveniente combinarlos para obtener información que permitió responder y medir los cambios observacionales y cuantitativos del desarrollo de las actividades de intervención sobre la dinámica relacionada con convivencia escolar.

Con la colaboración de toda la comunidad educativa de la institución de protección de derechos Casita de Belén, se construyó un formato (registro anecdótico) de recolección de datos relacionados con acciones o situaciones (quejas, agresiones, no cumplimiento de reglas y normas) que no favorecieran la sana convivencia entre los niños y niñas pertenecientes al centro docente de la institución. Además se construyó una ficha de observación "observación de las variables sociales y de participación en actividades académicas y de interacción con pares" que comprendía la identificación de variables sociales y de interacción en las actividades académicas y de interacción con pares, esta ficha de identificación fue socializada a cada uno de los participantes del proyecto incluyendo estudiantes, padres de familia docentes y coordinadores.



Se realizó un estudio exploratorio tipo longitudinal que midió el impacto de un programa de intervención, donde se utilizó la respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en una institución que alberga 71 niños y niñas en restitución de derechos y otros 30 niños y niñas más, en condiciones de vulnerabilidad que asisten a jornada académica.

En la investigación se realizaron actividades de intervención al total de la población asistente (101 niños y niñas entre los 4 y 8 años en situación de vulnerabilidad), cumpliendo con los criterios de inclusión que comprendían, estar matriculado académicamente en la institución, poseer entre 4 y 8 años de edad, y tener aprobación de participación por parte de los padres (consentimiento informado y por escrito). Como criterios de exclusión se tomaron aquellos niños y niñas que por inasistencia (salud física o temas relacionados con desplazamiento) no asistieran al 10% de las actividades programas dentro del proyecto; Es importante mencionar que todos los niños y niñas internados en la institución (71 sujetos) participaron de las actividades propuestas, los demás pertenecían a programas de externado del ICBF y considerados en riesgo o situación de vulnerabilidad por diversos factores (total de 30 sujetos).

Se realizó una intervención de 4 meses donde se desarrollaron 48 actividades dirigidas por un equipo interdisciplinar (Terapeuta Ocupacional, Psicólogo, Pedagogo y Docente Primera Infancia) que involucraban componentes de respiración, inspiración, control de posiciones al respirar y por ultimo respiración consciente, además se realizó capacitación docente sobre actividades y estrategias para favorecer la Respiración Consiente.

Para el desarrollo de la recolección de datos, se requirió del apoyo del todo el equipo interdisciplinar, se alistaron dos actividades de observación participante por grupo, donde se diseñó una actividad lúdica con participación de todos los alumnos y otra de observación de campo dentro del aula y espacios de descanso (recreo) se diligencio la ficha de "observación de las variables sociales y de participación en actividades académicas y de interacción con pares".

Ademas, se procedio a la revisión del registro anecdótico realizado por docentes y coordinadores de la institución, en el cual, se registraron las diferentes problemáticas, en las relaciones entre los niños y niñas, este registro se desarrollo durante los 4 meses de intervención, y se estimo que debida postergarse su finalización 3 meses después de la aplicación de las actividades. esto permitió que, para la culminación de las actividades de intervención se pudieran observar cambios o modificaciones de las conductas registradas por los docentes en los registros anecdóticos.

Para la evaluación final se aplico una metodología similar a la evaluacion inicial, se recogio los datos finales para el diligenciamiento de la ficha de observación, un mes después de la finalización de todas las actividades de intervención, estos resultados se analizaron con estadísticos para establecer cambios con los resultados iniciales tipo test-retest (t student) y porcentajes para medición del impacto (diferencia de medias) los cuales se aplicaron para los resultados globales de la ficha de observacion, para lo mismo se utilizo programa estadístico spss 20.

## Consideraciones éticas

Este trabajo de investigación no tiene informe de comité de ética, pero se siguieron las recomendaciones de los principios éticos de la declaración de Helsinki y de la resolución 008430 de octubre 4 de 1993 para Colombia y, de acuerdo con los principios en ellas establecidas, esta investigación se consideró como investigación sin riesgo y además, todos los participantes fueron informados y tuvieron la posibilidad de revocar su participación en cualquier fase del estudio (Resolución 008430/93 ) En esta misma línea se ha respetado el anonimato y confidencialidad de todos los participantes en el estudio, en donde el manejo de aplicación de los instrumentos requeridos para la recolección de datos fue realizado por profesional idóneo.

## Resultados

Durante la intervención se realizaron 48 actividades directas sobre la población estudio, las actividades consistían de forma inicial en favorecer patrones y posturas respiratorias adecuadas en respiración, las cuales incluyeron 12 actividades denominadas patrones respiratorios básicos desde



aula de clases, se realizaron actividades con énfasis en respiración abdominal ( 16 actividades ) y la lúdica en actividades que involucraban patrones Respiratorios Consientes y compartir con compañeros (20 Actividades), estas actividades se desarrollaron con una intensidad de tres veces por semana con una duración de 2 horas cada una.

En el proyecto participaron 101 niños y niñas de los grados académicos de jardín con 11 participantes- 10,9%, Preescolar 22,8% ( 23 niños y niñas), el grado primero estaba representado con 23 sujetos, segundo grado conto con la mayor participación con 32 niños y niñas- 31,7% y por ultimo doce sujetos- 11,9% participaron matriculados para el grado tercero. Las características generales y de participación académicas están representadas en la tabla 1 Perfil Sociodemografico donde se puede destacar mayor participación de sexo femenino– 58,4%, los niños pertenecientes al programa de internado se estratificaron socio demográficamente como 1 y los demás tienen domicilios en comunas de estratos 1, 2 y en menor proporción en el 3 en Santiago de Cali, todos han sido denominados como vulnerables o en situación de vulnerabilidad.

En cuanto a los datos registrados en la ficha de observación que se aplicó al inicio del proyecto, (ver tabla 2) se encuentra una suma total de 1276 una media de 12,63 con desviación estándar de 4,463, un máximo de 22 y un mínimo de 4, lo cual indicaba dificultades de interacción entre

pares y pobre percepción de los profesores y coordinadores sobre la convivencia entre los niños y niñas de Casita de Belén, cabe mencionar que la ficha de observación es una ficha de carácter cualitativa en donde los docentes valoran a través de tres ítems (**SI** conducta observable, **A/V** conducta observada algunas veces, **NO** conducta no observable), y que después del registro por parte del cuerpo docente se procedió a realizar la tabulación con ponderación de 0 a 24 puntos (**SI**=2 PUNTOS, **A/V**=1 PUNTOS, **NO**=0 PUNTOS ) para organizarlo en ítems de carácter cuantitativos, estos a su vez relacionan a mayor puntaje, mayor participación en las actividades académicas y mejor interacción entre compañeros.

**TABLA 1. Perfil sociodemografico participantes proyecto**

VARIABLE	CATEGORIA	N=101	%
<b>SEXO</b>	FEMENINO	59	58,4
	MASCULINO	42	41,6
<b>EDAD</b>	4 años	11	10,9
	5 años	13	12,8
	6 años	25	24,7
	7 años	34	33,6
	8 años	15	14,8
<b>GRADO ACADEMICO</b>	JARDIN	11	10,9
	PREESCOLAR	23	22,8
	PRIMERO	23	22,8
	SEGUNDO	32	31,7
	TERCERO	12	11,9

FUENTE Elaboración propia. 2017

**TABLA 2. Suma aplicación inicial ficha de observacion**

	N	Suma
Sumatoria Ficha inicial	101	1276
Se muestra tranquilo y tolerante a las actividades académicas inicial	101	123
Manifiesta estar a gusto con sus compañeros inicial	101	101
Es atento y curioso a la socialización con pares inicial	101	101
Disfruta del juego entre compañeros inicial	101	107
Espera su turno o espera secuencia de participación en clase inicial	101	123
Puede hacer actividades distintas a la de sus compañeros en clase inicial	101	102
Respeto las normas limites estipuladas en clase inicial	101	100
Es colaborador y atento con sus compañeros inicial	101	112
Es respetado y ayudado por sus compañeros inicial	101	117
Comparte materiales con otros compañeros inicial	101	101
Ayuda a sus compañeros de forma voluntaria inicial	101	99
Pregunta a sus compañeros o profesora la razón de la inasistencia de algún compañero inicial	101	90

FUENTE Elaboración propia. 2017

El menor reporte a nivel cuantitativo los tuvieron los ítems "Pregunta a sus compañeros o a su profe la razón de la inasistencia de algún compañero inicial" "Ayuda a sus compañeros de forma voluntaria inicial" " Manifiesta estar a gusto con sus compañeros" " Es atento y curioso a la socialización con pares" " Respeto las normas limites estipuladas en clase" y "Comparte materiales



con otros compañeros inicial", esto relacionado con el comportamiento en el salón y la relación entre compañeros, como la queja de mayor referencia al inicio del programa. Los ítems con mayor referencia para los profesores fueron "Se muestra tranquilo y tolerante a las actividades académicas" "Espera su turno o espera secuencia de participación en clase" "Es respetado y ayudado por sus compañeros inicial" ítems relacionado actividades dentro del aula, estas, tienen una categoría de direccionalidad docente y estudiante trabajando, no integra de forma directa los procesos de trabajo en equipo y participación con otros.

Como se puede apreciar en la figura 1 Los ítems que mostraron medias significativas entre la evaluación inicial y final fueron las relaciones con interacción entre compañeros y actividades lúdicas fuera del aula del clases.

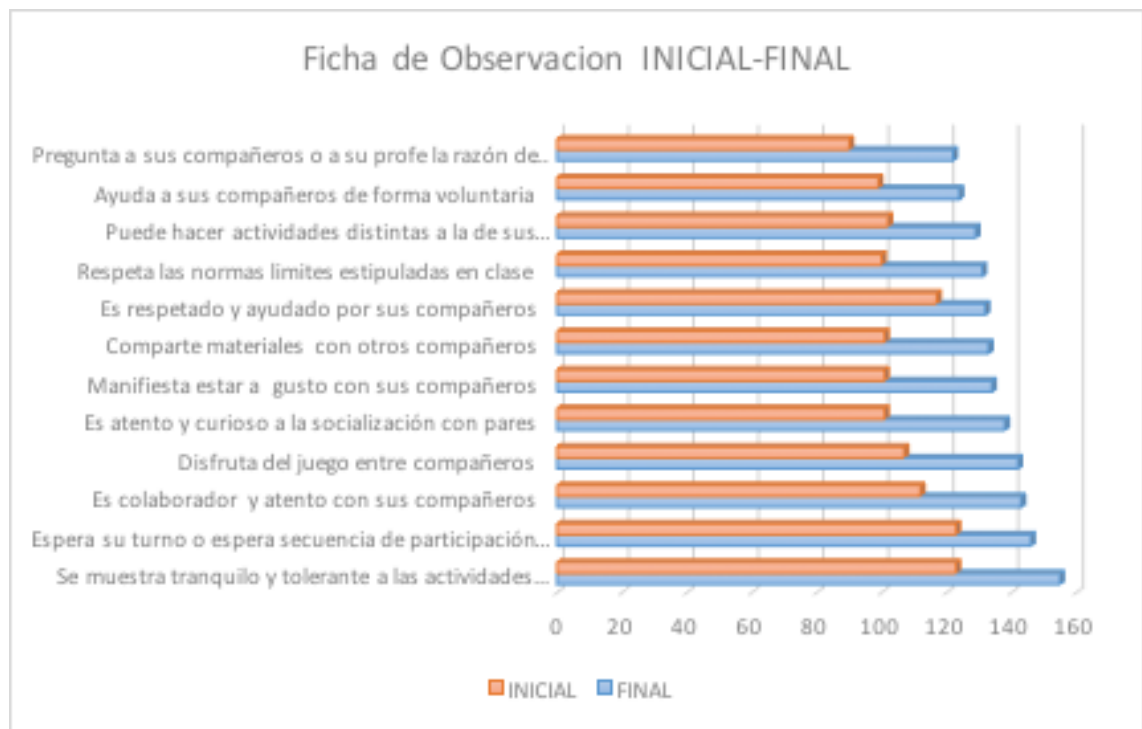


Figura 1. Datos comparativos diferencias aplicación ficha observación. FUENTE: Elaboración propia. 2017

Otra referencia para la observación de la situación de convivencia escolar fue la **ficha de registro anecdótico**, la cual se referencio como un registro retrospectivo que indicaban reportes de agresiones físicas, quejas por intolerancia entre compañeros y otras acciones consideradas con agresiones por los profesores y coordinadores de la institución.

Tabla 3. Suma inicial / final ficha de observación

	N	Suma final	Suma Inicial	Dif. ítem
Sumatoria Ficha Final / Inicial	101	1638	1276	362
Se muestra tranquilo y tolerante a las actividades académicas	101	155	123	32
Manifiesta estar a gusto con sus compañeros	101	134	101	33
Es atento y curioso a la socialización con pares	101	138	101	37
Disfruta del juego entre compañeros	101	142	107	35
Espera su turno o espera secuencia de participación en clase	101	146	123	23
Puede hacer actividades distintas a la de sus compañeros en clase	101	129	102	27
Respeto las normas limites estipuladas en clase	101	131	100	31
Es colaborador y atento con sus compañeros	101	143	112	31
Es respetado y ayudado por sus compañeros	101	132	117	15
Comparte materiales con otros compañeros	101	133	101	32
Ayuda a sus compañeros de forma voluntaria	101	124	99	25
Pregunta a sus compañeros o a su profe la razón de la inasistencia	101	122	90	32

FUENTE: Elaboración propia. 2017

Luego de la ejecución de las actividades de intervención con la población participante se encontró que en general, los niños y niñas que participaron de las actividades de intervención, participaron de mejor manera en las actividades académicas propuestas y su conducta de participación y tolerancia con su par, se evidenció más armoniosa y tranquila, esto se pudo verificar tres meses después de la aplicación de las actividades terapéuticas con la ficha de registro anecdótico las cuales disminuyeron de un reporte de 3 agresiones por semana en diferentes salones a una agresión reportada, de 16 quejas por semana, a 4 en el mismo tiempo, no solo disminuyeron en frecuencia sino que la intensidad y el trabajo de retroalimentación de la acción y consecuencia desde psicología se vio más eficiente.

Para el final de proyecto (ver tabla 3 Suma inicia/final de ficha observación) se encontraron reportes de participación

**Tabla 4. Analisis global aplicación ficha de observacion**

	N	Mínimo	Máximo	Suma	Media	Desviación estándar
Sumatoria Ficha inicial	101	4	22	1276	12,63	4,463
Sumatoria Ficha Final	101	7	26	1638	16,22	3,716
Diferencia por ítem	101			362	3,68	3,515

FUENTE: Elaboración propia. 2017

centrados en la interacción con pares que aumentó de forma significativa con respecto a la valoración inicial, el ítem "Es atento y curioso a la socialización con pares" paso de un referencia global (para todos los participantes) suma 101 a una de 138, lo cual sugiere de forma estadística un incremento de referencia positiva de un 36 %, el ítem "Disfruta del juego entre compañeros" con referencia inicial de suma igual a 107 y una suma final de 142, para un de incremento de 32% y el ítem "Es colaborador y atento con sus compañeros" suma inicial 112 y una final de 143 con un incremento de 27,6%. Todos estos ítems referentes específicamente con situaciones relacionadas con la interacción diaria con pares y de trabajo colaborativo o de juego.

Estos incrementos están respaldados en el análisis global de la suma del instrumentos de observación, en la tabla 4 Analisis Global aplicación ficha observación, se puede evidenciar que al inicio del programa se obtuvo una suma total de 1276 puntos versus una final de 1638, lo que indica una diferenciación global de 362 puntos referente a un incremento del 29 % en los ítems evaluados en el proyecto, además de esto se realizó una comparación de medias para los resultados globales obteniendo una diferencia media al final del proyecto de 3,68 resultado de una media inicial de 12,63 y una final de 16,22, dato que se considera significativo en el impacto de la relaciones entre pares, desempeño académico y lo más importante en la estabilidad en la convivencia escolar de los niños y niñas de Casita de Belén.

## Discusión

Si la respiración fuese independiente, y por tanto, no estuviese relacionada con las demás funciones de nuestro organismo, no sería tenida en cuenta para todas las tareas de la vida en sí, respiramos sí, pero en la mayoría de las veces, de forma inconsciente y es esa inconsciencia la que en ocasiones hace que la recordemos.

La respiración atendida debidamente (de forma consciente) constituye un excelente medio para el mejoramiento de la salud, y en personas sanas para aumentarla<sup>(9)</sup> y por ello, diferentes estudios revelan la importancia de la respiración en todos los ámbitos, y específicamente en el comportamiento y la forma de relacionarse con otros, además la evidencia refiere que los niños y niñas con trastornos respiratorios eran más propensos a desarrollar problemas de comportamiento tales como hiperactividad y la agresividad, así como síntomas emocionales y la dificultad con las relaciones entre iguales<sup>(10)</sup>.

Así como la respiración no manejada adecuadamente puede convertirse en un indicador de dificultad, también puede favorecer dinámicas de interacción y relación con el medio, los cuales incluyen el educativo, es por eso, que en el desarrollo de la propuesta investigativa, se pudo evidenciar que los niños y niñas que participaron del proyecto obtuvieron puntajes más favorables en una medición final realizada con la *ficha de observación de interacción en las actividades académicas y de interacción con pares*, encontrando que los niveles en calidad y cantidad de interacción, resolución de conflictos y relaciones entre pares mejoraron de forma significativa en Casita de Belén.



En la aplicación inicial de la ficha de observación se obtuvo datos que indican dificultades de interacción entre pares y pobre percepción de los profesores sobre la convivencia entre los niños y niñas, al final se pudo evidenciar que la percepción docente y las referencias de quejas, agresiones y sanciones por parte de los docentes y coordinadores mejoró de forma significativa. A nivel cuantitativo se refiere que el proyecto obtuvo un impacto positivo con un 29% más de resultado global en la ficha de observación comparado con la inicial además los ítems de interacción con pares (compañeros) y medio escolar "Es atento y curioso con la socialización con pares" "disfrutó del juego entre compañeros", "se muestra tranquilo y tolerante a las actividades académicas" y "manifiesta estar a gusto con sus compañeros" fueron los puntajes que alcanzaron mejores promedios y sumas a nivel general.

La utilización de la Respiración Consciente como estrategia para favorecer la sana convivencia en los procesos de interacción entre pares, resolución de problemas en la institución, obtuvo resultados por encima de los esperados, mostrando resultados importantes en el desarrollo de convivencias escolares más adecuadas, por ello se recomienda trabajos similares en donde se pudiera realizar tipo estudio control para establecer las diferencias entre los resultados en la población participante. Es importante mencionar las limitaciones en cuanto a población con estudio control y posibles variables difusoras (motivación por participar de las actividades lúdicas, apoyo terapéutico brindado por el equipo interdisciplinario) se pudieran tener en cuenta para futuras investigaciones sobre este tema con el fin de favorecer posibles generalizaciones en la utilización de esta técnica en el campo de la convivencia escolar en niños y niñas.

## Conclusión

Los resultados a nivel cuantitativo mostraron medias en cada ítem evaluado con resultados de más de 3 puntos referente a la inicial, además los reportes en el registro anecdótico mostraron disminuciones significativas en los reportes de agresiones, quejas y sanciones por parte de los docentes y coordinadores.

Por lo tanto, se pudo establecer que el desarrollo de actividades basadas en un programa de intervención donde se utilizó la respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en niños y niñas estudiantes tiene resultados por encima de los esperados que favorecen la sana convivencia, la interacción con pares y la disminución de dificultades entre compañeros de los niños y niñas de Casita de Belén.

## Agradecimientos

A todos los directores, Coordinadores, docentes y Auxiliares docentes que trabajan en Casita de Belén, a la población participante que originó el interés por el desarrollo del estudio. Los autores declaran no haber recibido apoyo financiero o patrocinio alguno.

## Referencias bibliográficas

1. Richard E. The development of aggressive behavior during childhood: What have we learned in the past century? *Int. J. Behav. Dev* 2000; 16:124-130.
2. Takashi N. Pathophysiology of dyspnea evaluated by breath-holding test: Studies of furosemide treatment. *Respir Physiol Neurobiol*. 2009;167 (1) 20-5.
3. Mockus, A. La educación para aprender a vivir juntos. *Convivencia como armonización de ley, moral y cultura. Perspectivas*. 2002; 23(1): 19-37
4. Mockus, A. ¿Por qué competencias ciudadanas en Colombia? *Al Tablero* [revista en internet] Febrero-Marzo 2004. [acceso Abril 16 2017] 27 (1). Disponible en <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87299.html>
5. Pérez-Juste, R. Educación, ciudadanía y convivencia. *Diversidad y sentido social de la educación*. *Bordón* (Internet). 2007; 3: 21-26.
6. Marshall, M. Examining School Climate: Defining Factors and Educational Influences. From Georgia State University Center for School Safety. [White paper, electronic version]. Retrieved (Abril 23 2017) website: 2004. <http://education.gsu.edu/schoolsafety>
7. Bhikkhu, B. *Mindfulness with breathing. A manual for serious beginners*. Wisdom. 1998.
8. Saltzman, A. *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*. New Harbinger. 2014.
9. Wei-jie W. Morning breathing exercises prolong lifespan by improving hyperventilation in people living





- with respiratory cancer. Journal List Medicine. 2004; 2: 34-41
10. Bonuck K, Freeman K, Chervin R. Trastornos respiratorios del sueño en una cohorte de base poblacional: efectos de comportamiento a los 4 y 7 años. Pediatrics. 2012; 129(4): e857-865.

## Anexo A. Ficha de observación de interacción en las actividades académicas y de interacción con pares



Respiración consciente como facilitador de los procesos de sana convivencia en niños y niñas vulnerables estudiantes en una institución de protección de derechos casita de belén en Santiago de Cali.

### Ficha de observación de Interacción en las actividades académicas y de interacción con pares.

Fecha Observación: \_\_\_\_\_  
 Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_  
 Grado/aula \_\_\_\_\_

Apreciado Docente, señale con una equis (X) el aspecto observado, en el último mes, en el desempeño escolar (dentro del aula) de su estudiante; las opciones de respuesta son SI, si la conducta siempre es observada, A/V si la conducta se repite algunas veces en el niño y NO que significa que la conducta no es observada en el Niño.

Recuerde:

#### LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN SON:

SI: Siempre  
 A/V: Algunas veces  
 NO: Nunca

Conducta observable	SI	A/V	NO
Se muestra tranquilo y tolerante a las actividades académicas			
Manifiesta estar a gusto con sus compañeros			
Es atento y curioso a la socialización con pares			
Disfruta del juego entre compañeros			
Espera su turno o espera secuencia de participación en clase			
Puede hacer actividades distintas a la de sus compañeros en clase			
Respeto las normas límites estipuladas en clase			
Es colaborador y atento con sus compañeros			
Es respetado y ayudado por sus compañeros			
Comparte materiales con otros compañeros			
Ayuda a sus compañeros de forma voluntaria			
Pregunta a sus compañeros o a su profe la razón de la Inasistencia de algún compañero			

ESPACIO PARA EQUIPO TERAPEUTICO

PUNTAJE OBSERVADO \_\_\_\_\_  
 FECHA DE REVISION \_\_\_\_\_

Lévanos\_ Get up\_ Lévanos



Derechos de autor

