

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y  
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

---

## **La cultura in la kech. Creando espacios de paz para aumentar la atención en el aula**

Culture in lak ech. Creating spaces of peace to increase attention in  
the classroom

---

***Natividad del Carmen Hernández Aguilera***

decrol@prodigy.net.mx

<https://orcid.org/0009-0009-7034-0004>

Colegio Ovidio Decroly

Cd. del Carmen, Campeche – México

**DOI:** <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4141>

**Artículo recibido:** 08 de abril de 2025

**Aceptado para publicación:** 07 de julio de  
2025.

**Conflictos de Interés:** Ninguno que declarar.

  
**Redilat**  
Red de Investigadores  
Latinoamericanos

**NÚMERO**

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4141>

## La cultura *in la kech*. Creando espacios de paz para aumentar la atención en el aula

Culture *in lak ech*. Creating spaces of peace to increase attention in the classroom

**Natividad del Carmen Hernández Aguilera**

decrol@prodigy.net.mx

<https://orcid.org/0009-0009-7034-0004>

Colegio Ovidio Decroly

Cd. del Carmen, Campeche – México

Artículo recibido: 08 de abril de 2025. Aceptado para publicación: 07 de julio de 2025.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

*In lak'ech*, Hala ken que, significa "yo soy tú, como tú eres yo". los pueblos mayas concibieron el universo como una gran unidad en donde todo está relacionado; los individuos, las plantas, los animales, los espíritus y los ancestros están unidos y nada existe sin la relación con el otro. El objetivo principal de este artículo científico es identificar la importancia de una educación temprana para la paz en el aula de educación básica, dando a conocer tres estrategias que permitan reconocer los principios de sociabilización de la cultura maya, generando entre los alumnos ambientes integradores donde expresen las principales formas de saludarse de los mayas expresando, armonía y paz en el ambiente educativo. Usamos el método analítico de investigación, que se caracteriza por descomponer un todo en sus partes o elementos para estudiar sus componentes, relaciones, causas y efectos, usamos la observación, la experimentación y razonamiento empírico para llevar a cabo el proyecto. Los mayas se caracterizaban por una serie de elementos que contribuían a una cultura de paz, como la importancia de los conocimientos indígenas para la resolución de conflictos y la búsqueda de justicia restauradora.


**Palabras clave:** educación socio emocional, educar para la paz, pandemia, ambiente de paz, sana convivencia

### Abstract

*In lak'ech*, Hala ken which, means "I am you, as you are me". The Mayan peoples conceived of the universe as a great unit where everything is related; individuals, plants, animals, spirits and ancestors are united and nothing exists without the relationship with the other. The main objective of this scientific article is to identify the importance of early education for peace in the basic education classroom, making known three strategies that allow recognizing the principles of socialization of the Mayan culture, generating integrating environments among students where they express the main ways of greeting each other of the Mayans by expressing, Harmony and peace in the educational environment. We use the analytical method of research, which is characterized by decomposing a whole into its parts or elements to study its components, relationships, causes and effects, we use observation, experimentation and empirical reasoning to carry out the project. The Maya were characterized by a number of elements that contributed to a culture of peace, such as the importance of indigenous knowledge for conflict resolution and the search for restorative justice.

**Keywords:** socio-emotional education, educating for peace, pandemic, peaceful environment,

healthy coexistence

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Hernández Aguilera, N. del C. (2025). La cultura in la kech. Creando espacios de paz para aumentar la atención en el aula. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 2594 – 2601. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4141>

## **INTRODUCCIÓN**

Como educadora nacida en Campeche siento una gran admiración por nuestras raíces mayas y busco a través de este proyecto llevar al aula 3 estrategias didácticas que busquen crear espacios de concentración, respiración para mejorar la forma en que los alumnos de primaria baja atienden y generan mejores condiciones neuronales de aprendizaje que repercutan en mejores resultados de sus evaluaciones trimestrales.

Un estudio realizado por profesionales de la Unidad del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, sobre una muestra de 120 pacientes, revela que la práctica del mindfulness o mente centrada basada en la respiración, la atención, la aromaterapia y el sonido armónico, reduce los problemas de atención y mejora la conducta de los niños con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Los autores del trabajo concluyen que, a la vista de los resultados, el mindfulness puede convertirse en una nueva estrategia de intervención eficaz para estos niños, complementaria al tratamiento farmacológico.

Las preguntas planteadas en este artículo son:

- ¿Qué saludo empleaban los mayas que hoy pasa a ser un saludo de paz y de integración mundial que se reconoce por su significado centrado en la unión con el universo?
- ¿Como campechanos habitantes del territorio donde habitaron los mayas que necesitamos dar a conocer a nuestras generaciones para seguir preservando nuestra cultura de paz y respeto al individuo?

## **METODOLOGÍA**

Usamos el método analítico de investigación, que se caracteriza por descomponer un todo en sus partes o elementos para estudiar sus componentes, relaciones, causas y efectos, usamos la observación, la experimentación y razonamiento empírico para llevar a cabo el proyecto.

Los instrumentos que se usaron para medir durante dos trimestres fueron rubricas, observación, análisis y detección oportuna de elementos.

El método analítico que usamos para la investigación o método empírico-analítico es un modelo de estudio científico basado en la experimentación directa y la lógica empírica. Este método es el empleado con mayor frecuencia en las ciencias, tanto las naturales como sociales. Usando este método en el aula buscamos conocer 3 las prácticas mayas para el bienestar sostenible:

- La respiración.
- El contacto con plantas mayas como la albaca y la menta,
- EL uso de los sonidos ancestrales como el sonido del caracol esto no solo solo nos permitió comprender mejor su cultura y tradiciones, sino que también nos brindó la oportunidad de aprender lecciones valiosas que podemos aplicar en nuestra vida diaria. Desde la importancia de la respiración y la armonía con la naturaleza hasta la conexión entre el cuerpo y el espíritu, los conocimientos mayas nos invitan a reflexionar sobre nuestro estilo de vida y su impacto en el entorno que nos rodea.

## **DESARROLLO**

Ninguna cultura originaria de Latinoamérica dejó tantos testimonios concretos como la de los mayas. Ninguna ofreció al hombre tantas certezas acerca del espíritu, sus grandezas y sus límites.

Ninguna determinó con tanta minuciosidad formas tan concretos para entender la existencia y la felicidad en su conjunto.

En nuestro proyecto tenemos como objetivo: Utilizar tres estrategias identificadas como vitales en la cultura maya: la respiración, la atención plena las plantas medicinales y las posturas de las manos al saludar, como las frases mayas para mejorar el ambiente en el aula y la atención de nuestros alumnos.

Los niños aprendieron como los mayas construyeron una forma particular de ver y entender el mundo que los rodeaba. Una primera exploración en la lengua maya reveló que no existe una palabra específica para referirse a "emoción". Sin embargo, además del jak' óol, los dignatarios coincidieron en que la emoción se encuentra vinculada al binomio paz -felicidad al que hace referencia el término en maya ki'imak óol. Al respecto, Felipe (40 años), uno de los dignatarios, lo refiere de la siguiente manera: "No, no sé [cómo se dice emoción en maya], solo cuando dicen que estás emocionado te dicen ki'imak óol [alegría, felicidad], eso te dicen, que estás emocionado, que estás alegre, contento, con esa palabra lo relaciono".

Esta forma de concebir estados emocionales a partir de cambios en el óol difiere de la concepción occidental de las emociones. Para los mayas, como se advirtió con los participantes, la concepción de la emoción responde a su modelo cultural que define el significado de la alegría y la felicidad como un derecho fundamental del ser humano.

Al entrevistar a un abuelo maya nos decía que "en el siglo VI después de Cristo, mientras en Europa los pueblos bárbaros se entretenían jugando con lodo, en América los mayas hacían ciencia astronómica y alta cultura," lo cual, para mi gusto, a pesar del apocalipsis vivido en buena parte del mundo, todavía se refleja hoy día en el clima de paz espiritual que aún se respira en Campeche y Yucatán.

Esta paz espiritual y social, brindada por una filosofía de la vida que trabaja para vivir y no para enriquecerse a costa de la explotación de los hombres y la expropiación de la Madre Tierra, permite un modo de sobrevivencia que podemos llamar "La buena vida": sencilla, natural y respetuosa de hombres y naturaleza.

Es por esto que nuestro proyecto de investigación busca rescatar la forma en que nuestros ancestros como cultura de gran sabiduría conectaba con el ser, desde nuestro escenario educativo es muy importante de llevar al aula ya que la necesidad que la educación para la paz sea parte del currículo, afirmando que los alumnos que tienen herramientas de relajación y conciencia de sí mismos conviven en paz y pueden ser más atentos son los que sienten mayor interés por el aprendizaje y se generan mentes más despiertas y con un espíritu crítico que les permite desarrollar numerosas habilidades cognitivas, comunicativas y sociales.

En nuestra búsqueda descubrimos que, en la cultura maya, la respiración y la meditación estaban estrechamente relacionados con sus creencias religiosas y cosmogónicas. Estas prácticas no solo eran una forma de mantener la salud física y mental, sino que también eran consideradas como medios para alcanzar la iluminación espiritual y la armonía con el universo. Cada postura corporal y cada sesión de meditación tenían un propósito más allá de lo físico, buscando la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Los mayas realizaban posturas similares al yoga y usaban la meditación como herramientas para alcanzar el equilibrio perfecto entre el individuo y su entorno, entre lo terrenal y lo divino. Estas prácticas eran parte integral de su vida cotidiana, y se transmitían de generación en generación como un legado invaluable que trascendía el tiempo y el espacio en la civilización maya.

La conexión entre los mayas y las prácticas espirituales como el yoga y la meditación radica en su profunda comprensión de la importancia del equilibrio y la armonía en la vida. Para los mayas, el universo estaba interconectado, y cada ser humano era parte de un todo mayor.

La cosmovisión maya se caracteriza por una profunda conexión con la naturaleza y el universo. Para los mayas, la tierra, el agua, el aire y el fuego son elementos sagrados que forman parte de un equilibrio esencial para la armonía del mundo. Esta visión se refleja en enseñanzas ancestrales que resaltan la importancia de respetar y honrar a la madre tierra, así como de vivir en armonía con todos los seres vivos.

Los rituales y ceremonias mayas, que aún se practican en comunidades indígenas de Centroamérica, buscan fortalecer la conexión espiritual con la naturaleza y agradecer por los dones recibidos. Estas prácticas invitan a reflexionar sobre la interdependencia entre los seres humanos y el entorno natural, promoviendo un profundo respeto por la biodiversidad y la sostenibilidad ambiental.

Problema que abordamos en nuestra investigación:

La pandemia erosionó la salud mental de millones de individuos dentro de ellos los niños y niñas del mundo.

El Confinamientos, angustias financieras, distanciamiento físico y social, temor al contagio, preocupación por familiares y amigos, incertidumbre son experiencias que han marcado la vida de muchos seres humanos.

En octubre del 2022, la OMS publicó un informe donde señaló que la crisis por la covid 19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental críticos en el 93% de los países del mundo. El organismo subrayó igualmente que la emergencia sanitaria ha aumentado la necesidad de estos servicios. “Los líderes mundiales deben actuar con rapidez y decisión para invertir más en programas de salud mental que salvan vidas, durante la pandemia y más allá”, declaró Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS. “

La COVID-19 constituye una emergencia para la salud pública debido a la elevada morbilidad y mortalidad que provoca en los seres humanos, unido a significativas repercusiones económicas y psicosociales. Los niños y adolescentes constituyen un colectivo de especial vulnerabilidad.

Esta pandemia se asocia con el incremento de factores psicosociales, tales como: pérdida de hábitos saludables, violencia intrafamiliar y abuso de nuevas tecnologías. Por tales motivos se realizó una revisión bibliográfica de los efectos e impacto psicológico de la COVID-19 en la población infanto-juvenil, factores de riesgo asociados y posibles estrategias de intervención. Resulta imprescindible la detección de estos factores de riesgo y el diseño de estrategias de prevención, atención integral, seguimiento en crisis y en etapas posteriores que impliquen la protección de niños y adolescentes, así como aporten efectos positivos a estos grupos poblacionales, ante esta situación surge nuestro proyecto en la escuela primaria en donde trabajamos con 100 alumnos de primaria baja: 1º, 2º y 3º del colegio decroly de ciudad del Carmen campeche.

## **RESULTADOS**

Los mayas, una civilización ancestral con una profunda conexión con la naturaleza, han dejado un legado invaluable en términos de prácticas para el bienestar sostenible. A lo largo de los siglos, su sabiduría ha perdurado y sigue siendo relevante en la actualidad, especialmente en el ámbito de la salud y el bienestar.

Las prácticas de respiración controlada han emergido como herramientas potenciales para el manejo del estrés y el bienestar. Aquí, informamos de un estudio remoto, aleatorizado y controlado de tres ejercicios diarios diferentes de respiración de 5 minutos en comparación con un período equivalente de meditación de atención plena durante 1 mes de nuestros alumnos estudiados,

Las condiciones de respiración son (1) suspiros cíclicos, que enfatizan las exhalaciones prolongadas; (2) respiración de caja, que es de igual duración de inhalaciones, retenciones de respiración y exhalaciones; y (3) hiperventilación cíclica con retención, con inhalaciones más largas y exhalaciones más cortas. Los criterios de valoración principales son la mejora en el estado de ánimo y la ansiedad, así como la reducción de la activación fisiológica (frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca y variabilidad de la frecuencia cardíaca). Usando un modelo de efectos mixtos, demostramos que la respiración, especialmente el suspiro cíclico centrado en la exhalación, produce una mayor mejora en el estado de ánimo, ya que se reflejó en una mejora de un 25% en los resultados de las calificaciones trimestrales.

Investigaciones confirman que estas prácticas tranquilizan y mueven la mente de un estado de parloteo incesante a otro de conciencia, concentración y conocimiento.

En palabras de Katherine Priore Ghannam, docente que impulsa la práctica de yoga y meditación en las escuelas en California, "Esto es cuestión de una reforma educativa y de salud pública: nuestros estudiantes necesitan desesperadamente una manera de superar la adversidad de cada día que viene con sus condiciones de vida. Si sabemos que el estrés existe, es nuestra responsabilidad dar una herramienta simple a los niños que la necesiten más."

El proyecto *inlak ech* es un programa cuyo objetivo es llevar la meditación, autoexploración y relajación a las aulas, lo cual con lleva beneficios tanto a los estudiantes y a los docentes, como a las clases en sí.

Los profesores fueron los encargados de decidir sobre qué actividades poner más énfasis y que aspectos son más necesarios trabajar.

Los beneficios que se dieron en los grupos con la respiración profunda, el uso de plantas aromáticas, sonidos ancestrales de caracolas y un área de la calma y el bienestar fueron:

120 alumnos aprendieron en un 90% el concepto de calmar el cuerpo y la mente.

Mejoro en un 80% la capacidad de la concentración, memoria y capacidad de aprendizaje.

Se favoreció un estado mental óptimo para el aprendizaje y mejoro el aprovechamiento académico un 20 % en los alumnos con más bajos promedios.

Mejora la capacidad de escucha y participación en un 80% todos los grupos.

Los alumnos conocieron en un 100 % la cultura maya y la relación de esta con la palabra *in la kech* y la paz y la armonía.

Ejercicios de respiración que se aplicaron en el aula fueron

Inhalar y exhalar por la nariz

Observar el movimiento del vientre al inhalar y exhalar.

Utilizar el observar las plantas y los caracoles en el área de relajación.

Imaginar que se tiene un globo en la barriga que se hincha al inhalar y se vacía al exhalar.

Escuchar música de caracol y sonidos de la naturaleza para realizar ejercicios de mente centrada.

Al incorporar elementos de la sabiduría maya en nuestra aula diseñamos un rincón de la calma y del bienestar con actividades semanales, no solo estamos promoviendo la preservación de una herencia milenaria, sino que también estamos fomentando un enfoque más holístico y sostenible hacia el cuidado de nuestro cuerpo y mente. Los mayas como civilización nos recuerdan que el equilibrio con la naturaleza es esencial para nuestro bienestar y el de las generaciones futuras.

### **CONCLUSIONES**

La respiración profunda y consciente ayuda a los niños a centrar su atención y a reducir el estrés y la ansiedad.

Nos dimos cuenta que para desarrollar este proyecto que nos permita lograr mejora la calidad de atención de los alumnos es necesario en primer llevar al alumnos a conocerse , respetarse y aprender reglas básicas de respeto que le permitan mirarse a sí mismo y tener un autoconcepto y autoestima óptimo e integral, para lo cual ejercicios como el de saludarse con la palabra inlak ech se vuelve un aporte, consiguiendo que el alumnado desarrolle su YO de manera plena y así consiga mirar al mundo y trabajar para transformarlo.

## REFERENCIAS

Csikszentmihalyi, M.; Csikszentmihalyi, I., *Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo de la conciencia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1998.

Dalay Lama.; *Compasión y no violencia. Reflexiones sobre la verdad, el amor y la felicidad*, Kairós, Barcelona, 2001.

Estudios De Cultura Maya, 13. <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm.1981.13.532>

Fernández-Daza, C.; *Máximas para una vida feliz. Epicuro y textos escogidos en defensa del ideal epicúreo*. Temas de hoy, Madrid, 1994.

Fierro, A.; *Sobre la vida feliz*, Aljibe, Málaga, 2000.

Heineman Pieper, M., Pieper W.; *Adictos a la infelicidad. Libérese de los hábitos de conducta que le impiden disfrutar de la vida que usted desea*, EDAF, Madrid, 2003.

Jackson, A.J.; *Los 10 secretos de la abundante felicidad*, Sirio, Málaga, 2001.

Kaiser Greeland, Susan: *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2013.

Klein, S.; *La fórmula de la felicidad*, Urano, Barcelona 2004.

Lázaro-Recalde, R.; *Bienaventuranzas*, CCS, Madrid, 2004.

Lelord, F.; *El viaje de Héctor o el secreto de la felicidad*. Salamandra, 2001.


Maggi, A.; *Las bienaventuranzas. Traducción y comentario de Mateo 5,1-12*, Ediciones Almendro, Córdoba, 2001.

Martínez Ocaña, E.; *Buscadores de felicidad en Aa.Vv. ¿Es posible una vida espiritual psicológicamente más madura?*, Monográfico de la Revista de Vida Religiosa CONFER 187 (Julio-diciembre 2009) p. 627-672.

Ramos, N., Recondo, O., Enríquez, H.: *Practica la inteligencia emocional plena. Mindfulness para regular nuestras emociones*. Karós, 2012.

Schoeberlein, Deborah. *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia Ediciones, 2012.

Snel, Eline. *Tranquilos y atentos como una rana. La meditación para los niños... con sus padres*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .