



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA**

**MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN
EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN NIÑOS DE PRIMER GRADO
DE LA ESCUELA “SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR”, BOLÍVAR,
2022-2023**

AUTORES:

**ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA
CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANIA**

TUTORA:

DRA. VIVIANA ELIZABETH SUÁREZ ALDAZ

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN OPCIÓN A OBTENER EL
TÍTULO A LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA**

2022-2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA**

**MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA
ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN NIÑOS DE
PRIMER GRADO DE LA ESCUELA “SEBASTIÁN DE
BENALCÁZAR”, BOLÍVAR, 2022-2023**

AUTORES:

**ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA
CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANIA**

TUTORA:

LCDA. VIVIANA ELIZABETH SUÁREZ ALDAZ

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN OPCIÓN A OBTENER EL
TÍTULO A LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA**

2022-2023

I. DEDICATORIA.

Dedico esta investigación a Robert Greene, cuyos libros han sido una fuente de inspiración y guía en mi camino hacia la comprensión de la importancia del mindfulness en la educación y en todos los aspectos de la vida. Su trabajo ha sido una fuente inagotable de motivación para mí, impulsándome a buscar nuevas formas de desarrollar habilidades emocionales y de atención. Estoy profundamente agradecido por el impacto que ha tenido mi trabajo y en mi forma de ver el mundo. Espero seguir explorando y aplicando sus enseñanzas en mi futuro profesional, sabiendo que su legado perdurará en mis investigaciones y practicas educativas.

Sairy Andrade

Con gran honor y gratitud dedico este trabajo al escritor coreano Kim Namjoon quién dijo: “Quizás cometí errores en el ayer, pero mi yo de ayer sigo siendo yo. Hoy soy lo que soy con todos mis defectos y errores, mañana quizás sea un poco más sabia. Estos defectos y errores son lo que soy componiendo las estrellas más brillantes en la constelación de mi vida. He llegado a amarme a mí mismo por quien fui, por quien soy y por quien espero llegar a ser”, que me ayudó a sobrellevar una situación difícil en mi vida, y donde pude encontrar mi verdadero camino y aprovechar cada momento como si fuese el último.

Por último y no menos importante a mis padres, quienes con su sacrificio y esfuerzo me guiaron en mi formación, a mi querida hija porque es la razón de mi continua

lucha por seguir creciendo profesionalmente, a mi hermano porque deseo ser un gran ejemplo de superación.

Jennifer Calero

I. AGRADECIMIENTO.

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas que nos han apoyado en este camino hacia la realización de esta investigación. En primer lugar, a nuestra familia y amigos por su constante motivación y aliento, quienes siempre estuvieron presentes en cada paso. A nuestros docentes, quienes brindaron su experiencia y sabiduría, y que han tenido un impacto significativo en nuestra formación como estudiantes universitarios.

También queremos agradecer a la institución educativa que nos brindó la oportunidad de realizar esta investigación y que abrió las puertas para desarrollarnos como persona y profesional.

Finalmente, un agradecimiento especial a nuestra tutora de tesis, quien nos guio y orientó en cada paso del proceso de investigación. Su experiencia y dedicación fueron fundamentales para la realización de este proyecto. Gracias por su paciencia, sabiduría y apoyo constante.

II. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.

UEB

UNIVERSIDAD
ESTATAL
DE BOLÍVAR

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

DRA. VIVIANA SUÁREZ ALDAZ

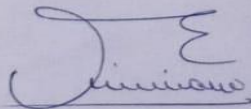
CERTIFICA:

Que el Informe Final del Trabajo de Integración Curricular Titulado **EL MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA "SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR", BOLÍVAR, 2022-2023.**

Elaborado por los autores **ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA** portador de la cédula de ciudadanía 1105362022 y **CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANIA** portadora de la cédula de ciudadanía 0202305751, estudiantes de la carrera de Educación Básica de la facultad Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha estado debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en cada uno de las tutorías, en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad facultando a los interesados dar al presente documento el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, 17 de marzo del 2023



DRA. VIVIANA SUÁREZ ALDAZ

TUTORA

III. AUTORÍA NOTARIADA.

III. AUTORÍA NOTARIADA

La ideas, criterios y propuestas expuestas en el presente informe final del proyecto de investigación con el tema; **“MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN NIÑOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA “SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR, BOLÍVAR, 2022-2023.”** Elaborado por ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA Y CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANIA, previo a obtener el Título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación, es inédito y garantizada su autenticidad, responsabilizándose por los contenidos obtenidos en este trabajo de investigación.



Sairy Dakilema Andrade Medina

C.I: 1105362022



Jennifer Stefania Calero Muyulema

C.I: 0202305751



Notaria Tercera del Cantón Guaranda
Msc. Ab. Henry Rojas Narvaez
Notario



rio...

N° ESCRITURA: 20230201003P01519

DECLARACION JURAMENTADA

OTORGADA POR: ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA y CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANÍA

INDETERMINADA DI: 2 COPIAS

H.R. Factura: 001-006-00000404097

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy día siete de Julio del dos mil veintitrés, ante mi Abogado HENRY ROJAS NARVAEZ, Notario Público Tercero del Cantón Guaranda, comparecen ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA, soltero, de ocupación estudiante, domiciliado en la Ciudad de Loja y de paso por este lugar, con celular número (0983859289); y CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANÍA, soltera de ocupación estudiante, domiciliada en la Parroquia de Balsapamba del Cantón San Miguel Provincia Bolívar y de paso por este lugar, con celular número (0959140892), por sus propios y personales derechos, obligarse a quienes de conocerles doy fe en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación y con su autorización se ha procedido a verificar la información en el Sistema Nacional de Identificación Ciudadana; bien instruida por mí el Notario con el objeto y resultado de esta escritura pública a la que proceden libre y voluntariamente, advertido de la gravedad del juramento y las penas de perjurio, me presentan su declaración Bajo Juramento declaran lo siguiente manifestamos que el criterio e ideas emitidas en el presente trabajo de investigación titulado "MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN NIÑOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA " SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR", BOLÍVAR, 2022-2023.. es de nuestra exclusiva responsabilidad en calidad de autores, previo a la obtención del título de Licenciados En Ciencias De La Educación, Mención: Educación Básica en la Universidad Estatal de Bolívar, Es todo cuanto podemos declarar en honor a la verdad, la misma que hacemos para los fines legales pertinentes. HASTA AQUÍ LA DECLARACIÓN JURADA. La misma que elevada a escritura pública con todo su valor legal. Para el otorgamiento de la presente escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso, leída que les fue a los comparecientes por mí el Notario en unidad de acto, aquellos se ratifican quedando incorporado al protocolo de esta notaria y firma conmigo de todo lo cual doy Fe.

ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA

c.c. 1105362022

CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANÍA

c.c. 0202305751

AB. HENRY ROJAS NARVAEZ

NOTARIO PUBLICO TERCERO DEL CANTON GUARANDA



EL NOTA....

DERECHOS DE AUTOR

Nosotros, Andrade Medina Sairy Dakilema y Calero Muyulema Jennifer Stefania portadores de la Cédula de Identidad No 1105362022 y 0202305751 en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: **MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN NIÑOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA “SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR”, BOLÍVAR, 2022-2023**, Proyecto de titulación, modalidad Pregrado, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.



Sairy Dakilema Andrade Medina



Calero Muyulema Jennifer Stefania

IV. ÍNDICE.

I. DEDICATORIA.....	I
I. AGRADECIMIENTO.....	III
II. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	IV
III. AUTORÍA NOTARIADA.....	V
IV. ÍNDICE.....	VIII
VI. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL.....	XI
VII. ABSTRACT.....	XII
VIII. INTRODUCCIÓN.....	XIV
1. TEMA.....	1
2. ANTECEDENTES.....	2
3. PROBLEMA.....	6
3.1.- Descripción del problema.....	6
3.2 Formulación del problema.....	7
4. JUSTIFICACIÓN.....	7
5. OBJETIVOS.....	9
5.1 Objetivo general.....	9
5.2 Objetivos específicos.....	9
6. MARCO TEÓRICO.....	10
6.1. TEORÍA CIENTÍFICA.....	10
6.1.1. La atención.....	10
6.1.2 ¿Qué es prestar atención?.....	11
6.1.3. Atención sostenida.....	12
6.1.4 La actividad cerebral al prestar atención.....	13
6.1.5 La atención y la neuro-plasticidad.....	14
6.1.6 La atención en el aprendizaje y el rendimiento académico.....	15
6.1.7 Factores que influyen en la atención.....	16
6.1.8 Relación motivación-atención.....	17
6.1.9 La afección del estrés en la atención.....	18
6.1.10 Intervenciones para mejorar la atención.....	19

6.2 PROCESOS DE APRENDIZAJE.....	20
6.2.1 Relación mediadores cognitivos- procesos de aprendizaje	21
6.2.2 Efectos de la neuro-plasticidad en los procesos de aprendizaje.....	22
6.2.3 Efectos de la bioquímica en los procesos de aprendizaje.....	23
6.2.4 Efectos del distrés en procesos de aprendizaje.....	24
6.2.5 Importancia de la emoción en los procesos de aprendizaje	26
6.2.6 La función ejecutiva en el aprendizaje.....	27
6.3. EL MINDFULNESS	28
6.3.1. Beneficios del Mindfulness en la educación	30
6.3.2 El rol esencial de los docentes en la mediación de la práctica.	31
6.3.3. El periodo esencial de transición de entre 5-7 años en los estudiantes	33
6.3.5 Enfoque Mindfulness basado en el aprendizaje social-emocional.	36
6.3.6 Efectos de la práctica de mindfulness en el cerebro.....	37
6.3.7 Relación emocional-social-cognitivo.	38
6.3.8 Prácticas explícitas e intencionales del mindfulness.....	40
6.3.9 Neuroanatomía de la respiración.....	41
6.2. TEORÍA LEGAL	43
6.3. TEORÍA REFERENCIAL	44
7. MARCO METODOLÓGICO	47
7.1 Enfoque de la investigación.	47
7.2 Diseño o tipo de estudio.	48
7.3 MÉTODOS.....	50
7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	52
7.5 Universo y muestra.....	52
7.5.1 Procesamiento de la información	53
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	54
9. CONCLUSIONES	68
10. PROPUESTA	70
TÍTULO	70
INTRODUCCIÓN	70
OBJETIVOS.....	71

OBJETIVO GENERAL.....	71
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	71
DESARROLLO	72
11. BIBLIOGRAFÍA	92
12. ANEXOS	104
ANEXO A. DOCUMENTOS.....	104
ANEXO 1: Certificado de aprobación por parte de la institución educativa. ..	104
ANEXOS 2: Aprobación del tema del proyecto de investigación – resolución del	105
ANEXO 3. Cronograma de actividades y tutorías en relación a la realización del proyecto.....	107
ANEXO 4: Certificado entrega del tema a la institución educativa.	110
ANEXO 5: Certificado de entrega de la propuesta a la institución educativa.	111
ANEXO 6. Porcentaje de similitud plataforma de Urkund.....	112
ANEXOS B: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	113
ANEXO 1: Ficha de observación estructurada dirigida a los estudiantes.....	113
ANEXO C. FOTOGRAFÍAS.....	115
ANEXO 1: Aplicación de la entrevista dirigida al docente.	115
ANEXO 2. Aplicación de la ficha de observación dirigida a los estudiantes. .	115
ANEXO 3: Aplicación de la propuesta	116
ANEXO 4: Aplicación de la propuesta	116
ANEXOS 5: Fotografías de la institución educativa.	117
ANEXO 6: Estudiantes y docente de Primer Grado	117
ANEXO 7. Ubicación de la Escuela Educativa “Sebastián de Benalcázar”	118
ANEXO D: IMÁGENES	119
ANEXO 1: Técnica de Brainstorming para la identificación del problema	119

VI. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL.

Este proyecto de investigación se enfocó en el uso del mindfulness como técnica para mejorar la atención en el proceso de aprendizaje de estudiantes de primer grado en la Escuela “Sebastián de Benalcázar” en Bolívar durante el período académico 2022-2023. La investigación se llevó a cabo con el uso de un enfoque de investigación mixto que combinó elementos cualitativos y cuantitativos.

El objetivo principal de este proyecto fue identificar el impacto de la atención en el proceso de aprendizaje, fundamentar teóricamente la técnica mindfulness y proponer actividades mindfulness para mejorar la atención en el proceso de aprendizaje. Se reconoció que la falta de atención y enfoque puede ser una barrera importante para el aprendizaje efectivo y que el mindfulness se presenta como una técnica efectiva para fortalecer la salud emocional del estudiante y mejorar su capacidad para concentrarse y retener información.

Durante la investigación, se implementaron actividades mindfulness en el aula y se observaron mejoras significativas en la atención y el desempeño académico de los estudiantes. Además, se encontró que la implementación de estas actividades puede fomentar experiencias motivadoras que influyen en la autoconciencia, mejoran las habilidades sociales y, por ende, el trabajo en equipo.

Las implicaciones del estudio incluyen contribuir al conocimiento científico sobre el uso del mindfulness en el proceso de aprendizaje, proporcionar a los docentes herramientas y estrategias para mejorar la atención y el aprendizaje de los estudiantes,

mejorar la salud emocional de los estudiantes y fortalecer el compromiso del estudiante con las actividades escolares para mejorar su desempeño académico y tener un impacto positivo en su vida personal y profesional.

Palabras clave: mindfulness, atención, aprendizaje, salud emocional, técnicas, estrategias, docentes, estudiantes.

VII. ABSTRACT.

This research project aimed to investigate the effectiveness of mindfulness as a technique to improve attention in first-grade students at “Sebastián de Benalcázar” School in Bolivar during the 2022-2023 academic period. The study utilized a mixed approach that combined qualitative and quantitative elements.

The primary objectives of the project were to determine the impact of attention on the learning process, provide theoretical justification for the use of mindfulness, and propose mindfulness activities to enhance attention during the learning process. The study recognized that a lack of attention and focus could significantly impede effective learning, and mindfulness is a powerful technique to improve students’ emotional health, focus, and retention of information.

Mindfulness activities were implemented in the classroom during the research, and significant improvements in students’ attention and academic performance were observed. The study also found that the implementation of these activities could foster

motivating experiences that enhance self-awareness, improve social skills, and promote teamwork.

The implications of this study are significant, contributing to scientific knowledge on the use of mindfulness in the learning process, providing teachers with tools and strategies to improve student attention and learning, enhancing students' emotional health, and strengthening their commitment to school activities to improve their academic performance and have a positive impact on their personal and professional lives.

Keywords: mindfulness, attention, learning, emotional health, techniques, strategies, teachers, students.

VIII. INTRODUCCIÓN

La educación es un pilar fundamental en cualquier sociedad y necesita un enfoque cuidadoso en los procesos de aprendizaje para asegurar su efectividad. No obstante, muchos estudiantes enfrentan dificultades relacionadas con la falta de atención, lo que puede interferir en la capacidad para retener información y, por ende, en el éxito académico y personal.

El mindfulness, técnica basada en principios psicológicos, ha sido adaptado al ámbito educativo como una herramienta efectiva para mejorar la atención y la concentración en los procesos de aprendizaje. En este proyecto de investigación, se examina la relevancia del mindfulness como técnica para potenciar la atención en los procesos de aprendizaje de estudiantes de primer grado de la Escuela “Sebastián de Benalcázar” en Bolívar durante el período académico 2022-2023.

Esta investigación resalta la importancia social de promover la atención plena en los estudiantes y mejorar los procesos de aprendizaje, lo que repercute positivamente en el desempeño académico. Asimismo, el estudio contribuye con conocimientos científicos sobre actividades de mindfulness adaptadas a la educación, en brindar información valiosa para futuras investigaciones enfocadas en la gestión de la atención en el contexto educativo.

El objetivo de la presente investigación es analizar el aporte del mindfulness como técnica educativa para mejorar la atención en los procesos de aprendizaje en niños de

primer grado de la mencionada escuela. Para lograrlo, se establecieron objetivos específicos, como identificar el impacto de la atención en el aprendizaje, fundamentar teóricamente la técnica de mindfulness y proponer actividades basadas en mindfulness para potenciar la atención en los procesos de aprendizaje.

Este estudio empleó un enfoque de investigación mixto en convertir elementos cualitativos y cuantitativo, para una perspectiva más amplia y enriquecedora de los fenómenos estudiados. A través de la observación y entrevista, se obtuvo una visión directa de las dinámicas y prácticas educativas en el aula, así como también la percepción y opinión de la docente.

Los resultados de este estudio son de gran relevancia para la comunidad educativa en general, ya que aportan conocimientos significativos para mejorar la calidad de la educación y fomentar la atención plena, considerando la salud emocional y el aprendizaje efectivo de los estudiantes.

1. TEMA.

Mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en niños de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”, Bolívar, 2022-2023.

2. ANTECEDENTES

Como seres humanos, somos una mezcla interesante de pensamientos y emociones. No podemos separar nuestras mentes de nuestros sentimientos, ¡así somos! La ciencia del cerebro nos muestra que las emociones juegan un papel enorme en cómo pensamos y tomamos decisiones. Pero el problema es que, nuestras escuelas no están aprovechando esto al máximo. No están utilizando nuestras emociones para ayudarnos a aprender mejor.

No obstante, la educación emocional y la atención plena han cobrado importancia en la investigación educativa en los últimos años, reconociendo el vínculo entre las emociones y el aprendizaje. Estudios recientes han investigado el uso del mindfulness para mejorar la atención y, por lo tanto, el aprendizaje de los estudiantes.

Por ejemplo, en un estudio realizado por Poehlmann-Tynan, J. et al. (2021) en Estados Unidos, se exploraron los efectos de un programa de mindfulness llamado “Kindness Curriculum” en estudiantes de jardín de infantes. El programa se centró en el cultivo de la bondad y la atención plena, y se implementó durante 12 semanas. Los resultados mostraron que los estudiantes que participaron en el programa experimentaron mejoras significativas en la atención, el rendimiento académico y la conducta prosocial en comparación con un grupo de control.

En otro estudio, llevado a cabo por Solano, I. C., Blanco, S., y Suárez, N. (2019) en España, se investigó el efecto de un programa de entrenamiento en atención plena y educación emocional en estudiantes de primaria. El programa, llamado “Meditación y

Consciencia Plena” (MECOP), se implementó durante un período de 8 semanas en clases de educación física. Los resultados mostraron que los estudiantes que participaron en el programa experimentaron mejoras significativas en la atención, la autorregulación emocional y la resiliencia en comparación con un grupo control.

De igual manera, otro estudio realizado por Johnson, C., Burke, Brinkman, S., y Wade, T. (2021) en Australia, se evaluaron los efectos de un programa de mindfulness basado en la escuela llamado “Smiling Mind” en estudiantes de primaria. El programa se implementó durante un período de 8 semanas y se centró en la atención plena, la autorregulación emocional y las habilidades de comunicación. Los resultados mostraron que los estudiantes que participaron en el programa experimentaron mejoras significativas en la atención, el bienestar emocional y la satisfacción con la vida en comparación con un grupo control.

En un estudio realizado en España por Gómez-Sánchez et al. (2020), se evaluó la efectividad de un programa de mindfulness y compasión en la mejora del bienestar y la atención de adolescentes. Los resultados indicaron que los estudiantes que participaron en el programa mostraron una mejora significativa en la atención, la satisfacción con la vida y la reducción del estrés en comparación con el grupo de control.

Otro estudio llevado a cabo por Bonacina, S. y Downing, J. (2020) en Italia investigó el efecto de la práctica del mindfulness en la regulación emocional y la atención de estudiantes de secundaria. Utilizando un diseño de investigación mixto, los autores encontraron que los estudiantes que participaron en el programa de mindfulness

experimentaron mejoras significativas en la regulación emocional y la atención en comparación con un grupo control.

Un estudio llevado a cabo a nivel regional por Cerra, O., Mahecha, J. y Conejo, F. (2020) investigaron en Colombia cómo el mindfulness afecta la autorregulación del aprendizaje en 9 estudiantes de 4-5 años y 3 profesores. Utilizando observación y entrevistas, encontraron que las estrategias implementadas impactaron significativamente el componente emocional, mejorando la gestión de la ira, la tolerancia a la frustración y el aplazamiento de gratificaciones.

Similarmente, Andrade, Y., Tapia, A. y Vélez, X. (2020) desarrollaron un programa de mindfulness infantil en Cuenca, Ecuador, para niños de 4-5 años con problemas de conducta. Al evaluar a 50 niños de dos centros educativos, descubrieron que la técnica lúdica del mindfulness ayudó a mantener la tranquilidad de los niños durante todo el día, incluyendo otras actividades.

Estos estudios resaltan la importancia y el potencial que tiene el mindfulness para mejorar la atención y el aprendizaje en general en estudiantes de educación primaria y secundaria. Sin embargo, es crucial tener en cuenta que los resultados pueden variar según el contexto cultural, socioeconómico y educativo específico.

En el caso de Ecuador, es necesario considerar su contexto cultural único y las particularidades del sistema educativo al interpretar y aplicar los hallazgos de estos estudios. De esta manera, es importante realizar esta investigación ya que las

intervenciones de mindfulness se adaptan a las necesidades y características específicas de los estudiantes ecuatorianos, lo que permite obtener resultados propios del contexto.

3. PROBLEMA.

3.1.- Descripción del problema

La falta de atención y concentración en los estudiantes es un obstáculo significativo para el aprendizaje. Reconocer que los estudiantes no son solo mentes racionales y que las emociones también juegan un papel importante en su proceso de aprendizaje es esencial para abordar el problema de la desatención en el aula.

Además, existen otros factores que afectan la atención, como los problemas de ansiedad. Por lo tanto, esta investigación busca explorar cómo mejorar la atención del estudiante para favorecer la comprensión y retención de información. A través de esto, también se proporcionará al estudiante herramientas para manejar sus emociones y mejorar su vida fuera de la escuela.

Uno de los problemas que enfrentan los alumnos es la falta de armonía entre su proceso de pensamiento y sus emociones. En el sistema educativo ecuatoriano, se ha observado poca consideración hacia lo que el estudiante siente, lo que puede actuar como una barrera que bloquea la atención, y por ende, el aprendizaje.

Si no se mantiene motivado al estudiante, el aprendizaje será pasivo y producirá estudiantes desatentos y desenfocados. De igual manera, la confianza entre el estudiante y el docente es crucial para crear un ambiente propicio para el aprendizaje. Por lo tanto, es importante conocer a los estudiantes a nivel personal y tener en cuenta sus intereses y habilidades.

La práctica del mindfulness podría ser una herramienta valiosa para abordar los problemas de falta de enfoque y atención en los estudiantes. Al requerir una atención consciente durante las actividades de mindfulness, es probable que los estudiantes también mejoren su capacidad de concentración en otras áreas del aprendizaje.

3.2 Formulación del problema

¿Cómo contribuyen las técnicas de Mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en niños de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”, Bolívar, 2022-2023?

4. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, en Ecuador se han llevado a cabo varios estudios sobre el mindfulness en procesos de acompañamiento psicológico y, más recientemente, para mejorar el aprendizaje en niños, jóvenes y adultos. Sin embargo, hay poca información disponible sobre el uso del mindfulness como técnica para mejorar la atención en los niños durante el aprendizaje.

En la provincia de Bolívar, se han realizado estudios sobre psicología y educación, pero ninguno ha abordado el mindfulness. En el Cantón Las Naves, hay pocos estudios enfocados en la educación, y menos aún con un enfoque psicopedagógico.

Por lo tanto, este proyecto de investigación tiene como objetivo identificar problemas relacionados con la atención y proponer el uso del mindfulness como técnica educativa para mejorar la atención en los estudiantes de primer grado de la escuela

“Sebastián de Benalcázar”. Se busca comprobar si el mindfulness ayuda a los estudiantes a lidiar con momentos difíciles, regular sus emociones y combatir la desmotivación.

Además, se espera beneficiar a la comunidad educativa en general, fortalecer el compromiso de los estudiantes con sus actividades y facilitar el trabajo de los profesores al contar con un aula más enfocada y motivada. También se espera que los padres vean cambios positivos en el rendimiento de sus hijos.

Este proyecto también pretende contribuir al conocimiento científico sobre el uso del mindfulness en el aprendizaje de todas las materias y ofrecer información relevante para futuras investigaciones sobre la gestión de la atención.

Los resultados son prometedores, ya que el uso del mindfulness para mejorar la atención en el aprendizaje fomenta experiencias motivadoras que influyen en la autoconciencia, mejoran las habilidades sociales y, por ende, el trabajo en equipo.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Analizar la contribución del Mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en niños de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”, Bolívar, 2022-2023.

5.2 Objetivos específicos

OE1: Identificar el impacto de la atención en los procesos de aprendizaje a través de instrumentos de recolección de datos.

OE2: Fundamentar teóricamente la técnica mindfulness y los beneficios en el ámbito de aprendizaje.

OE3: Proponer actividades mindfulness para mejorar la atención en procesos de aprendizaje.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. TEORÍA CIENTÍFICA

6.1.1. La atención

Condiciones de la atención

Autores como Petersen & Posner (2021) mencionan que la atención es un proceso cognitivo fundamental que nos permite enfocarnos en ciertos aspectos de nuestro entorno mientras ignoramos otros, lo que resulta en una experiencia más rica y eficiente. Esta función es crucial para el aprendizaje, ya que permite a los estudiantes concentrarse en la información relevante y filtrar distracciones.

Existen condiciones de la atención que pueden influir en su efectividad. La atención funciona simultáneamente con otros procesos como la percepción, la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo los autores Kane, McVay & Marsh (2019) definen estos procesos interrelacionados necesarios para que las personas se adapten a la vida cotidiana y funcionen correctamente.

Además, la atención está influenciada por factores externos e internos. Odegaard et al., (2020) afirma que “Los factores externos incluyen el tamaño, la posición y el color de los objetos, que pueden afectar la cantidad de atención que reciben”, (p. 5). Por otro lado, los factores internos incluyen determinantes biológicos y fisiológicos, así como características individuales y evolutivas. La motivación, las emociones, la edad y las

características individuales pueden influir en la capacidad de una persona para concentrarse en una tarea o en información específica (Carretié, 2019).

En el contexto educativo, es importante tener en cuenta estos factores al diseñar actividades y entornos de aprendizaje para fomentar la atención y el enfoque en los estudiantes. El mindfulness, como técnica, puede ayudar a mejorar la atención al promover la autoconciencia, la regulación emocional y la concentración, lo que a su vez puede resultar en un aprendizaje más eficiente y efectivo en el aula (Posner & Rothbart, 2018).

Por lo tanto, investigar el mindfulness como una técnica para mejorar la atención en los procesos de aprendizaje es relevante, ya que puede proporcionar a los educadores y estudiantes herramientas valiosas para enfrentar los desafíos del aprendizaje y mejorar el rendimiento académico en general.

6.1.2 ¿Qué es prestar atención?

Según Santisteban y Carrasco (2020) La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite a los individuos seleccionar ciertos estímulos o aspectos de su entorno mientras ignoran otros. Este proceso es esencial para el aprendizaje, la toma de decisiones y la realización de tareas. La atención se divide en dos tipos: voluntaria (dirigida) e involuntaria (automática) (Kabat-Zinn, 2019).

Según Santisteban y Carrasco (2020), la atención dirigida ocurre cuando nos enfocamos conscientemente en algo, como estudiar para un examen o escuchar a alguien

hablar. Por otro lado, la atención automática se produce cuando nuestra atención se capta involuntariamente por estímulos novedosos, inesperados o emocionalmente relevantes.

La atención también está relacionada con otros procesos cognitivos, como la percepción y la memoria (Lutz et al., 2019). La atención y la memoria son procesos interrelacionados que son necesarios para que las personas funcionen correctamente y se adapten a la vida cotidiana.

En el contexto educativo, la atención desempeña un papel crucial en el aprendizaje y la retención de información. La capacidad de un estudiante para prestar atención y mantenerla en un estímulo o tarea durante un período de tiempo es fundamental para el procesamiento profundo de la información y la consolidación de la memoria (Mrazek et al., 2019).

6.1.3. Atención sostenida

La atención sostenida es la capacidad de mantener la concentración en una tarea o estímulo específico durante un período prolongado de tiempo. Esta habilidad es fundamental para llevar a cabo actividades que requieren un enfoque constante y prolongado, como estudiar, leer o completar proyectos (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, y Gross (2021).

La atención sostenida es especialmente crucial en el contexto educativo, donde los estudiantes deben mantener su enfoque durante las clases y al realizar tareas escolares. La capacidad de mantener la atención sostenida puede verse afectada por varios factores,

como el interés en el tema, la motivación y el entorno en el que se encuentran los estudiantes. Además, el desarrollo de la atención sostenida varía entre los individuos y puede mejorar a lo largo del tiempo mediante la práctica y el uso de estrategias específicas (Rueda, 2018).

El mindfulness, como técnica de atención plena, puede contribuir al desarrollo de la atención sostenida en los estudiantes. Al enseñar a los estudiantes a prestar atención de manera consciente y sin juzgar a sus experiencias internas y externas, el mindfulness puede mejorar su capacidad para mantenerse enfocados en las tareas y estímulos relevantes y, en consecuencia, mejorar su rendimiento académico y bienestar emocional (Zhang, Chan, Wen y Tan, 2020).

6.1.4 La actividad cerebral al prestar atención

La atención es un proceso mental que se basa en interacciones constantes entre componentes corticales y subcorticales (Mansilla, 2020). Prestar atención se asemeja a una actitud cerebral de preparación, y el sistema nervioso central nuestra conciencia de forma selectiva para procesar información sensorial y resolver problemas en competencia. La atención focalizada crea un estado de excitación neuronal intensa que inhibe respuestas a estímulos menos intensos, permitiendo que la conciencia se centre en un único estímulo y suprima distracciones menores (Pérez, 2020).

Al prestar atención, se producen cambios significativos en la actividad cerebral. Según Fernández, Maestú y Amo (2019), la atención es un proceso cognitivo que implica

diferentes áreas cerebrales y sistemas neurales que trabajan juntos para permitirnos enfocarnos en estímulos específicos y filtrar la información irrelevante.

Cuando nos concentramos en una tarea o estímulo en particular, se activan regiones cerebrales como la corteza prefrontal y parietal. Estas áreas son responsables de funciones ejecutivas como la planificación, la toma de decisiones y el control de la atención (Fernández et al., 2019). Además, el sistema de atención se apoya en otras áreas cerebrales, como el tálamo y el hipocampo, que colaboran en el proceso de filtrado y selección de información relevante.

La atención también modula la actividad en áreas visuales primarias y secundarias, aumentando la actividad neuronal en las regiones que procesan el estímulo al que prestamos atención y disminuyendo la actividad en las regiones que procesan información irrelevante (Fernández et al., 2019). Este mecanismo permite que nuestro cerebro se centre en lo que es importante y descarte la información no esencial.

6.1.5 La atención y la neuro-plasticidad.

Según Delgado et al. (2022), la neuroplasticidad se refiere a la habilidad del sistema nervioso para crear nuevas conexiones neuronales como respuesta a la información que recibimos del entorno o situaciones, influyendo en el proceso de aprendizaje.

Entonces, ¿cómo se relaciona la neuroplasticidad con el desarrollo de la atención? Aunque no parezca evidente, si consideramos que la mediación social nos permite

controlar la atención, podemos argumentar que el condicionamiento social influye en las personas gracias a la plasticidad cerebral.

El papel del docente es crucial para fomentar el desarrollo de procesos mentales superiores como la atención. Por lo tanto, para impulsar eficazmente la maduración del cerebro, es necesario comprender diversas estrategias que contribuyan al control de la atención, como la motivación, el establecimiento de normas y rutinas, y la regulación externa de estímulos verbales o visuales.

La relación entre la atención y el aprendizaje es tan fuerte que las escuelas han implementado programas o proyectos para mejorar la atención de los estudiantes.

6.1.6 La atención en el aprendizaje y el rendimiento académico.

La atención es un elemento clave en el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes. Al prestar atención, los alumnos pueden procesar y retener mejor la información que se les brinda, lo que les permite adquirir conocimientos y habilidades importantes para su éxito escolar.

Según Martínez (2019), la atención funciona como un filtro que selecciona la información importante del entorno y la dirige hacia la memoria de trabajo. Aquí, la información se procesa y se guarda de manera temporal, lo que permite a los estudiantes resolver problemas, tomar decisiones y aprender nuevos conceptos.

Si la atención no es adecuada, podrían tener dificultades para entender y recordar la información, lo que afectaría su rendimiento académico. Por tanto, es fundamental promover la atención en el aula para mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico. Los profesores pueden utilizar distintas estrategias para mantener la atención de los alumnos, como usar materiales interesantes y pertinentes, proporcionar retroalimentación adecuada y adaptar las actividades de aprendizaje a las necesidades específicas de cada estudiante.

Según Azogue et al. (2022) el proceso de desempeño académico requiere del desarrollo de destrezas, habilidades, intereses y disposiciones para lograr aprendizajes importantes que refleje el éxito y el logro futuro.

6.1.7 Factores que influyen en la atención

Hay varios factores que pueden afectar la atención de los estudiantes, tanto internos como externos. García (2020) menciona que estos factores pueden cambiar la forma en que los alumnos se enfocan en el aprendizaje y comprenden la información.

Los factores internos incluyen la motivación, el interés y el estado emocional del estudiante. La motivación es clave para mantener la atención en el trabajo escolar ya que, si alguien está motivado, prestará más atención y aprenderá mejor. El interés también es importante ya que, si algo es interesante y relevante para el estudiante, será más fácil que preste atención. Además, si un estudiante está nervioso, triste o enojado, podría ser difícil que se concentre en sus tareas.

Los factores externos son el ambiente en el que se aprende, la disposición física del aula y las distracciones que hay alrededor. Un buen lugar para aprender, con suficiente luz, buena temperatura y mobiliario cómodo, ayuda a que los estudiantes se sientan a gusto y puedan prestar atención. Por otro lado, si hay muchas distracciones, como ruido, gente hablando o cosas que no tienen que ver con lo que se está enseñando, podría ser difícil concentrarse.

En resumen, es importante tener en cuenta los diferentes factores que afectan la atención para crear un ambiente adecuado para aprender y mejorar el rendimiento escolar.

6.1.8 Relación motivación-atención.

La motivación y la atención son dos aspectos que se influyen mutuamente. Según López (2019), la motivación es lo que nos impulsa a querer hacer algo o alcanzar una meta, mientras que la atención es la capacidad de concentrarnos en algo específico.

Cuando los estudiantes están motivados, es más fácil que se centren y presten atención. La motivación les brinda razones para estar interesados en lo que están aprendiendo. Sin embargo, si no están motivados, puede resultar difícil que se concentren, lo que puede afectar su aprendizaje y su desempeño en la escuela.

Por ejemplo, imaginemos a un estudiante que desea aprender a tocar un instrumento musical. Si está motivado, prestará atención en las clases, practicará y seguirá los consejos del profesor. Esta combinación de motivación y atención le permitirá aprender a tocar el instrumento más rápido y con más eficacia que alguien que carece de motivación y tiene

dificultades para concentrarse. Por lo tanto, la motivación y la atención son fundamentales para aprender y tener éxito en la escuela.

6.1.9 La afección del estrés en la atención

El estrés es algo que puede afectarnos a todos, y puede hacer que nos resulte difícil prestar atención. A veces, el estrés puede ser provocado por problemas en la escuela, en casa o con la salud.

Según García-Santos (2019), el estrés tiene un gran impacto en la atención de los estudiantes. Cuando están estresados, se distraen con facilidad y les cuesta concentrarse en sus tareas escolares. Los estudiantes que sufren mucho estrés pueden tener dificultades para recordar cosas y tomar decisiones.

Hay muchas cosas que pueden causar estrés en los estudiantes, como la presión en la escuela, problemas familiares o conflictos con amigos. Todo esto puede afectar la salud mental de los estudiantes y hacerles difícil concentrarse en sus estudios. (Rodríguez-Gómez, 2020)

Además, el estrés puede afectar el rendimiento escolar, como menciona García-Carmona (2018). Puede hacer que sea más difícil aprender y recordar cosas, lo que puede resultar en malas calificaciones. Además, el estrés puede afectar la motivación y la autoestima de los estudiantes, lo que puede empeorar su desempeño escolar.

En resumen, el estrés puede afectar mucho nuestra atención y nuestro rendimiento escolar. Es importante identificar las causas del estrés y aprender a manejarlo para mejorar la atención y el rendimiento en la escuela.

Por ejemplo, si un estudiante tiene muchos exámenes, problemas en casa y discusiones con sus amigos, esto puede causar mucho estrés y dificultades para concentrarse en sus estudios. Si el estudiante aprende a manejar su estrés, como haciendo ejercicio, hablando con alguien o practicando técnicas de relajación, podrá concentrarse mejor y tener un mejor rendimiento en la escuela.

6.1.10 Intervenciones para mejorar la atención

Existen varias intervenciones para mejorar la atención en niños de primer grado, y una de ellas es el uso de actividades de mindfulness o atención plena. Esta práctica consiste en prestar atención al presente de manera consciente y sin juzgar.

Según Martínez-González (2019), la práctica del mindfulness puede ser beneficiosa para mejorar la atención en los niños. Algunas actividades de mindfulness que podrían ayudar a los niños de primer grado a mejorar su atención son la respiración consciente, la escucha atenta, la meditación con imágenes, el yoga para niños y el juego del “estatismo”.

Estas actividades pueden contribuir a mejorar la atención de los niños de primer grado, ya que les enseñan a enfocarse en el presente y a ser conscientes de sus pensamientos y emociones. Al practicar la atención plena, los niños podrían aprender a

concentrarse mejor y a reducir el estrés, lo que puede ayudarles a tener un mejor rendimiento en la escuela (Martínez-González, 2019).

La enseñanza de habilidades de atención puede mejorar la atención de los estudiantes. Estas habilidades incluyen la capacidad de concentrarse, ignorar distracciones y mantener la atención durante períodos prolongados. Peter Senge (2018), teórico en educación, recomienda que el entorno de aprendizaje fomente la colaboración y el aprendizaje activo, y que los estudiantes se sientan seguros y cómodos.

Sin embargo, la implementación de mindfulness requiere una planificación cuidadosa y capacitación adecuada para los maestros. Además, debe ser parte de un enfoque más amplio de educación social y emocional, según Daniel Siegel (2018).

La implementación de intervenciones para mejorar la atención en la educación puede enfrentar desafíos como la falta de recursos, capacitación y resistencia al cambio, según Howard Gardner (2018). Es importante que estas intervenciones sean parte de un enfoque más amplio de reforma educativa.

6.2 PROCESOS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje es cuando una persona adquiere nueva información, ya sea habilidades o conocimientos. Esto puede suceder de muchas maneras diferentes, como leyendo un libro, viendo un video o hablando con otra persona. Es importante entender cómo funciona el aprendizaje para aprender mejor y eficazmente.

Aprender es muy importante porque nos permite comprender el mundo en que vivimos e interactuar en él de una manera más efectiva. “El aprendizaje implica la adquisición y el cambio de conocimientos, habilidades, actitudes y valores a través de experiencias, estudio, instrucción y otros medios. Los procesos de aprendizaje son complejos y no están limitados a un solo contexto o situación” (Ambrose et al., 2018, p. 2).

Por otro lado, Hattie (2018) menciona que es “un cambio relativamente permanente en el comportamiento, pensamiento o sentimiento de un individuo, como resultado de la experiencia o la práctica” (p. 3) Esto enfatiza la importancia de la práctica y la experiencia en el aprendizaje. Es decir, para aprender de forma efectiva, es necesario no solo adquirir conocimientos, sino también aplicarlos y practicarlos de manera constante.

Además, según Hattie, los procesos de aprendizaje se dividen en tres categorías principales: cognitivos, metacognitivos y motivacionales. y menciona que cada categoría es esencial para el aprendizaje efectivo, y es importante que los estudiantes desarrollen habilidades en cada una de ellas.

6.2.1 Relación mediadores cognitivos- procesos de aprendizaje

Es necesario comprender los factores que influyen en los procesos de aprendizaje. Entre esos factores se encuentran los mediadores cognitivos.

En el libro “La experiencia de aprendizaje mediado: Implicaciones teóricas, psicosociales y de aprendizaje” se encuentra información que ayuda a entender de qué se

trata, manifiesta que no son simples recursos didácticos o instruccionales, sino que son elementos que activan procesos cognitivos complejos, como la atención, la percepción, la memoria, la comprensión, el razonamiento y la solución de problemas (Feuerstein, Rand y Rynders, 2019, p. 31)

Feuerstein (1979) explicó de una manera más sencilla que los mediadores cognitivos son como ayudantes mentales, cuando un estudiante lee un libro y el docente le hace preguntas sobre lo que está leyendo, las preguntas actúan como mediadores cognitivos, ya que fuerza al estudiante a recordar lo que leyó, y para responder necesita razonar, lo que hace el aprendizaje más fácil y efectivo. Por lo tanto, los mediadores cognitivos tienen una estrecha relación con los procesos de aprendizaje.

Sin embargo, cada mediador cognitivo debe ser elegido o elaborado de acuerdo a la edad de los estudiantes y de acuerdo con lo que se enseña (Feuerstein, Rand, & Rynders, 2019). De lo contrario no va ser de utilidad, si no se toma en cuenta las debilidades y fortalezas.

6.2.2 Efectos de la neuro-plasticidad en los procesos de aprendizaje

Investigaciones recientes han demostrado que el cerebro es adaptable, lo contrario a lo que anteriormente se creía, que era inmutable. En el campo de la literatura científica sobre la neurociencia el resultado de las investigaciones de varios científicos, apoyan la teoría de que el cerebro tiene la capacidad para adaptarse y cambiar en respuesta a estímulos, lo que permite la mejora de habilidades cognitivas.

Hillman et al. (2018) señalan que “el aprendizaje está asociado con cambios en la estructura y función del cerebro, que se reflejan en la neuroplasticidad. La exposición repetida a estímulos y la práctica de habilidades conduce a la formación y consolidación de nuevas conexiones neuronales, lo que permite la adquisición y mejora de habilidades cognitivas y motoras” (p. 2).

La neuro-plasticidad implica que “el cerebro es un órgano que cambia constantemente, reorganizándose y estableciendo nuevas conexiones a medida que se aprende y se practica” (Doidge, 2020, p. 27). Esto significa que son los procesos en los que se aprende los que tienen un efecto positivo en nuestro cerebro.

Por lo tanto, agregar nuevas experiencias en el sistema educativo como el mindfulness son creencias con fundamento. Varios estudios científicos ya han demostrado que puede tener efectos positivos en el cerebro de estudiantes y profesores.

6.2.3 Efectos de la bioquímica en los procesos de aprendizaje.

Según la literatura científica, la bioquímica se refiere a los procesos químicos que ocurren en las células nerviosas y que son responsables de la transmisión de señales nerviosas y la comunicación entre neuronas (Purves et al., 2018; Kandel et al., 2013)

Cuando se estudia para aprender, en el cerebro se producen conexiones neuronales llamadas sinapsis, a través de ella las neuronas se comunican liberando químicos llamados neurotransmisores. Cuando se aprende algo nuevo, las neuronas establecen nuevas conexiones y se producen cambios bioquímicos en el cerebro que permiten la retención

de la información aprendida. Estas declaraciones son ideas establecidas por varios autores en el campo de la neurociencia, como Eric Kandel, Norman Dodge y Richard Restak.

Según Eric Kandel en su libro “La mente desordenada: ¿Que dicen de nosotros los trastornos mentales?” Discute la importancia de los procesos bioquímicos en el aprendizaje y la memoria. Específicamente, destaca la importancia de la sinapsis y los neurotransmisores en la transmisión de señales entre las células cerebrales y cómo los cambios bioquímicos pueden permitir la formación de nuevas conexiones sinápticas (Kandel, 2018).

En ese sentido, una liberación adecuada de ciertos neurotransmisores como la dopamina puede mejorar la capacidad de aprendizaje, y otras pueden tener un impacto negativo, como el cortisol. Este en particular es liberado cuando se experimenta estrés, por suerte, las actividades mindfulness pueden ser de utilidad para reducir los niveles de cortisol.

6.2.4 Efectos del estrés en procesos de aprendizaje

Para entender lo que es el estrés primero debemos entender lo que es el estrés. Según McEwen y Lasley (2018) el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante una situación desafiante.

Aunque se suele asociar el estrés con emociones negativas, en niveles moderados puede resultar beneficioso para los estudiantes. Por ejemplo, cuando se enfrentan a una

fecha límite para presentar un trabajo, el efecto del estrés puede impulsarlos a estudiar para cumplir con sus actividades académicas.

Sin embargo, cuando el estrés es frecuente los estudiantes se enfrentan a una experiencia crónica de estrés que es llamado distrés, según Nater y Rohleder (2019), el término distrés se refiere a una respuesta emocional y fisiológica negativa a situaciones de estrés prolongado. En ese sentido, los hallazgos de Joels et al. (2021) sugieren que el estrés crónico puede reducir la plasticidad neuronal, disminuyendo la capacidad de aprendizaje y memoria en las personas.

Es curioso como cierta cantidad de preocupación puede impulsar a actuar y demasiado puede bloquear la consciencia y el aprendizaje. Por eso es importante conocer la diferencia entre estrés y distrés, para así saber cómo actuar, y estar en la capacidad de ayudar a los estudiantes a superar esa experiencia con actividades, estrategias, y técnicas.

Así mismo, en el área de la neurociencia otro autor que ha abordado el tema con un enfoque único es el médico cirujano español Mario Alonso Puig. En orden para escribir sobre los efectos del distrés, Puig experimentó con el mindfulness, practico la meditación para explorar cómo esta práctica puede ser beneficiosa para reducir los efectos negativos del distres.

Según Puig (2017), “el distrés, también conocido como estrés negativo, puede tener efectos negativos en los procesos de aprendizaje. Considera que puede afectar negativamente la memoria y la capacidad cognitiva, lo que puede interferir con el

aprendizaje y la retención de información.” Además, se destaca que la práctica regular de mindfulness puede contribuir a mejorar el rendimiento académico al reducir los efectos del distress en los estudiantes (Puig, 2017, p. 68).

6.2.5 Importancia de la emoción en los procesos de aprendizaje

Existe una amplia gama de investigaciones sobre la importancia de crear un ambiente emocional en el aula para que así los estudiantes se sientan cómodos para aprender. Autores como Robinson y Aronica (2015), señalan que “la emoción es un componente crucial del aprendizaje y la creatividad, ya que la forma en que nos sentimos y percibimos el mundo afecta profundamente como pensamos y actuamos” (p. 99).

Crear un ambiente emocional adecuado es fundamental para el aprendizaje ya que las emociones influyen directamente en el proceso de aprendizaje. Un ambiente emocional positivo permite que el cerebro esté en un estado más receptivo para procesar la información y fijarla en la memoria (Manrique, 2019).

La emoción es un factor importante en los procesos de aprendizaje porque nos incita a tener el deseo de aprender. Según Pekrun, Elliot y Maier (2019), las emociones que experimentan los estudiantes mientras aprenden tienen un impacto significativo en su rendimiento académico.

El cerebro humano no procesa información de manera aislada, sino que lo hace en un contexto emocional que puede ser positivo o negativo, esto a la vez influye en la atención, la memoria y la toma de decisiones (Immordino-Yang & Damasio, 2018). Por

esta razón como docentes es importante considerar el efecto de las emociones, y fomentar emociones positivas por medio de actividades mindfulness, que contrarrestan las emociones negativas.

6.2.6 La función ejecutiva en el aprendizaje

Según Best, Miller, y Naglieri (2018), “la función ejecutiva se refiere a la capacidad para planificar, regular y controlar el comportamiento en función de metas y normas internas y externas, y es esencial para el éxito académico y la vida en general” (p. 2). Se puede decir que ayuda a mantener el control y la atención para poder terminar lo que se ha empezado.

Otros teóricos también coinciden con esa definición, según Lezak et al. (2019), “la función ejecutiva es un conjunto de procesos cognitivos que permiten a una persona planificar, organizar, regular y monitorear su comportamiento para lograr un objetivo deseado” (p. 697).

Cabe mencionar que es una habilidad con la que no se nace totalmente desarrollada, sino que se desarrolla a lo largo de la infancia, la adolescencia y algunos teóricos mencionan que se puede seguir mejorando durante la edad adulta.

La función ejecutiva tiene una gran influencia en el proceso de aprendizaje y su importancia es evidente. Es fácil deducir que el grado de desarrollo de esta habilidad cognitiva es un factor que determina el éxito del aprendizaje.

Pueden ser muchos los factores que influyen en el desarrollo adecuado de la función ejecutiva en los niños, algunos teóricos mencionan, el contexto en el que se crece, falta de oportunidades de aprendizaje, trastornos psicológicos o emocionales, como el estrés, la ansiedad. En este último los docentes pueden contrarrestar estos efectos al incorporar la práctica de Mindfulness en el aula. Al ser una habilidad que se desarrolla, los docentes pueden hacer algo al respecto, a menos que el problema tenga que ver con problemas biológicos.

6.3. EL MINDFULNESS

Según Segal, Williams y Teasdale (2018), el mindfulness, también conocido como atención plena, es una práctica que consiste en prestar atención de manera intencional al momento presente, lo que incluye las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos. A través de la práctica, se puede desarrollar la capacidad de aceptar la experiencia tal y como es, en lugar de reaccionar de manera automática o intentar suprimirla (p. 3).

Para practicar Mindfulness algunos investigadores sostienen que se debe dirigir la atención hacia las sensaciones que se experimenta a través de los órganos sensoriales. Además, concuerdan que, al ser una cualidad de la mente, se puede adquirir y desarrollar a través de prácticas específicas. Estas son ideas generalizadas sobre el mindfulness por autores como Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson, Ellen Langer, entre otros.

En ese sentido, el mindfulness es una habilidad mental que se puede desarrollar a través de la práctica. Así como en orden para adquirir cualquier habilidad, la práctica regular es esencial, en el mindfulness sucede lo mismo.

Según Soler (2020), “Existen diferentes tipos de meditación, como Mindfulness, Vipassana, transcendental, Zen, etc., que se pueden practicar para desarrollar esta habilidad mental. En el caso de los niños se pueden aplicar actividades de mindfulness centradas en la respiración de manera gradual” (p. 27).

La respiración en el mindfulness es una herramienta clave que se tiene disponible en todo momento, ya que es un proceso automático que ocurre constantemente sin que nos demos cuenta. Por eso, al centrar la atención en la respiración estamos centrando nuestra atención en el momento presente.

Una vez entendido qué es mindfulness y cómo funciona, es importante explorar su aplicación en la educación, especialmente en estudiantes de los primeros años de escolaridad, quienes se encuentran en una etapa de formación académica y personal. Y para ello se debe abordar la definición.

El mindfulness en educación se refiere a la integración de actividades de atención plena, con el fin de mejorar la concentración, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, tal y como afirma Soler (2020). Esta práctica busca ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, lo que les permite afrontar el estrés y ansiedad de manera efectiva (p. 71).

6.3.1. Beneficios del Mindfulness en la educación

Estudios de carácter científico han demostrado que se mejora significativamente el bienestar psicológico y físico gracias a la práctica del Mindfulness. Según Kabat-Zinn (2019), el mindfulness ayuda a mejorar la capacidad de las personas para aceptar la experiencia tal y como es, lo que contribuye a reducir los niveles de estrés.

Al mejorar el bienestar psicológico la persona puede mejorar su diálogo interno consigo mismo y su percepción del mundo que lo rodea, lo que se refleja en el modo de interactuar con los demás. Por ejemplo, si se siente amor, es más probable que se exprese amorosamente, mientras que, si se siente odio, es probable que se exprese con hostilidad hacia los demás.

Esto significa que con la práctica regular del mindfulness el estudiante será más empático con sus compañeros y con sus profesores. Y esto se demuestra en un estudio de Hwang et al. (2018) que encontraron que los estudiantes que participaron en un programa de mindfulness durante seis semanas mostraron una mejora significativa en la empatía hacia los demás.

Además, estudios de Chiesa y Serretti (2019) han encontrado que la práctica regular de mindfulness mejora la capacidad de atención y concentración, lo que es beneficioso para el aprendizaje. El aprendizaje se ha visto en peligro en un mundo digitalizado donde hay una sobrecarga de información y distracciones. Aquí el mindfulness es una herramienta eficaz para enfocarse en el momento presente.

De igual manera estudios en etapas iniciales han demostrado resultados prometedores en la mejora de la atención, el autocontrol y la regulación emocional de los estudiantes, lo que ha generado efectos positivos en el rendimiento académico y el bienestar emocional (Durlak et al., 2019). Por lo tanto, la integración del mindfulness en la educación es una herramienta útil para promover el bienestar físico y psicológico.

6.3.2 El rol esencial de los docentes en la mediación de la práctica.

Se debe entender que el mindfulness no es una cosa en sí misma, sino un estado de la mente, que los niños no pueden adquirir sin la guía necesaria. Y para empeorar la situación, la mente de los niños tiende a divagar tras cierto tiempo, independientemente de que el tema sea entretenido o no.

Hay que recordar que la ventana de atención que los niños poseen es corta, y tarde o temprano se aburrirán. ¿Como se le enseña mindfulness que a simple vista parece aburrido? Son algunas de las preguntas que aún no tienen respuestas.

Los niños pueden tener curiosidad innata a temprana edad, pero eso no significa que todo los apasiona por igual. Sin embargo, hay aspectos que comparten porque es la naturaleza humana. Por ejemplo, la necesidad de crear relaciones de amistad con sus compañeros.

Estas relaciones pueden ser negativas, pero que, en cualquier caso, no dejan de ser relaciones sociales. Las actividades recreativas son espacios en el que se crean estas relaciones de amistad o enemistad entre los niños. Si se está llevando a cabo algún juego

en grupo, pueden surgir diferencias que, para solucionarse probablemente hagan uso de sus instintos animales primitivos, como la fuerza y la pelea.

Las relaciones personales e intrapersonales, están presentes desde que se nace hasta que se muere, y la escuela es un lugar donde los niños pasan una cantidad significativa de tiempo. ¿Qué pasaría si se dejará a los niños en libertad total? Quizá por un momento disfrutaran de su libertad, y harían lo que más le llama la atención: jugar, curiosear con algún aparato, o tomar algunos objetos de su entorno. Sin embargo, ¿qué sucedería después?

Es por eso que los docentes son necesarios para introducir el mindfulness en el aula, y es deseable que se capaciten en el mindfulness para enseñar a los estudiantes. Según Burke y Cols. (2018), “la implementación exitosa del mindfulness en las escuelas depende en gran medida del papel de los docentes como modelos de comportamiento y como facilitadores de las prácticas.” Para ello, el docente dispone de diversas técnicas de mindfulness que puede enseñar a los estudiantes para que sean conscientes de cuando se distraen y en qué enfocar su atención para estar presentes.

Los docentes además deben entender que cada estudiante viene de un contexto diferente y único, y cada quien tendrá experiencias traumáticas de diferentes grados que afectan su bienestar, y consecuentemente su capacidad para prestar atención y estar motivados.

Es importante que el docente considere un enfoque holístico para enseñar donde tome en cuenta todos los factores. En un estudio realizado en 2019 por Kusuma, Kurniawan y fatmasari, se destaca la importancia de considerar al alumno como una entidad completa, en lugar de simplemente enfocarse en su capacidad cerebral.

Los autores señalan que el enfoque holístico reconoce que los estudiantes tienen aspectos emocionales, cognitivos, sociales y fisiológicos que deben ser tomados en cuenta en la enseñanza. De esta manera, los docentes pueden ayudar a sus alumnos a crecer y desarrollarse no solo como estudiantes, sino también como seres humanos completos (Kusuma, Kurniawan y Fatmasari, 2019).

6.3.3. El periodo esencial de transición de entre 5-7 años en los estudiantes

El ser humano experimenta distintas etapas de desarrollo en las que se adquieren y se interiorizan habilidades y patrones de conducta específicos. La niñez es la etapa donde se establecen las bases para el desarrollo posterior, ya que la mayoría de lo que se es en la vida adulta es aprendido en este periodo. Algunos teóricos han argumentado sobre la importancia de una educación adecuada en esa etapa.

En ese sentido “la educación y el desarrollo de habilidades durante los primeros años de vida son críticos para el éxito académico y socioemocional a largo plazo” (Durrani, Mather y Weldon, 2018, p. 50). Los autores señalan que, durante esta etapa, los niños experimentan cambios significativos en su pensamiento, lenguaje, habilidades sociales y emocionales.

Es por esta razón que resulta fundamental centrar la atención en el periodo que transcurre entre 5 y 7 años, ya que durante esta etapa los niños comienzan la educación formal y adquieren habilidades fundamentales para su desarrollo futuro. La adquisición temprana de habilidades de mindfulness puede ser lo mejor que pueden aprender, ya que les permitirá desarrollar estrategias para manejar situaciones perturbadoras en el futuro.

El periodo de 5-7 años es una etapa adecuada para incorporar mindfulness como parte de la educación de los niños. Autores como Daniel Goleman y John Kabat-Zinn han manifestado que incorporar esta práctica durante este periodo crítico puede ayudar a sentar las bases para el desarrollo y éxito en la vida.

Además, autores como Susan Kaiser Greenland y Christopher Willard han escrito libros sobre cómo enseñar mindfulness a niños y jóvenes, y destacan la importancia de comenzar a enseñar estas habilidades a temprana edad. En un estudio publicado en 2019 por Blair y Raver, afirman que “la calidad de la educación temprana está relacionada con resultados positivos en el rendimiento académico y la salud mental a lo largo de la vida” (p. 385).

En conclusión, durante la transición de 5-7 años, los niños experimentan un rápido crecimiento en áreas cognitivas, emocionales y sociales, lo que lo convierte en un periodo crítico para el desarrollo de habilidades fundamentales que son importantes para el éxito académico y socioemocional en la vida

6.3.4 El aula consciente.

El enfoque tradicional de la educación a menudo se centra en la adquisición de conocimientos en lugar de desarrollar habilidades de atención y consciencia, lo que limita el potencial de los estudiantes para aprender de manera efectiva y creativa (Robinson & Aronica, 2015). Lo más deseable es que los estudiantes vivan la escuela como una experiencia. El concepto de aula consciente se relaciona con la idea de mindfulness, que consiste en ser consciente de las propias emociones, pensamientos y sensaciones físicas.

Esto en el contexto educativo significa, un ambiente en el que los estudiantes se sientan seguros, en el que puedan desarrollar su capacidad de atención y concentración para que puedan aprender de una manera más efectiva.

En el libro “Escuelas creativas: La revolución que está transformando la educación”, Ken Robinson y Lou Aronica argumentan que el aula consciente es una de las claves para transformar la educación y mejorar el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Entre las técnicas que se pueden utilizar para crear un aula consciente Robinson y Arónica mencionan la meditación, la respiración consciente y la atención plena. También se pueden utilizar juegos y actividades para fomentar la atención y la concentración, como juegos de memoria, juegos de atención y juegos de relajación.

De igual manera, el enfoque de un aula consciente implica crear ambiente de aprendizaje en el que se fomenten las emociones positivas, el bienestar y la atención plena para mejorar el aprendizaje de los estudiantes (Manrique, 2019). La palabra que más se

repite en el libro de Beatriz es emociones, y con total sentido, pues sostiene que son fundamentales para el aprendizaje, ya que permite que el cerebro perciba, procese y retenga información efectivamente.

De esta manera, un aula consciente se enfoca en las emociones de los estudiantes para mejorar su aprendizaje. Esto implica que los docentes deben ser sensibles a las emociones de los estudiantes y estar capacitados para ayudarles a reconocer y manejarlos de manera efectiva.

Manrique (2019) también sugiere que este enfoque en el bienestar emocional y cognitivo, no solo mejora el aprendizaje, sino también puede tener beneficios a largo plazo en su salud mental y bienestar general.

6.3.5 Enfoque Mindfulness basado en el aprendizaje social-emocional.

Piscayanti (2018) destaca que el enfoque mindfulness basado en el aprendizaje social-emocional puede mejorar la capacidad de los estudiantes para procesar la información y aprender de manera más efectiva.

Según algunos autores, el enfoque mindfulness basado en el aprendizaje social-emocional es una estrategia pedagógica que se enfoca en el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas en los estudiantes a través de técnicas de atención plena y conciencia emocional. Se basa en la creación de un ambiente de aprendizaje seguro y empático en el que los estudiantes pueden expresar sus emociones y aprender de manera

más efectiva (adaptado de la literatura académica sobre el enfoque mindfulness basado en el aprendizaje social-emocional).

Los estudiantes aprenden a escuchar y entender las perspectivas de los demás, a responder de manera adecuada en situaciones sociales y colaborativas. Este enfoque se basa en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, incluyendo la empatía y la compasión, que son fundamentales para la comunicación efectiva, la colaboración y el trabajo en equipo (Puig, 2017, p.163)

En consecuencia, el uso del mindfulness en el aula puede ser una herramienta valiosa para mejorar la interacción social y la eficacia del trabajo en equipo de los estudiantes.

6.3.6 Efectos de la práctica de mindfulness en el cerebro

En la actualidad, ha habido un interés creciente en comprender cómo la práctica de mindfulness afecta al cerebro y cómo estos cambios pueden influir en la salud mental y el bienestar de las personas. Específicamente, la práctica regular ha demostrado tener efectos positivos en la estructura y función del cerebro. Por ejemplo, se ha encontrado que puede aumentar el grosor de la corteza prefrontal y la ínsula, regiones del cerebro que están relacionadas con la autorregulación emocional y la empatía (Campos, 2020).

Por lo tanto, comprender los efectos de la práctica en el cerebro puede ayudar a diseñar programas para el uso de estas técnicas en niños pequeños, para contribuir a su bienestar y desarrollo saludable.

Según Campos (2020), la práctica de mindfulness tiene efectos positivos en el cerebro, ya que ayuda a aumentar la actividad en las regiones prefrontales del cerebro, las cuales están asociadas con la regulación emocional, la atención y la toma de decisiones. Además, la práctica de mindfulness puede reducir la actividad en la amígdala, una región del cerebro que está asociada con la respuesta de lucha o huida y el estrés emocional (p.20)

Por su parte, Puig (2017) destaca que la práctica de mindfulness puede aumentar la densidad de materia gris en áreas del cerebro relacionadas con el aprendizaje y la memoria, además de reducir la densidad de materia gris en áreas asociadas con la ansiedad y el estrés (p. 54-55). Estos descubrimientos de la ciencia demuestran que la práctica de mindfulness no solo tiene beneficios para el bienestar emocional, sino también para la cognición y el aprendizaje.

6.3.7 Relación emocional-social-cognitivo.

La relación entre lo emocional-social-cognitivo se refiere a la conexión entre el desarrollo emocional, social y cognitivo en el individuo, estos tres aspectos son interdependientes y deben ser considerados como uno solo para así lograr un aprendizaje efectivo.

En el libro “Mindfulness in the classroom: Strategies for promoting concentration, compassion, and calm” (2019), Thomas Armstrong sostiene que la educación no solo debe enfocarse en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, sino que además debe tomar

en cuenta el desarrollo emocional y social. Según el autor, estos tres aspectos están estrechamente relacionados y se influyen mutuamente en el proceso de aprendizaje.

En cuanto a lo emocional, Armstrong (2020), destaca la importancia de fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes. La capacidad de reconocer y regular las emociones propias y ajenas es fundamental. Sobre lo social, Armstrong (2020), sostiene que aprendizaje es un proceso social que se lleva a cabo en el contexto de las relaciones interpersonales. Y en lo cognitivo, Armstrong (2020), sostiene que el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención, la concentración y la memoria son fundamentales para el aprendizaje.

Como se ha descrito anteriormente estos tres componentes están interrelacionados, no funcionan independientemente. Para desarrollar la habilidad cognitiva, es necesario tener un balance entre la capacidad emocional y social del estudiante. Por tal motivo, es esencial fomentar el desarrollo de estas tres habilidades, por medio del mindfulness.

Igualmente, en un artículo publicado, Cerra Guerra, Mahecha Escobar y Conejo Carrasco (2020) sostienen que el mindfulness puede ser una herramienta valiosa para mejorar la autorregulación del aprendizaje de los estudiantes en los aspectos emocionales, sociales y cognitivos, lo que podría tener un impacto positivo en el desempeño académico.

Finalmente se puede decir que, el enfoque emocional-social-cognitivo considera al estudiante en su totalidad, en lugar de solo enfocarse en su desarrollo cognitivo. Al promover la inteligencia emocional, la empatía y la colaboración en el aula, es posible

mejorar el bienestar emocional y la capacidad de relacionarse bien con los demás, lo que a su vez puede mejorar el aprendizaje cognitivo.

6.3.8 Prácticas explícitas e intencionales del mindfulness

Al llegar a este punto es probable que el lector ya tenga una idea de lo que es mindfulness, sin embargo, se debe recordar que la intención es prestar atención de manera intencional y sin juzgar el momento presente. Dentro del mindfulness, existen dos tipos de prácticas: las explícitas e intencionales.

Las prácticas explícitas del mindfulness son esenciales para lograr una vida más plena y consciente. Estas prácticas incluyen meditación, yoga, caminatas conscientes y ejercicios de respiración profunda. Según la investigación realizada por el Dr. David Creswell, profesor de psicología y neurociencia en la Universidad Carnegie Mellon, estas prácticas pueden reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y la memoria, y mejorar la salud física y mental en general.

Además, el Dr. Creswell encontró que el mindfulness puede cambiar la forma en que el cerebro procesa la información, lo que lleva a una mayor estabilidad emocional y una mayor capacidad para manejar situaciones difíciles. En resumen, las prácticas explícitas del mindfulness son una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida y la salud mental.

Así mismo, las prácticas intencionales del mindfulness son técnicas que se utilizan para cultivar la atención plena en el presente y desarrollar la conciencia de uno mismo y

del entorno. Estas prácticas pueden incluir la meditación, la respiración consciente, la exploración corporal y la observación de los pensamientos y emociones sin juzgarlos. Según el teórico David Gelles (2018), el mindfulness se trata de “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” y puede tener beneficios significativos en la reducción del estrés, la mejora del bienestar emocional y la capacidad de tomar decisiones conscientes.

Además, el mindfulness puede fomentar la empatía y la compasión, lo que puede mejorar las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos. Al enseñar a los niños a ser conscientes del momento presente y a aceptar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos, se les da una herramienta valiosa para lidiar con el estrés y la ansiedad que pueden enfrentar en la vida diaria.

6.3.9 Neuroanatomía de la respiración.

Según una revisión reciente de la literatura científica, la neuroanatomía de la respiración se enfoca en el análisis de las estructuras cerebrales y nerviosas que participan en el proceso respiratorio.

El complejo mecanismo de la respiración, que implica tanto la inhalación como la exhalación, es regulado por el sistema nervioso central, que incluye el tronco cerebral y la médula espinal. Asimismo, incluye el cerebro y otras estructuras relacionadas con la respiración, como el bulbo raquídeo y la corteza cerebral, que también juegan un papel fundamental en la regulación de la respiración (Davenport, Tarasiuk, & Fregosi, 2019).

En un estudio reciente, el científico Zhang et al. (2020) investigaron la relación entre la respiración y la actividad cerebral en sujetos humanos. Los resultados sugieren que la respiración profunda y lenta puede reducir la actividad en la red neuronal predeterminada, que está asociada con el pensamiento rumiativo y la ansiedad.

Estos hallazgos respaldan la idea de que la respiración consciente y controlada puede ser una herramienta útil para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Es importante entender la neuroanatomía de la respiración para practicar mindfulness porque la respiración es una de las principales formas en que podemos conectarnos con nuestro cuerpo y nuestra mente. Al centrar nuestra atención en la respiración, podemos reducir la distracción y la rumiación mental, lo que puede ayudarnos a experimentar un mayor grado de calma y claridad mental.

Además, al comprender cómo funciona la respiración a nivel cerebral y nervioso, podemos desarrollar técnicas más efectivas para regular la respiración y mejorar nuestra salud física y mental.

Hablar sobre la neuroanatomía de la respiración es fundamental para entender su papel en la práctica de mindfulness. Debido a que la respiración es uno de los pilares fundamentales en la práctica de mindfulness, (Nestor, 2020) explica que la forma en que se respira puede afectar el estado emocional y cognitivo.

La respiración profunda y lenta, por ejemplo, puede ayudar a calmar la mente y reducir los niveles de estrés. Por otro lado, la respiración rápida y superficial puede

generar ansiedad y tensión en el cuerpo. Por lo tanto, si los estudiantes aprenden a controlar su respiración y a respirar de manera consciente y profunda, pueden mejorar su capacidad de atención y concentración. Además, la práctica de técnicas de respiración puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que también puede mejorar la atención y el rendimiento académico.

6.2. TEORÍA LEGAL

En este sentido, la Constitución de la República de Ecuador ostenta que la educación es primordial y sustentable para el individuo, donde garantiza una educación participativa, intercultural, democrática entorno a su desarrollo que impulsa la igualdad de género, haciendo que su aprendizaje sea de excelencia.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la

población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades. (LOEI, 2021)

En este sentido, la Ley orgánica de educación intercultural se propone una educación que enfoca en el desarrollo integral del ser humano, todo esto en el contexto de protección de derechos e innovación propuestas a favor a las necesidades educativas.

6.3. TEORÍA REFERENCIAL

Después de una cuidadosa búsqueda de investigaciones previas relacionadas con la temática y problemática propuestas, se encontraron tres estudios relevantes que respaldan la importancia y pertinencia de esta investigación.

El primer estudio, titulado “Mindfulness en el aula: Efectos en la atención y el rendimiento académico en estudiantes de primaria” (Martínez y García, 2017), presenta una investigación en la que se exploró la implementación de un programa de mindfulness en estudiantes de primaria. El objetivo principal era analizar si la práctica del mindfulness podría mejorar la atención y el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados de este estudio mostraron una mejora significativa en la atención y el rendimiento académico en aquellos estudiantes que participaron en el programa de mindfulness. Aunque este estudio se enfoca en estudiantes de primaria en general, ofrece información

valiosa sobre cómo el mindfulness puede beneficiar a los estudiantes en sus procesos de aprendizaje.

En un segundo estudio, titulado “La práctica del mindfulness en el contexto escolar: Beneficios y aplicaciones en el aprendizaje” (Fernández y Navarro, 2020), ofrece una revisión exhaustiva de la literatura sobre la práctica del mindfulness en entornos educativos. Los autores discuten cómo el mindfulness puede mejorar la atención, la concentración y la autorregulación emocional, y cómo estos factores pueden mejorar el aprendizaje en general. Aunque este estudio no se centra en un grupo específico de estudiantes, proporciona información valiosa sobre las posibles aplicaciones y beneficios del mindfulness en entornos educativos.

Estos estudios previos respaldan la idea de que el mindfulness puede ser una herramienta eficaz para mejorar la atención y el aprendizaje en estudiantes de primer grado, como los de la escuela “Sebastián de Benalcázar”, Bolívar, 2022-2023.

El tercer estudio, titulado Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness, elaborado por ((Baena-Extremera et al., 2021), muestra una investigación que aplica un programa de intervención de seis semanas implementando en centros educativos para estudiantes de 5° y 6° de Educación Primaria y 1°, 2° y 3° de Educación Secundaria con el objetivo de probar si la atención plena tiene un efecto positivo en la mejora de la atención de los estudiantes y la reducción del estrés. De esta manera, presentan un diseño de investigación cuasi-experimental. En donde, recogieron y preseleccionaron datos sociodemográficos y

familiares, midiendo la atención mediante el cuestionario (test de atención) y el estrés con el Inventory Questionnaire of Childhood Stress.

Este trabajo es similar con nuestra investigación debido a que en varios aspectos nos habla acerca si aplicando la técnica Mindfulness tiene un efecto positivo en la atención y el estrés de estudiantes de Primaria y Secundaria, esta investigación, se centra fundamentalmente en actividades mindfulness que se puedan aplicar dentro del contexto áulico, tomando en cuenta que, puede ser demostrada como una técnica innovadora para los procesos de aprendizaje en los estudiantes con problemas de atención.

Por lo tanto, esta investigación se realizó en la Escuela Educativa “Sebastián de Benalcázar”, situada en la parroquia Las Mercedes, cantón Las Naves, teniendo como objetivo principal proponer la técnica de Mindfulness que sirven para mejorar la atención que brinda un ambiente de aprendizaje mas significativo para los estudiantes con dificultades de atención, reconociendo su destacable importancia e impacto que tienen en el área de conocimiento, esto retorno a la problemática planteada. La escuela educativa cuenta con 181 estudiantes y 9 docentes que se encargan de la enseñanza y aprendizaje en esta prestigiosa escuela, desde educación inicial hasta la educación básica. El primer grado cuenta con 24 estudiantes.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1 Enfoque de la investigación.

El presente trabajo titulado “El mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en estudiantes de primer grado en la escuela “Sebastián de Benalcázar”, Bolívar, 2022-2023. Se diseñó con un enfoque de investigación mixto, que combinó elementos cualitativos y cuantitativos. En este enfoque, se tomó en cuenta la técnica de observación dirigida a los estudiantes con el objetivo de medir el nivel, y frecuencia de los sucesos que implican las características de atención y procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Además, se utilizó la técnica de entrevista para recoger la visión del docente sobre el desempeño de los estudiantes en las actividades diarias. Así mismo, se tomaron en cuenta las respuestas del docente sobre las características de atención y del proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Es importante destacar que se observaron características específicas de atención y procesos de aprendizaje de los estudiantes, las cuales se tuvieron en cuenta en la aplicación de la técnica mindfulness. No obstante, debido a las limitaciones de tiempo y recursos, no se aplicó un cuestionario estandarizado y tampoco se realizaron entrevistas a los padres de familia en el marco de este estudio.

Las características de la atención y los procesos de aprendizaje que se identificaron en los estudiantes, junto con las respuestas de los docentes, fueron analizadas con la

técnica de investigación “análisis de contenido” para determinar la necesidad de implementar el mindfulness como técnica para mejorar la atención en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

7.2 Diseño o tipo de estudio.

Investigación descriptiva

En primer lugar, se llevó a cabo una investigación descriptiva con el fin de identificar el nivel y la frecuencia de los sucesos relacionados con la atención en los estudiantes de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”. Para ello se utilizó una ficha de observación construida por los investigadores como instrumento de recolección de datos. La ficha de observación se diseñó para registrar los comportamientos y actitudes de los estudiantes durante las actividades realizadas en el aula.

La investigación descriptiva en la investigación educativa es un enfoque que se centra en describir y analizar las características de un fenómeno educativo en particular. Según López y Pérez (2019), la investigación descriptiva se enfoca en la recopilación y análisis de datos para obtener información detallada sobre un tema específico en educación. Este enfoque de investigación es útil para entender la naturaleza de un fenómeno educativo, identificar patrones y tendencias, y establecer relaciones entre diferentes variables.

Investigación exploratoria

La investigación exploratoria en la investigación educativa es un tipo de estudio que se realiza al inicio de un proyecto para obtener información preliminar y conocer el tema en profundidad. Como menciona Gutiérrez (2020), “ayuda a delimitar el problema, a identificar las variables relevantes y a establecer hipótesis tentativas que serán verificadas en estudios posteriores”.

Por ese motivo, en este proyecto de investigación se utilizó la metodología de investigación exploratoria como segundo tipo de estudio. El objetivo fue fundamentar teóricamente la técnica mindfulness y sus beneficios en el ámbito del aprendizaje, así como proponer actividades mindfulness para mejorar la atención en los procesos de aprendizaje de los estudiantes de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”.

Para lograr este objetivo, se utilizó un guión de entrevista elaborado por los investigadores como instrumento de recolección de datos, el cual fue aplicado a la docente encargada de primer grado. Durante la investigación, también se observó participativamente la interacción de los estudiantes en la escuela de Educación Básica “Sebastián de Benalcázar”.

Además, la docente compartió detalles sobre el contexto social en el que los estudiantes están involucrados, lo que permitió realizar interpretaciones de los comportamientos observados en los estudiantes. De esta manera, se pudo obtener una comprensión más profunda del tema de investigación en cuestión y proponer soluciones efectivas para mejorar la atención en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Investigación bibliográfica

Según González, C y López, O. (2020), la investigación bibliográfica se define como un proceso sistemático de búsqueda, selección, análisis y síntesis de información relevante y actualizada en fuentes bibliográficas, con el objetivo de obtener conocimientos sobre un tema específico.

Además, la investigación bibliográfica permite a los investigadores identificar las tendencias y los avances más recientes, permitiendo desarrollar nuevas teorías y enfoques para abordar problemas educativos complejos.

Por ese motivo esta investigación es bibliográfica, ya que se llevó a cabo una investigación bibliográfica para elaborar el marco teórico y recopilar los resultados de investigaciones previas sobre el mindfulness y su vínculo con la atención en los procesos de aprendizaje.

7.3 MÉTODOS

a. Método inductivo

El método inductivo en la investigación educativa se enfoca en la observación y análisis de los datos empíricos para generar teorías y conceptos. Según Hernández et al. (2018), este enfoque se basa en la idea de que los datos empíricos son la fuente principal de conocimiento y que los conceptos y teorías se generan a partir de la observación y el análisis de estos datos.

En ese sentido, el método inductivo se utilizó para plantear los objetivos específicos, elaborar y aplicar los instrumentos de recolección de datos y analizar los resultados. A través de la observación y la entrevista, se obtuvieron datos específicos que se analizaron y generalizaron posteriormente.

Esto permitió establecer una comprensión más completa y detallada del fenómeno en estudio. En este caso, el método inductivo fue fundamental para comprender la experiencia de los estudiantes en el proceso de aprendizaje en línea y para identificar las fortalezas y debilidades de este enfoque educativo.

b. Método deductivo

Según Hernández-Sampieri (2018), el método deductivo es útil para la investigación cuantitativa ya que permite establecer relaciones precisas entre variables y para la investigación cualitativa ya que permite establecer categorías y clasificaciones. Además, el método deductivo permite la generalización de los resultados obtenidos, lo que aumenta la validez externa de la investigación.

En el presente estudio, se utilizó el método deductivo para llegar a conclusiones sobre la relación entre la técnica mindfulness y la mejora de la atención en los procesos de aprendizaje de los estudiantes de primer grado. A partir de la revisión de la literatura y la formulación de hipótesis.

Asimismo, se utilizaron resultados específicos obtenidos en este estudio para llegar a conclusiones generales.

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En este proyecto de investigación se emplearon dos técnicas de recolección de datos: la observación y la entrevista.

Se utilizó una ficha de observación realizada por los investigadores como instrumento para llevar a cabo la técnica de observación en los estudiantes de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”. Esta ficha permitió identificar el nivel, dominio y frecuencia de los sucesos que implican las características de atención y procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Por otro lado, se empleó un guion de entrevista realizada por los investigadores como instrumento para realizar la técnica de entrevista. Este guion fue aplicado a la docente de primer grado con el fin de recoger su visión sobre el mindfulness en el ámbito educativo y su actitud para la aplicación de nuevas estrategias para mejorar la atención. Además, las respuestas de la docente sobre las características de atención y procesos de aprendizaje de los estudiantes fueron tomadas en cuenta en el análisis de los resultados obtenidos.

7.5 Universo y muestra

En el proyecto de investigación se tomó en cuenta a los 24 estudiantes y a la docente de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar” en Bolívar durante el período académico 2022-2023. Por lo tanto, el universo de este estudio fue específicamente todos los estudiantes y la docente de primer grado de dicha escuela durante ese período.

En cuanto a la muestra, se puede afirmar que fue igual al universo, ya que se incluyó a todos los estudiantes y la docente de primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar” en Bolívar durante el período académico 2022-2023.

7.5.1 Procesamiento de la información

González, J. y Castro, E. (2019) explican que el análisis de contenido es una técnica utilizada para procesar y analizar material cualitativo con el objetivo de obtener conclusiones significativas y relevantes para la investigación (p. 67).

En consonancia con esto, en el presente estudio se utilizó la técnica de análisis de contenido para procesar la información obtenida a través de la ficha de observación y el guion de entrevista. La aplicación de esta técnica permitió categorizar los temas y patrones emergentes en el material recopilado, lo que a su vez contribuyó a la obtención de conclusiones relevantes y significativas para el objetivo de la investigación.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Tabla 1

Ficha de observación dirigida hacia los estudiantes de Primer grado

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR								
FACULTAD CIENCIA DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS								
FICHA DE OBSERVACIÓN DEL ESTUDIANTE								
Contexto	Bloque	Pregunta	10/02/2023		17/02/2023		24/02/2023	
			Respuestas		Respuestas		Respuestas	
			Si	No	Si	No	Si	No
Ficha: Estudiante	Atención	1. Le cuesta permanecer concentrado en tareas y juegos.	5	19	7	17	5	19
		2. Parece no escuchar incluso cuando se le habla directamente.	5	19	7	17	5	19
		3. El estudiante organiza los materiales para cumplir con las instrucciones	21	3	21	3	23	1

		dictadas por el docente.						
		4. Pierde los elementos necesarios para hacer las tareas.	4	20	4	20	4	20
		5. Interrumpe las actividades de otros, o se entromete en ellas.	4	20	3	21	3	21
	Procesos de aprendizaje	6. El estudiante analiza las actividades antes de realizarlas.	18	6	16	8	17	7
		7. Cuando hay actividad nueva el estudiante busca dominarla.	11	13	10	14	10	14
		8. Cuando el estudiante tiene problemas con alguna actividad busca la manera de superarla.	11	13	11	13	11	13

		9. El estudiante participa cuando el docente hace preguntas.	16	8	16	8	18	6
		10. Evita o le disgusta actividades que requieren esfuerzo mental de concentración.	4	20	4	20	3	21

Nota: Elaboración propia

Interpretación gráfica

GRÁFICO N°1



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La mayoría de estudiantes no muestran problemas al mantenerse concentrados, pero hay un cierto porcentaje que presenta problemas, siendo considerado una amenaza ya que su concentración se ve afectada ocasionando que reduzca su adquisición de conocimientos en la realización de sus tareas.

GRÁFICO N°2



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Los estudiantes en su mayor número de integrantes de primer grado no presentan problemas, pero cabe recalcar que en su minoría existe problemas de atención haciendo que su proceso de aprendizaje no evolucione positivamente.

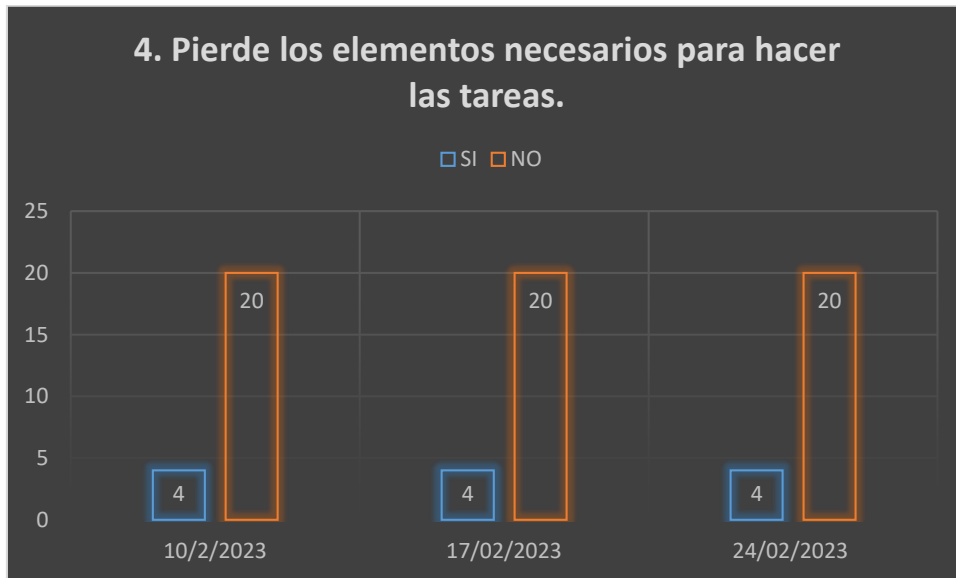
GRÁFICO N°3



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Los estudiantes en efecto, positivamente presentan una gran colaboración previa a la iniciación de las instrucciones que el docente imparte en sus horas de clase, puesto que se mantienen motivados, mejorando su atención y desempeño académico.

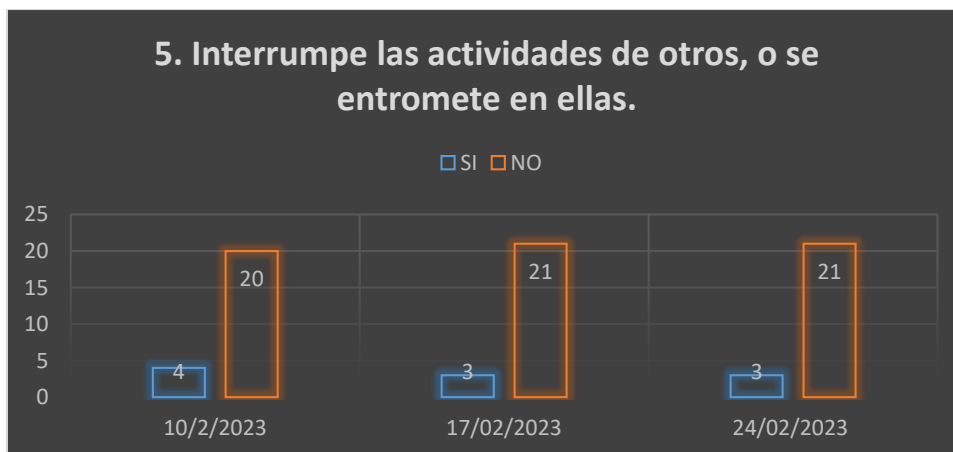
GRÁFICO N°4



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Gran parte de estudiantes presentan un porcentaje mayor de responsabilidad al mantener presentes sus elementos para realizar las tareas, es decir que su intención es prestar atención para ejecutar estas actividades, pero un grupo menor pueden ser una amenaza de desconcentración para los demás niños ya que si ellos no tienen estos elementos se dedican a distraer a los demás niños.

GRÁFICO N°5



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: A través de este resultado analizamos que la gran parte de estudiantes se sienten competentes al momento de no entrometerse con las actividades de sus compañeros siendo conscientes que de ser así perderían la toda la atención puesta en sus actividades.

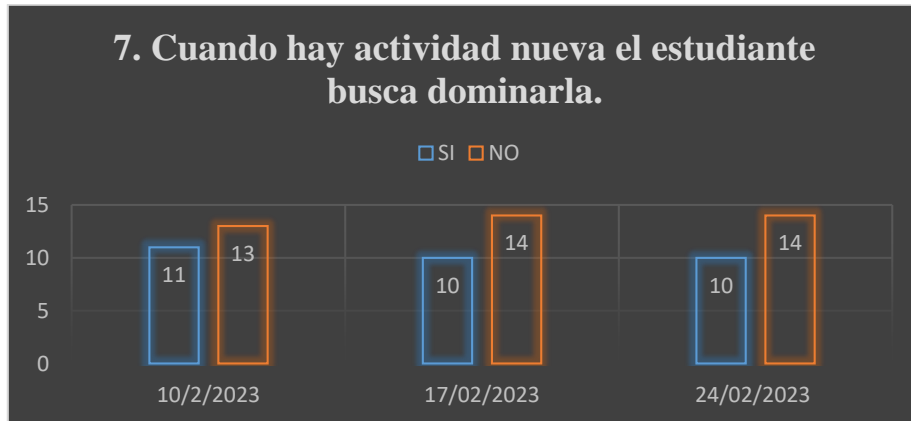
GRÁFICO N°6



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La mayoría de estudiantes muestran que pasan un proceso de análisis por sí mismos antes de realizar sus actividades. Sin embargo, un porcentaje considerable muestran la falta de atención que le brindan a sus actividades siendo esto negativo para su proceso de aprendizaje

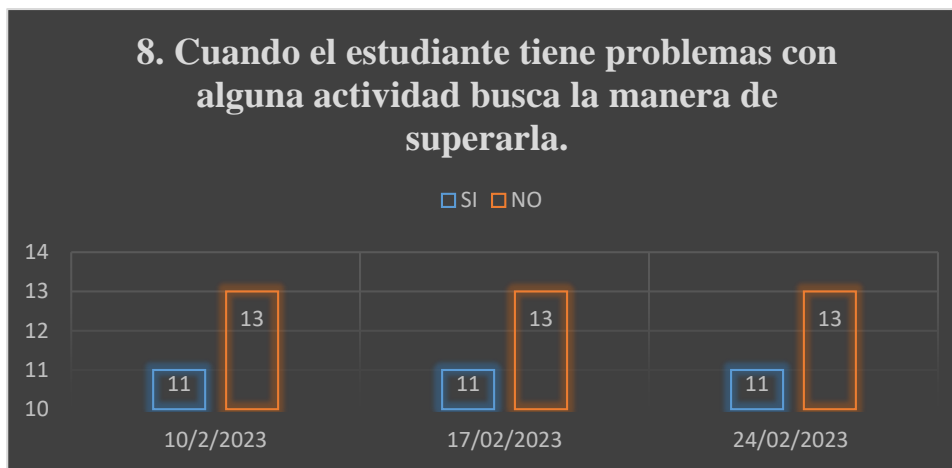
GRÁFICO N°7



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Los estudiantes en su mayoría han mostrado negativamente que no se esfuerzan para dominar actividades nuevas, pero debemos tomar en cuenta que ciertos factores influyen como: problemas auditivos, intrapersonales, falta de estimulación temprana y principalmente la falta de atención al momento de que el docente imparte la clase, que se ha evidenciado por medio de la observación.

GRÁFICO N°8



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Los estudiantes en su mayoría presentaron tener problemas al buscar superar actividades que se tornan difíciles para ellos, siendo un problema para su crecimiento académico, en la adquisición de conocimientos y especialmente a su docente. Pero cabe recalcar que cerca de la mitad de estudiantes se muestran motivados y con su atención total superan tales actividades.

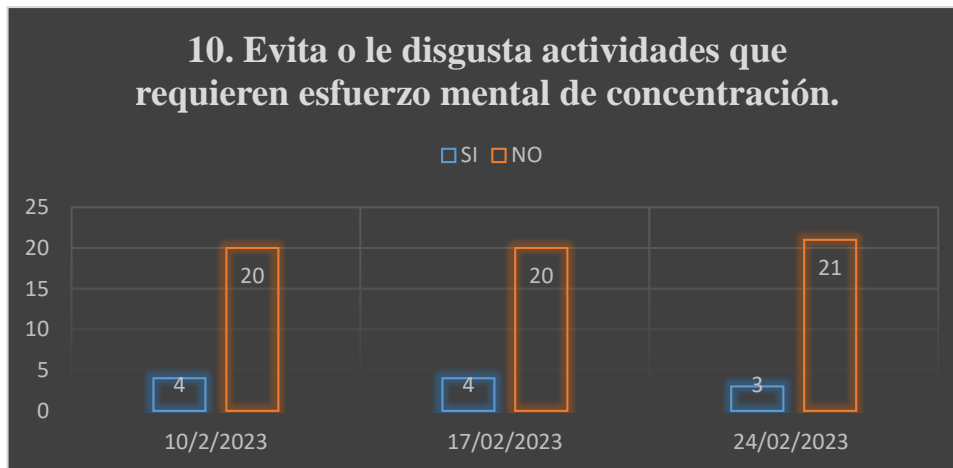
GRÁFICO N°9



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Los estudiantes presentan en su mayoría la participación en clases cuando el docente hace preguntas, es decir que el docente y su motivación ayuda a que su atención se centre totalmente cuando ella está explicando su clase.

GRÁFICO N°10



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Gran parte de estudiantes no evitan tales actividades, pero en nuestra observación hemos notado que cierto porcentaje no les agrada actividades que requieren esfuerzo, ya que para ellos es muy cansado por su falta de atención y produce la pérdida de concentración.

Análisis general de la ficha de observación dirigida a los estudiantes

El análisis general de la ficha de observación de los estudiantes en la relación con la investigación sobre el mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en primer grado de la escuela “Sebastián de Benalcázar”, Bolívar, durante el periodo 2022-20223, revela varios aspectos importantes a considerar.

En primer lugar, se observó que la mayoría de los estudiantes no presentan problemas de atención y concentración, mientras que un porcentaje menor enfrentaba dificultades en este aspecto. Esto afectaba tanto su adquisición de conocimientos como la realización de sus tareas. Por otro lado, se notó que la colaboración y motivación de los estudiantes durante las instrucciones del docente influyen positivamente en la atención y el desempeño académico.

Al analizar el esfuerzo de los estudiantes para dominar actividades nuevas, se identificó que la mayoría enfrentaba dificultades en esta área, lo que podría estar influenciado por factores como problemas de salud, intrapersonales, y principalmente, la falta de atención durante las clases. No obstante, aproximadamente la mitad de los estudiantes mostraba motivación y atención total para superar actividades difíciles, lo que resalta la importancia de abordar las diferencias individuales en el aula.

La participación en clase y la atención durante las preguntas de la docente eran aspectos que se destacaban en la mayoría de los estudiantes, lo que indica que la motivación del docente influye en su concentración. Sin embargo, un porcentaje de estudiantes evitaba actividades que requieren esfuerzo, lo que puede deberse a la falta de atención y la consiguiente pérdida de concentración.

En resumen, la investigación sobre el mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje debe considerar tanto a los estudiantes que no presentan problemas de atención como a aquellos que sí los tienen, así como las motivaciones y factores externos que influyen en el desempeño académico y la atención de los estudiantes. La intervención del mindfulness podría enfocarse en aquellos estudiantes con mayores dificultades, y apoyar a los docentes en la promoción de un ambiente de aprendizaje que favorezca la concentración y la motivación

Tabla 2

Entrevista estructurada dirigida a la docente de primer grado

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR FACULTAD CIENCIA DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DOCENTE				
Contexto	Bloque	Pregunta	Respuestas	Interpretación
Entrevista: Docente	Atención	¿Cómo describe la atención de los estudiantes durante sus clases?	La mayoría de estudiantes permanecen atentos durante el momento en que imparto mis clases.	La maestra indica que los estudiantes suelen estar atentos durante las clases, sin embargo, es importante tener en cuenta que esta percepción subjetiva no se basa en una evaluación objetiva. Es necesario considerar la posibilidad de que algunos estudiantes tiene problemas de atención y también las estrategias que la maestra utiliza para mantener su atención. estos factores son relevantes para la investigación sobre la efectividad de mindfulness en la mejora de la atención de los estudiantes. Siendo posible que exista diferencias significativas en la atención de los

				estudiantes y su respuesta a las técnicas de mindfulness.
		¿Cuáles son los principales factores que dificultan la atención en sus estudiantes?	Los principales factores que dificultan la atención de mis estudiantes son los problemas intrafamiliares y de salud. Además, algunos estudiantes pueden vivir solo con uno de sus padres debido a la separación de la pareja.	La respuesta de la docente sugiere que factores externos, como problemas familiares y de salud, pueden ser la causa de la dificultad de atención en algunos estudiantes. Además, indica que algunos pueden estar lidiando con situaciones familiares complejas, lo que puede afectar su rendimiento académico. Es importante considerar estos factores externos en la investigación sobre el uso del mindfulness para mejorar la atención en los procesos de aprendizaje en los niños, ya que podrían requerir estrategias y herramientas adicionales para apoyar la salud emocional y psicológica de los estudiantes.
		¿Ha notado alguna diferencia en el rendimiento académico de los niños que tiene	Los niños que tiene problemas en su rendimiento son muy pocos, obviamente debido a que son inquietos y se distraen por cualquier cosa.	Se puede inferir que, según la percepción subjetiva de la maestra, los niños con dificultades de atención son muy pocos en su clase y que estos niños pueden tener un bajo rendimiento académico debido a su inquietud y distracción durante la clase. Sin embargo, es importante considerar otros factores que podrían

	dificultades de atención?		influir en su rendimiento académico y no basarse únicamente en la percepción subjetiva de la maestra. Estos factores podrían ser relevantes en la investigación sobre la contribución del mindfulness para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en niños de primer grado
	¿Qué técnicas utiliza para ayudar a los estudiantes con dificultades de atención?	Siempre imparto mis clases utilizando imágenes y dibujos para mantener su atención y evitar distracciones con facilidad.	La maestra utiliza técnicas visuales, como imágenes y dibujos, para mantener la atención de los estudiantes con dificultades. Sin embargo, esta respuesta se basa en su perspectiva subjetiva y no en una evaluación objetiva de la efectividad de estas técnicas. Es necesario seguir investigando otras estrategias que puedan ayudar a mejorar la atención de los estudiantes en el aula.
	¿Ha notado que sus estudiantes tienen hábitos de estudio?	En su mayoría, han demostrado dedicación e interés en sus estudios. La dedicación de los padres en casa favorece mucho a nuestro trabajo como docente	La respuesta de la docente, sugiere que la mayoría de los estudiantes son dedicados e interesados en sus estudios y que la dedicación de los padres en casa es importante para el éxito académico. Sin embargo, se basa en la percepción subjetiva de la maestra, y se necesita una evaluación objetiva para comprender

				mejor los hábitos de estudio de los estudiantes y su relación con el éxito académico. Esto puede ser relevante para la investigación sobre el mindfulness y los hábitos de estudio efectivos en los estudiantes.
Procesos de aprendizaje	<p>Cuando le pregunta algo a sus estudiantes ¿Analizan su respuesta o responden por impulso?</p>	<p>Analizan y responden cuando se les hace preguntas, no en su totalidad, pero la mayoría de los estudiantes sí.</p>	<p>La respuesta sugiere que la mayoría de los estudiantes en clase analizan y responden a las preguntas que se les hacen, aunque no de manera exhaustiva. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta respuesta se basa en la percepción subjetiva de la maestra y no en una evaluación objetiva del nivel de análisis de los estudiantes. Por lo tanto, se necesitaría una evaluación rigurosa para entender mejor cómo los estudiantes procesan y responden a las preguntas en clase. Esto puede ser relevante en la investigación sobre el papel del mindfulness en el pensamiento crítico y la toma de decisiones de los estudiantes.</p>	
	<p>¿Ha notado algún estudiante que muestre falta de</p>	<p>Si tengo este caso con dos estudiantes que no muestran interés en sus estudios y otra cosa es que no hay</p>	<p>La respuesta de la maestra sugiere que dos estudiantes en su clase tienen falta de interés en la calidad de sus trabajos, y que la falta de colaboración de los padres en casa puede ser un factor influyente.</p>	

	interés por la calidad de sus trabajos?	colaboración de los padres en casa.	Sin embargo, esta respuesta se basa en la percepción subjetiva de la maestra y no en una evaluación objetiva. Se requiere una evaluación más rigurosa para comprender mejor la relación entre la falta de interés de los estudiantes en la calidad de sus trabajos y otros factores que puedan estar influyendo. Esto puede ser relevante en la investigación sobre el papel del mindfulness en la motivación y el interés de los estudiantes en sus trabajos escolares.
	¿Cumplen los estudiantes con las instrucciones dictadas?	La mayoría de los estudiantes cumplen con sus tareas asignadas diariamente.	La respuesta sugiere que la mayoría de los estudiantes cumple con las tareas asignadas, pero se basa en la percepción subjetiva de la maestra. Es necesario realizar una evaluación objetiva para comprender mejor el nivel de cumplimiento de las instrucciones y su relación con el mindfulness en los estudiantes.
	¿Ha experimentado situaciones en que los estudiantes muestren frustración	No he experimentado situaciones en las que los estudiantes muestren frustración durante las clases,	Se puede inferir de la respuesta de la maestra que, según su percepción, no ha experimentado situaciones en las que los estudiantes muestren frustración durante sus clases. Esta respuesta sugiere

		<p>durante las clases? ¿Cómo abordaría tal situación</p>	<p>por lo tanto no he tenido que abordar esa situación.</p>	<p>que la maestra no ha tenido que abordar la frustración de los estudiantes en el aula, lo que podría ser una señal positiva de un ambiente de aprendizaje tranquilo y armonioso. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta respuesta se basa en la percepción subjetiva de la maestra y no en una evaluación objetiva de la frecuencia o el nivel de frustración de los estudiantes en el aula. Por lo tanto, se necesita una evaluación más rigurosa para comprender mejor cómo los estudiantes experimentan y manejan la frustración en el aula, lo que puede ser relevante en el contexto de la investigación sobre el papel del mindfulness en la regulación emocional de los estudiantes.</p>
		<p>¿Ha notado que sus estudiantes son impacientes para esperar su turno cuando realizan actividades?</p>	<p>Algunos sí han demostrado impaciencia al esperar que revise sus tareas o mientras trabajamos en clase.</p>	<p>Basándonos en la respuesta de la maestra, se puede inferir que algunos estudiantes en su clase han mostrado impaciencia al esperar su turno durante las actividades en clase, lo que sugiere que podrían tener dificultades para controlar su impulsividad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta</p>

				<p>respuesta se basa en la percepción subjetiva de la maestra y no en una evaluación objetiva del comportamiento de los estudiantes. Por lo tanto, se requiere una evaluación más rigurosa para comprender mejor las dificultades de los estudiantes para controlar su impulsividad durante las actividades en clase. Esto puede ser relevante en el contexto de la investigación sobre el papel del mindfulness en el control de la impulsividad en los estudiantes.</p>
--	--	--	--	---

Nota: Elaboración propia

Análisis general de la entrevista dirigida al docente

La entrevista realizada a la docente proporcionó información valiosa sobre su percepción subjetiva de los estudiantes y sus dificultades de atención, así como las estrategias utilizadas para mantener su atención. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas respuestas se basan en la percepción subjetiva de la maestra y no en una evaluación objetiva de la situación.

La entrevista reveló que los factores externos, como problemas familiares y de salud, pueden interferir en la atención de los estudiantes y que algunos podrían estar lidiando con situaciones familiares complejas. Además, las respuestas sugieren que la colaboración de los padres en casa es importante para el éxito académico. Además, se encontró que la maestra utiliza técnicas visuales para mantener la atención de los estudiantes con dificultades, pero se necesita una evaluación objetiva para determinar la efectividad de estas técnicas.

La entrevista también destacó la necesidad de realizar una evaluación rigurosa en áreas como el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la motivación, el interés en el trabajo escolar, así como la regulación emocional y el control de la impulsividad, para evaluar el impacto en la atención.

9. CONCLUSIONES

En esta investigación se pudo constatar la importancia del mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en estudiantes de primer grado de la Escuela “Sebastián de Benalcázar”. La falta de atención y enfoque puede ser una barrera importante para el aprendizaje efectivo, y el mindfulness se presenta como una técnica efectiva para fortalecer la atención del estudiante y mejorar su capacidad para concentrarse y retener información. La fundamentación teórica sobre el mindfulness y sus beneficios en el ámbito del aprendizaje permitió entender cómo esta técnica puede ser aplicada en el contexto educativo para mejorar la atención y el rendimiento académico de los estudiantes.

A través de los instrumentos de recolección de datos, se pudo identificar el impacto de la atención en los procesos de aprendizaje y se evidenció que la mayoría de los estudiantes presenta una buena capacidad para mantenerse concentrados, pero un cierto porcentaje muestra problemas de atención que afectan su aprendizaje. A través de los problemas encontrados se diseñó la propuesta de actividades de mindfulness para mejorar la atención en procesos de aprendizaje, la propuesta se enfoca en brindar una variedad de actividades que influyen en la atención de los estudiantes, y así garantizar un mejor rendimiento académico. La implementación de estas actividades puede fomentar la atención, y experiencias motivadoras que influyen en el aprendizaje.

En conclusión, la implementación del mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje es una propuesta efectiva y necesaria para el contexto

educativo de la Escuela “Sebastián de Benalcázar”. Es importante que los docentes y los estudiantes cuenten con una estrategia para llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, y la técnica del mindfulness se presenta como una herramienta valiosa para fortalecer la atención y el enfoque del estudiante en el aula, y así mejorar su proceso de aprendizaje y rendimiento académico.

10. PROPUESTA

TÍTULO

Actividades de mindfulness para mejorar la atención en procesos de aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

Después de llevar a cabo un análisis exhaustivo a través de la ficha de observación aplicada a los estudiantes y la entrevista dirigida al docente de primer grado de la Escuela de Educación Básica “Sebastián de Benalcázar”, se encontró una falta de conocimiento sobre estrategias efectivas para motivar la atención de los estudiantes durante las clases. También se detectó un bajo conocimiento y uso de la técnica del mindfulness y sus beneficios en los procesos de aprendizaje. Estos factores pueden influir negativamente en la atención y el rendimiento académico de los estudiantes, dificultando la creación de un ambiente de aprendizaje atractivo e innovador.

No obstante, se evidenciaron algunos aspectos positivos, como la responsabilidad tanto del docente como de la mayoría de los estudiantes por aprender y mantener su concentración practicando actividades que mejoran su atención y rendimiento académico.

Con el objetivo de mejorar la atención en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, se propone la implementación de actividades de mindfulness. Esta técnica ha demostrado ser efectiva para las personas que tienen dificultades para mantener su concentración y garantiza un mejor proceso de aprendizaje. La presente propuesta busca establecer actividades que mejoren el interés y la motivación de los estudiantes de 5 a 6

años de edad, ofreciendo al docente y al estudiante una estrategia innovadora para mejorar su rendimiento académico.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Desarrollar una propuesta con actividades de mindfulness para mejorar el bienestar emocional y la atención en estudiantes de primer año.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Seleccionar actividades de mindfulness adecuadas para la aplicación en estudiantes de primer año de educación básica.
- Implementar el programa de actividades de mindfulness en estudiantes de primer grado de educación básica.
- Identificar posibles limitaciones y problemas en la aplicación de estas actividades en estudiantes de primer año de educación básica.

DESARROLLO

Actividad: Escucha activa de cuentos con los ojos cerrados.

Objetivo: Ayudar a los estudiantes de primer grado a mejorar su atención y comprensión durante la escucha de cuentos, y fomentar su amor por la lectura.

Materiales: Libros de cuentos adecuados para su edad.

Procedimiento:

1. Invita a los estudiantes a sentarse cómodamente en el suelo en un círculo y pídeles que cierren los ojos.
2. Presenta el libro de cuentos y muéstrales la portada. Haz preguntas sobre la portada, como ¿Qué ves en esta imagen?, ¿De qué crees que tratará el cuento?
3. Pídeles que respiren profundamente varias veces, concentrándose en su respiración y en cómo entra y sale el aire de sus cuerpos.
4. Lee el cuento lentamente y en voz alta, enfatizando en la entonación y las emociones del cuento. Pídeles que presten atención y que imaginen la historia en su mente mientras la escuchan.
5. Haz pausas cortas después de cada página para preguntarles sobre lo que acaban de escuchar, ¿Qué crees que pasará después?, ¿Qué les ha gustado del cuento hasta ahora?
6. Después de terminar el cuento, pídeles que abran los ojos y compartan con el grupo su parte favorita y lo que aprendieron de la historia.

7. Anima a los estudiantes a que comenten sobre los personajes, los escenarios, los eventos y las moralejas del cuento. Pídeles que hagan preguntas sobre la historia y que compartan sus opiniones y pensamientos.

Conclusiones

La actividad de escucha activa de cuentos con los ojos cerrados puede ser una herramienta útil para ayudar a los estudiantes de primer grado a mejorar su atención y comprensión. Además, fomenta el amor por la lectura. Al practicar esta actividad regularmente, los estudiantes pueden aprender a enfocar su atención en la historia y comprender mensajes y valores, lo que puede mejorar la capacidad de comprensión lectora en el futuro.

Recomendaciones:

- Si un estudiante se distrae durante la actividad, pídele que se centre en su respiración y en la historia que se está leyendo. Si es necesario, explícale cómo hacerlo.
- Si algún estudiante tiene dificultades para imaginar la historia, anímalo a hacer preguntas y a compartir sus pensamientos con el grupo.
- Si algún estudiante tiene dificultades para sentarse en el suelo, ofrece alternativas como una silla o un cojín para que estén cómodos.

Actividad: Juego de números conscientes

Objetivo: Mejorar las habilidades matemáticas y de concentración en la asignatura de Matemáticas a través de la práctica de mindfulness en estudiantes de primer año.

Materiales:

- Cartulinas con números (del 1 al 10)
- Tiza o cinta adhesiva para marcar el suelo
- funda o contenedor para guardar los números

Procedimiento:

1. Coloca las cartulinas con números en el suelo en un círculo, de forma aleatoria.
2. Pide a los estudiantes que se pongan de pie alrededor del círculo y que cierren los ojos.
3. Guía a los estudiantes a través de una breve meditación, centrándose en su respiración.
4. Pide a los estudiantes que abran los ojos y, de manera individual, caminen alrededor del círculo y se detengan en un número que elijan.
5. Coloca todos los números en una funda o contenedor y pide a cada estudiante que saque un número al azar.
6. Cada estudiante debe realizar una operación matemática sencilla (suma o resta) con el número que eligió y el número que sacó de la bolsa, y luego debe compartir el resultado con el grupo.

7. Vuelve a colocar los números en la bolsa y repite el proceso varias veces, animando a los estudiantes a elegir diferentes números y operaciones matemáticas.

8. Al final de la actividad, pide a los estudiantes que compartan qué aprendieron y cómo se sintieron durante el juego.

Conclusiones

El juego de números conscientes, adaptado para estudiantes de primer año, ayuda a mejorar habilidades matemáticas básicas y de concentración mientras practican mindfulness. La actividad permite a los niños explorar de manera lúdica las operaciones matemáticas, lo que facilita el aprendizaje y aumenta el interés en la asignatura.

Recomendaciones

- Considera las habilidades matemáticas de los estudiantes de primer grado y adapta las operaciones matemáticas a sumas y restas simples.
- Asegúrate de que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y ofréceles apoyo si lo necesitan.
- Fomenta un ambiente de aprendizaje positivo, donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus resultados y aprendiendo de sus errores.
- Varía las actividades y juegos matemáticos para mantener a los estudiantes interesados y comprometidos.

- Ten en cuenta las limitaciones de espacio y tiempo al planificar y llevar a cabo la actividad.

Actividad: Conociendo y cuidando nuestro cuerpo

Objetivo: Enseñar a los estudiantes de primer grado sobre el cuerpo humano y sus cuidados básicos de forma simple y lúdica, utilizando técnicas de mindfulness.

Materiales:

- Ilustraciones simples del cuerpo humano y sus partes principales
- Algunas frutas y verduras para una demostración
- Colchonetas para sentarse

Procedimiento:

1. Reúna a los estudiantes en un círculo y explique que van a aprender sobre el cuerpo y cómo cuidarlo prestando atención a lo que hacen.
2. Muestre las ilustraciones del cuerpo humano y nombre las partes principales (cabeza, brazos, piernas, etc.). Pídales que toquen su propia cabeza, brazos y piernas.
3. Hable sobre la importancia de mantener nuestro cuerpo limpio. Jueguen a lavarse las manos, bañarse y cepillarse los dientes de forma imaginaria.
4. Muestre las frutas y verduras y hable sobre cómo son buenas para nuestro cuerpo. Pídales que elijan su favorita y que compartan por qué les gusta.

5. Hable sobre el ejercicio y cómo nos ayuda a mantenernos fuertes. Realicen juntos ejercicios simples como saltar, correr en su lugar y estirarse.

6. Al final, pídeles que cierren los ojos y piensen en lo que aprendieron sobre cuidar su cuerpo. Luego, compartan sus pensamientos en grupo.

Conclusiones

Esta actividad simple ayuda a los estudiantes de primer grado a aprender sobre el cuerpo humano y sus cuidados básicos de manera divertida y participativa, utilizando el mindfulness para mantener la atención y el interés en el proceso.

Recomendaciones:

- Adapte el contenido y los ejemplos a las necesidades y contexto de los estudiantes.
- Supervise de cerca a los estudiantes durante la actividad para garantizar su seguridad y guiarlos en el proceso.
- Repita la actividad periódicamente para reforzar el aprendizaje y el hábito del mindfulness.

Actividad: Mente y naturaleza en armonía

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a centrar su atención en la importancia del cuidado del medio ambiente a través del uso de la técnica de mindfulness, fomentando la conciencia y la responsabilidad ambiental.

Materiales:

- Imágenes simples relacionadas con el cuidado del medio ambiente (reciclaje, plantas, animales, etc.)
- Colchonetas

Procedimiento:

1. Reúna a los estudiantes en un círculo y pídale que se sienten cómodamente en las colchonetas.
2. Muestre las ilustraciones o imágenes relacionadas con el cuidado del medio ambiente y explique cómo nuestras acciones pueden afectar positiva o negativamente nuestro entorno.
3. Pídeles que cierren los ojos y respiren profundamente varias veces, enfocándose en su respiración y en cómo entra y sale el aire de sus cuerpos.
4. Pídeles que imaginen que están en un hermoso bosque lleno de árboles, plantas y animales felices. Este bosque representa un entorno cuidado y saludable.

5. Guíelos a través de una visualización en la que sus acciones puedan tener un impacto negativo en el bosque, como talar árboles sin control, contaminar el agua y no recoger la basura.

6. Luego, guíelos a través de una visualización en la que realicen acciones positivas para cuidar el bosque, como plantar árboles, recoger la basura y cuidar los recursos naturales.

7. Pídales que abran los ojos lentamente y formen pequeños grupos para compartir lo que aprendieron sobre el cuidado del medio ambiente y cómo sus pensamientos y acciones pueden influir en él.

Conclusiones

La actividad de mente y naturaleza en armonía fomenta el pensamiento crítico y la toma de conciencia sobre el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente. Al utilizar la técnica de mindfulness, los estudiantes pueden desarrollar una mayor conexión emocional y responsabilidad hacia el cuidado del medio ambiente, lo que puede motivarles a adoptar acciones sostenibles en su vida diaria.

Recomendaciones

- Asegúrese de que el espacio esté libre de distracciones y ruidos para facilitar la concentración durante la actividad.

- Adapte el contenido y las imágenes a las necesidades y el contexto de los estudiantes.

- Si algún estudiante tiene dificultades para visualizar, anímelo a hacer preguntas y a compartir sus pensamientos con el grupo.

- Si algún estudiante se distrae o se inquieta durante la actividad, recuérdale la importancia de enfocarse en la respiración y en la visualización.

- Repita la actividad periódicamente para reforzar el aprendizaje y el hábito del mindfulness en relación con el cuidado del medio ambiente.

- Esté preparado para abordar posibles inquietudes o preguntas de los estudiantes sobre el cuidado del medio ambiente y proporcione recursos adicionales para fomentar su interés y aprendizaje.

Actividad: Descubriendo los Sentidos con Mindfulness

Objetivo: Facilitar el aprendizaje de los estudiantes sobre los sentidos y la atención plena a través de una actividad temática y lúdica que involucre la respiración consciente.

Materiales:

- Objetos variados para explorar con los sentidos (texturas, olores, sonidos, sabores)
- un espacio cómodo para realizar la actividad
- antifaces o pañuelos para cubrir los ojos (opcional)
- elementos decorativos para crear un entorno temático de “Mundo Mágico de Mindfulness”.

Procedimiento:

1. Prepara el espacio de la actividad creando un entorno temático de “Mundo Mágico de Mindfulness” con elementos decorativos relacionados con la fantasía, la naturaleza, la imaginación y la práctica de mindfulness (como piedras, plantas, etc.).
2. Divide a los estudiantes en grupos pequeños y asigna a cada grupo un sentido diferente (vista, oído, olfato, gusto, tacto).
3. Organiza estaciones temáticas en diferentes “rincones mágicos” relacionados con cada sentido.

4. Si lo deseas, proporciona antifaces o pañuelos a los estudiantes para que cubran sus ojos y se enfoquen en el sentido asignado.

5. Invita a los estudiantes a sentarse cómodamente y cerrar los ojos, pidiéndoles que respiren profundamente varias veces, concentrándose en su respiración y en cómo entra y sale el aire de sus cuerpos.

6. Lleva a cada grupo a su “rincón mágico” correspondiente y pídeles que exploren y experimenten con los objetos usando solo ese sentido. Anima a los estudiantes a interactuar con los objetos de manera creativa y lúdica.

7. Después de un tiempo, pide a los estudiantes que compartan sus experiencias con el grupo, describiendo lo que percibieron y cómo se sintieron al usar ese sentido en particular.

8. Rota los grupos entre los “rincones mágicos” para que todos tengan la oportunidad de explorar cada sentido.

9. Al final de la actividad, reúne a todos los estudiantes y pide que compartan sus experiencias, discutiendo la importancia de cada sentido y cómo la respiración consciente les ayudó a concentrarse en sus percepciones en el “Mundo Mágico”.

Conclusiones

La actividad de la Aventura de los Sentidos en el Mundo Mágico, es una forma lúdica, dinámica y emocionante de enseñar a los estudiantes sobre los sentidos y las

percepciones. Al crear un entorno temático de “Mundo Mágico”, los estudiantes se sumergen en un mundo de fantasía e imaginación, lo que enriquece su experiencia sensorial y les permite aprender de manera más memorable y divertida. La práctica de la respiración consciente a lo largo de la actividad fomenta la atención plena y la concentración en cada experiencia sensorial, ayudando a los estudiantes a ser más conscientes de sus propias percepciones y a desarrollar habilidades de autorregulación emocional.

Recomendaciones

- Establecer un ambiente tranquilo y relajado al inicio de la actividad, explicando a los estudiantes el propósito del mindfulness y cómo puede ayudarles a mejorar su atención y aprendizaje.
- Adaptar la actividad a las necesidades específicas de los estudiantes, teniendo en cuenta posibles alergias, discapacidades sensoriales o limitaciones de movilidad.
- Si alguno de los estudiantes se muestra inquieto o tiene dificultades para concentrarse, ofrecerle apoyo individualizado y guiarlos en la práctica de la respiración consciente antes de continuar con la actividad.
- En caso de que algunos estudiantes se distraigan o pierdan el interés, el docente puede introducir nuevos objetos o modificar los “rincones mágicos” para mantener el interés y la motivación de todos los participantes.

- Monitorear el tiempo dedicado a cada “rincón mágico” para asegurar que los estudiantes no se sientan abrumados o aburridos, y ajustar el tiempo según sea necesario.

Actividad: La Máquina del Tiempo de la Historia

Objetivo: Enseñar de manera lúdica a estudiantes de primer grado sobre eventos y personajes históricos, promoviendo la atención, retención de información y mindfulness.

Materiales:

- Imágenes grandes y coloridas de personajes y eventos históricos.
- - Tarjetas con descripciones breves y sencillas.
- - Disfraces o accesorios relacionados con personajes históricos.
- - Espacio amplio para la actividad.
- - Máquina del tiempo (caja grande decorada).

Procedimiento:

1. Prepara el espacio de la actividad colocando las imágenes de los personajes y eventos históricos en diferentes áreas del aula o del espacio al aire libre. Asegúrate de que las imágenes estén a la altura de los ojos de los niños y sean claramente visibles.
2. Organiza los disfraces o accesorios relacionados con los personajes históricos en una zona accesible para que los niños puedan utilizarlos durante la actividad.
3. Divide a los estudiantes en grupos pequeños. Como docente, tendrás que guiar a cada grupo de forma secuencial a través de la Máquina del Tiempo de la Historia.

4. Antes de comenzar la actividad, pide a los estudiantes que se sienten cómodamente y realicen unas cuantas respiraciones profundas para practicar la atención plena. Explica que esto les ayudará a concentrarse y aprender mejor durante la actividad.

5. Invita al primer grupo de estudiantes a viajar en la Máquina del Tiempo de la Historia, deteniéndose en cada imagen para que tú, como educador, leas la descripción breve y sencilla en la tarjeta correspondiente.

6. En cada parada, anima a los niños a ponerse disfraces o accesorios y a representar el evento o personaje histórico en un juego de roles. Esto les permitirá sumergirse en la historia y comprender mejor el contexto.

7. Después de visitar cada imagen, pide a los estudiantes que realicen unas cuantas respiraciones profundas antes de pasar a la siguiente parada de la Máquina del Tiempo de la Historia.

8. Una vez que el primer grupo haya terminado, repite los pasos 5 a 7 con los siguientes grupos de estudiantes.

9. Al final de la actividad, reúne a todos los estudiantes y pide que compartan sus experiencias, lo que aprendieron y cuál fue su evento o personaje histórico favorito.

Conclusiones

Con esta actividad los estudiantes de 5 años aprenderán sobre eventos y personajes históricos de manera lúdica, promoviendo el mindfulness y mejorando la atención y retención de información. Además, podrán desarrollar su creatividad y habilidades sociales al interactuar con sus compañeros y compartir sus conocimientos.

Recomendaciones

- Si el espacio es limitado, adapta la actividad a un área más pequeña o realiza el viaje en un área común, como un patio o un gimnasio.
- Si los niños tienen dificultades para entender algún concepto, simplifica aún más la explicación o utiliza ejemplos más cercanos a su realidad.
- Si no hay suficientes materiales, pide a los padres que colaboren con disfraces o accesorios, o utiliza materiales reciclados para crearlos.
- Si los niños se distraen fácilmente, refuerza la práctica del mindfulness antes y durante la actividad, estableciendo pausas para volver a centrar la atención en la tarea.

Actividad: Estación de la calma y autoconocimiento

Objetivo: Fomentar la concentración y la motivación en los estudiantes de primer grado, guiándolos en un proceso de autoconocimiento a través de una actividad lúdica.

Materiales:

- Cajita de cartón con materiales para las tareas de clase (lápices, colores, goma de borrar, etc.)

- Carteles con imágenes inspiradoras (paisajes, animales, etc.) y símbolos o dibujos que representen emociones positivas (corazones, sonrisas, etc.)
- Cojines o tapetes para sentarse
- Temporizador o reloj con alarma suave

Procedimiento:

1. Prepara el ambiente del aula creando una “Estación de la calma” en una esquina tranquila. Coloca carteles con imágenes inspiradoras y símbolos o dibujos que representen emociones positivas en las paredes, disponiendo cojines o tapetes para sentarse y la cajita con materiales para las tareas de clase en un lugar accesible.

2. Explica a los niños que la “Estación de la calma” es un lugar donde pueden tomarse unos minutos para relajarse y concentrarse antes de realizar sus tareas, utilizando ejemplos visuales y palabras sencillas que puedan comprender.

3. Establece reglas claras para el uso de la “Estación de la calma”, como levantar la mano para pedir permiso y utilizar un temporizador o reloj para limitar el tiempo que cada niño pasa en la estación.

4. Invita a los estudiantes a utilizar la “Estación de la calma” cuando necesiten mejorar su concentración y motivación. Puedes motivarlos a competir por su pase a la estación, ofreciendo premios o felicitaciones a aquellos que muestren un buen comportamiento y esfuerzo en sus tareas.

5. Una vez que los niños hayan pasado por la “Estación de la calma”, pide a cada uno que realice una tarea específica, utilizando los materiales de la cajita según lo necesiten.

6. Al finalizar las tareas, realiza preguntas como: ¿Se sintieron más concentrados y motivados después de visitar la “Estación de la calma”? ¿Qué les gustó de la actividad y cómo les ayudó a enfrentar sus tareas? Utiliza lenguaje sencillo y adaptado a su nivel de comprensión.

7. Felicita a los estudiantes por sus esfuerzos en la práctica de autoconocimiento y por el trabajo realizado en sus tareas.

Conclusión

La “Estación de la calma” puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes de primer grado a mejorar su concentración y motivación en el proceso de aprendizaje. Además, les permite experimentar un proceso de autoconocimiento, dándose cuenta de que al mantener la calma y concentrarse, pueden desarrollar sus tareas de manera más eficiente.

Recomendaciones:

- Asegúrate de que la “Estación de la calma” sea un espacio tranquilo y acogedor para los estudiantes.

- Adapta el tiempo que cada niño pasa en la “Estación de la calma” según sus necesidades individuales.

- Varía los elementos de la “Estación de la calma” para mantener el interés.

Actividad: El Jardín Mágico de las Abejas

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a relajarse y concentrarse en las tareas mediante la práctica de la “respiración de la abeja” y enseñarles sobre las abejas y su importancia en la naturaleza de forma lúdica.

Materiales:

- Carteles o imágenes de abejas y su entorno natural.
- Flores de papel o tela.
- Cojines o tapetes para sentarse.
- Máscaras o antenitas de abeja.
- Sonido ambiente de abejas zumbando (opcional).

Procedimiento:

1. Transforma el espacio del aula en un jardín mágico de la tranquilidad, decorándolo con flores de papel o tela y carteles de abejas y su entorno natural.
2. Invita a los estudiantes a sentarse en un lugar cómodo en el suelo, sobre cojines o tapetes, formando un círculo.
3. Entrega a cada niño una máscara o antenitas de abeja para que se sientan parte del jardín y de la actividad.
4. Explica detalladamente, de manera lúdica, en qué consiste la práctica llamada “respiración de la abeja”, haciendo una demostración y utilizando el sonido ambiente de abejas zumbando (si es posible).

5. Anima a los niños a imitar el zumbido de las abejas mientras realizan la práctica de respiración, promoviendo la relajación y la atención.
6. Al terminar la práctica, realiza preguntas relacionadas con Ciencias Naturales de forma lúdica y participativa, como las siguientes:
7. Organiza un juego de adivinanzas, describiendo características de las abejas y pidiendo a los niños que adivinen de qué insecto se trata.
8. Pide a los estudiantes que imiten el vuelo de una abeja mientras les explicas cómo las abejas polinizan las flores y por qué es importante para nuestro ecosistema.
9. Organiza un juego de roles, donde algunos niños representen abejas y otras flores, para que los estudiantes comprendan cómo las abejas recolectan néctar y polen y la importancia de su trabajo.
10. Invita a los estudiantes a compartir sus experiencias, relacionándolas con el tema de las abejas y su importancia en la naturaleza.

Conclusión

La actividad “Abejitas respirando en el jardín de la tranquilidad” es una forma lúdica y atractiva para que los estudiantes de primer grado desarrollen habilidades de atención y relajación, mientras aprenden sobre el papel de las abejas en el ecosistema. La práctica regular de esta actividad puede ayudarles a enfrentar situaciones difíciles con mayor tranquilidad y control emocional.

Recomendaciones

Es importante tener un plan B en caso de situaciones inesperadas, como distracciones externas, falta de materiales o interrupciones. Por ejemplo, si no es posible reproducir el sonido ambiente de las abejas, se pueden crear versiones alternativas utilizando habilidades vocales para imitar el sonido de las abejas o pedir a los estudiantes que lo hagan juntos.

También se pueden preparar actividades adicionales relacionadas con el tema, como colorear imágenes de abejas o crear flores de papel, para adaptar la actividad a las circunstancias. Estar preparado para situaciones inesperadas garantiza que se mantenga la atención de los estudiantes y se asegure el éxito de la actividad.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Ambrose, S. A., Bridges, M. W., DiPietro, M., Lovett, M. C., & Norman, M. K. (2018). *How Learning Works: Seven Research-Based Principles for Smart Teaching*. John Wiley & Sons.
- Armstrong, T. (2019). *Mindfulness in the classroom: Strategies for promoting concentration, compassion, and calm*. ASCD.
- Azogue, V. M., Quinto, R. A., Rodríguez, F. B., & Alban, R. F. (2022). La atención sostenida como una desigualdad en el desempeño académico. *Conciencia Digital*, 5(1.1), 1098-1112. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i1.1.2055>
- Baena-Extremera, A., Del Mar Ortiz-Camacho, M., Sánchez, A. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista De Psicodidáctica*, 26(2), 132-142- <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
- Barkley, R. A. (2019). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Publications.
- Best, J. R., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2018). Relations between Executive Function and Academic Achievement from Ages 5 to 17 in a Large, Representative National Sample. *Learning and Individual Differences*, 64, 10-22. doi: 10.1016/j.lindif.2018.04.004.

- Blair, C. & Raver, C. C. (2019). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 70, 711-731.
- Bonacina, S., & Downing, J. (2020). Investigating the Effects of a Mindfulness-Based Program on Emotional Regulation and Attention in High School Students. *Mindfulness*, 11(9), 2162-2172.
- Burke, C. A., Bryce, C. I., Zettle, R. D., & Guan, S. A. (2018). Mindfulness based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 2459-2474. doi: 10.1007/s10826-018-1162-5.
- Burke, C. A., Stephens, R. L., Ramesh, M. D., & Wells, J. C. (2018). The role of teachers in facilitating mindfulness in schools: Professional development to support a balanced approach. *The Journal of Educational Research*, 111(2), 145-155
- Campos, P. (2020). *La pequeña guía de mindfulness (Spanish Edition)*.
- Carretié, L. (2019). Emoción y atención. En Maestú, F., Campo, P., & Ortiz, J. (Eds.), *Neurociencia cognitiva* (pp. 285-302). Madrid: Médica Panamericana.
- Cerra Guerra, O., Mahecha Escobar, J., & Conejo Carrasco, F. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes.

- Chiesa, A., & Serretti, A. (2019). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(3), 265-277.
- Davenport, P. W., Tarasiuk, A., & Fregosi, R. F. (2019). Respiratory system. En S. Squire (Ed.), *Fundamental neuroscience* (5th ed.). Academic Press.
- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2018). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 25(3), e12267.
- Delgado, J. G., Saavedra, M. F. L., & Miranda, N. C. (2022). Actualización sobre neuroplasticidad cerebral. *Revista médica sinergia*, 7(6), e829. <https://doi.org/10.31434/rms.v7i6.829>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2019). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Durrani, N., Mather, M., & Weldon, C. (2018). Early childhood education and care: The effects of a one-year program on academic, cognitive and socio-emotional skills. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 56, 47-58.
- Fernández, A., Maestú, F., & Amo, C. (2019). *Neurociencia cognitiva*. Madrid: Editorial Médica Panamericana

- Fernández, L., & Navarro, P. (2020). La práctica del mindfulness en el contexto escolar: Beneficios y aplicaciones en el aprendizaje. *Educación y Futuro*, 23, 79-96.
- Feuerstein, R., Rand, Y., & Rynders, J. E. (2019) La experiencia de aprendizaje mediado (EAM): Implicaciones teóricas, psicosociales y de aprendizaje. Morata.
- García, A. (2020). Factores que influyen en la atención en el aula. *Revista de Psicología y Educación*, 8(2), 70-82.
- García-Carmona, R. A. (2018). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista de Investigación en Educación*, 20(1), 67-82.
- García-Santos, J. A. (2019). Estrés y atención en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(1), 23-38.
- Gelles, D. (2018). *Mindful Work: How Meditation Is Changing Business from the Inside Out*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Goleman, D. (2018). *Focus: The hidden driver of excellence*. Bloomsbury Publishing.
- Gómez-Sánchez, M., Gómez-Sánchez, R., & Borda-Mas, M. (2020). Mindfulness and Compassion Program to Improve Well-Being and Attention in Adolescents. *Mindfulness*, 11(9), 2173-2185.
- González, C. & López, O. (2020). La investigación bibliográfica en la formación de investigadores. *Revista de Investigación Académica*, 25, 1-14.

- González-Cabrera, J. M., & Castro-Sánchez, E. (2019). El análisis de contenido en la investigación cualitativa. *Revista de Investigación Académica*, 19, 67-81.
- Greenland, S. K. (2010). *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. Simon and Schuster.
- Gutiérrez, J. (2020). *Metodología de la Investigación Educativa*. Pearson.
- Hattie, J. (2018). *Visible Learning: Feedback*. Routledge.
- Hattie, J. (2018). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. F. (2018). The Effect of Acute Treadmill Walking on Cognitive Control and Academic Achievement in Preadolescent Children. *Neuroscience*, 159, 104-110.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.01.021>
- Hwang, Y. S., Kearney, P., & Palmer, E. B. (2018). A Pilot Study on the Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction for School Teachers. *Mindfulness*, 9(5), 1537-1546.

- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2018). *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*. WW Norton & Company.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2021). A School-Based Mindfulness Intervention for Young Primary School Children: A Cluster-Randomised Controlled Trial of the Smiling Mind Program. *Journal of School Psychology, 86*, 1-11
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books
- Kandel, E. R. (2018). *La Mente Desordenada: ¿Qué Dicen de Nosotros los Trastornos Mentales?* Editorial Debate
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2013). *Principles of Neural Science, Fifth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Kane, M. J., McVay, J. C., & Marsh, R. (2019). Atención y Memoria. En Maestú, F., Campo, P., & Ortiz, J. (Eds.), *Neurociencia Cognitiva* (pp. 303-320). Madrid: Médica Panamericana.
- Kusuma, Y., Kurniawan, D., & Fatmasari, D. (2019). Integrating Holistic Education in Language Teaching. *Journal of Language Teaching and Research, 10*(2), 221-227.

Lezak, M. D., Howieson, D. B., Loring, D. W., Hannay, H. J., & Fischer, J. S. (2019).
Neuropsychological Assessment. Oxford University Press.

LOEI. (19 de abril de 2021). Ministerio de educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/Ley-Organica-Reformatoria-a-la-Ley-Organica-de-Educacion-Intercultural-Registro-Oficial.pdf>

López, J. (2019). The relationship between motivation and attention in learning.
Journal of Educational Research, 12(3), 45-58.

López, J. M., & Pérez, M. (2019). Descriptive research in educational research.
Scientific Journal of Education, 23(1), 1-10.

Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2019). Investigating the
phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive
perspective. American Psychologist, 70(7), 632-658.

Manrique, B. (2019). Neuroscience in the classroom. Emotions: The magical support
of learning. Independently Published.

Mansilla, E. (2020). Neuroscience and the teaching-learning process. Journal of
Didactic Innovation in Madrid, (61). Retrieved from
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62317566/20200301_MADRID.N6220200309-80606-fga21.pdf?1583760866=&response-content

- Martínez, L. (2019). The role of attention in learning and academic performance. *Journal of Research and Education*, 5(1), 32-45.
- McEwen, B. S., & Lasley, E. N. (2018). *The End of Stress as We Know It*. Joseph Henry Press.
- Martínez, J., & García, M. (2017). Mindfulness en el aula: Efectos en la atención y el rendimiento académico en estudiantes de primaria. *Revista de Educación y Desarrollo*, 45, 23-32.
- Morgan, W. J. (2019). Investigating the effects of mindfulness meditation on L2 learners' self-efficacy in an instructed foreign language context (Doctoral dissertation). The University of Alabama, Tuscaloosa, Alabama.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2019). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776-781.
- Nater, U. M., & Rohleder, N. (2019). Stress and distress: Differentiating between chronic stressors and stress responses. In J. Graham, J. A. L. Kuppens, & J. Palumbo (Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp. 243-252). Oxford University Press.
- Nhin, M. (2022). *The Ninja Growth Mindset: A children's book about the power of yet*. Amsterdam University Press.

- Norman Doidge (2020). *The Brain That Heals: Discovering the Power of Neuroplasticity to Overcome Limitations and Regain Potential*. Editorial Debate.
- Odegaard, B., Chang, M. Y., Lau, H., & Cheung, S. H. (2020). In Defense of the Spotlight: Saliency Modifies the Structure of Space. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(10), 1907-1915. <https://doi.org/10.1037/xge0000807>
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2019). Achievement Emotions and Academic Performance: Longitudinal Models of Reciprocal Effects. *Child Development*, 90(5), 1663-1678. <https://doi.org/10.1111/cdev.13184>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2021). Desarrollo y Validación de una Versión en Español de la Escala de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ). *Psicothema*, 33(1), 58-65.
- Pérez, R. (2020). *La Atención desde la Neurociencia como Pilar Fundamental del Aprendizaje: Implementación en las Aulas de Tecnología en Secundaria y Bachillerato* [Tesis de Maestría]. Universidad de Valladolid.
- Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2021). La Atención como un Sistema Cognitivo. En F. Maestú, P. Campo, & J. Ortiz (Eds.), *Neurociencia Cognitiva* (pp. 269-284). Madrid: Médica Panamericana.

- Piscayanti, K. S. (2018). The Power of Mindful Learning in Professional Development Course. *Global Conference on Teaching, Assessment, and Learning in Education*, 42(00100), 1-5. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>
- Poehlmann-Tynan, J., Curby, T. W., Pieper, A., Murray, A., & Bolt, D. M. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Kindergarten Curriculum on Teacher-Rated Executive Functioning and Prosocial Behavior. *Early Education and Development*, 32(1), 91-109
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2018). Atención y Autocontrol. En F. Maestú, P. Campo, & J. Ortiz (Eds.), *Neurociencia Cognitiva* (pp. 321-336). Madrid: Médica Panamericana.
- Puig, M. A. (2017). ¡Tómame un Respiro! Mindfulness: El Arte de Mantener la Calma en Medio de la Tempestad (Fuera de Colección y One Shot) (Spanish Edition). Espasa.
- Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Katz, L. C., LaMantia, A. S., McNamara, J. O., & Williams, S. M. (2018). *Neuroscience*. Sinauer Associates, Incorporated.
- Rasmussen, A. S., Nielsen, M. B., Lou, S., & Andreasen, J. T. (2019). The Relationship between Cognitive Failures and Psychological Distress: A Longitudinal Study of Sick-Listed Danish Employees. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 122-133. <https://doi.org/10.1037/a0054444>

- Robinson, K., & Aronica, L. (2015). Escuelas creativas / Creative Schools: La revolución que está transformando la educación / The revolution that is transforming education [Audiolibro]. Grijalbo
- Rodríguez-Gómez, A. D. (2020). Factores estresantes en la vida de los estudiantes. *Revista de Educación*, 35(2), 45-62.
- Rojas Estapé, M. (2022). Encuentra tu persona vitamina (9ª ed.) [Audiolibro].
- Rueda, M. R. (2018). Las funciones ejecutivas en la infancia y la adolescencia. En M. R. Rueda, J. A. Amador, & M. A. Muñoz (Eds.), *Funciones ejecutivas en el contexto educativo* (pp. 3-33). Editorial Síntesis.
- Santisteban, C., & Carrasco, M. A. (2020). Efectos del entrenamiento en mindfulness en la atención, el rendimiento académico y el bienestar en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 33-39
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Publications.
- Selby, S. (2022). *The Big Feelings Book for Children: Mindfulness Moments to Manage Anger, Excitement, Anxiety, and Sadness* (1st ed.). Rockridge Press.
- Senge, P. M. (2018). *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. Crown Business.

- Siegel, D. J. (2018). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. WW Norton & Company.
- Solano, I. C., Blanco, S., & Suárez, N. (2019). Mindfulness, Emotional Intelligence and Physical Education: Effects of a MECOP Program on Attention, Emotional Regulation and Resilience. *Retos*, 36, 434-440.
- Soler, J. (2020). *Mindfulness en la Educación: Una Mirada a la Teoría y la Práctica*. Universidad Pontificia Comillas.
- Taranilla, C. (2019). *Semillas de Calma: Mindfulness Aplicado al Aula*. Grupo Anaya Comercial.
- Willard, C. (2010). *Child's Mindfulness: A Magical Guide for a Joyful and Peaceful Life*. Parallax Press.
- Zhang, D., Chan, S. K., Wen, Z., & Tan, Q. (2020). Efectos de las Intervenciones Basadas en Mindfulness en la Atención Selectiva: Una Revisión Sistemática y Metaanálisis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 196-207.
- Zhang, D., Chan, S. K., Wen, Z., Tan, Q., & others. (2020). Relationship between Breathing and Brain Activity in Human Subjects. *Journal of Neuroscience*, 35(2), 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2020.01>.

12. ANEXOS

ANEXO A. DOCUMENTOS.

ANEXO 1: Certificado de aprobación por parte de la institución educativa.

UEB | UNIVERSIDAD
ESTATAL
DE BOLÍVAR | Carrera de Educación Básica | FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

Guaranda 10 de marzo de 2023

Licenciado
Cristóbal González Coloma
DIRECTOR
Escuela de Educación Básica "Sebastián de Benalcazar"

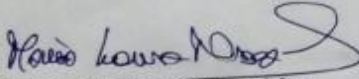
Presente

Saludos Cordiales.

Con un cordial saludo y deseándole éxito en sus funciones, me permito solicitar de manera más comedida se digne en autorizar el ingreso a los estudiantes Sairy Dakilema Andrade Medina y Jennifer Stefania Calero Muyulema, en la Institución Educativa que usted dirige, para que puedan desarrollar las actividades pertinentes que enmarcan el trabajo de Integración Curricular (Proyecto de Titulación), previo a la obtención del título licenciados en Educación Básica, con el tema Mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje, esperando tener una pronta respuesta ante nuestro pedido, de ante mano auguramos éxitos en sus funciones.


Por la atención al presente, me suscribo ante usted.

Atentamente


Lic. María Lorena Noboa, Msc.
Coordinadora de la Carrera de Educación Básica
Facultad Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas
Universidad Estatal de Bolívar

Recibido
Escuela de Educación Básica "Sebastián de Benalcazar"
10/03/2023

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec



ANEXOS 2: Aprobación del tema del proyecto de investigación – resolución



DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN,
SOCIALES, FILOSÓFICAS
Y HUMANÍSTICAS

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 17 de enero de 2023
RCD-FCESFH-UEB-013.36 – 2023

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas Dr. C. Francisco Moreno Del Pozo, Certifica que el Consejo Directivo de sesión extraordinaria (01), realizada el 16 de enero de 2023.

EN RELACION AL SEGUNDO PUNTO. Análisis y resolución de los temas de trabajo de integración curricular, proyecto de investigación, validados por los docentes tutores durante el proceso de titulación 01-2023, periodo académico noviembre 2022 – marzo 2023 de la Carrera de Educación Básica.

EL CONSEJO DIRECTIVO CONSIDERANDO:

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- “El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (...)

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal;

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- “El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (...)

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal;

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en el art. 8.- Funciones. – expresa: Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son:

- a.- Recopila, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento.
- b.- Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.
- c.- Da seguimiento al avance de los trabajos de integración curricular

QUE, en el Artículo 31.- Unidades de organización curricular del tercer nivel.- **CAPÍTULO II DE LAS UNIDADES DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR del Reglamento de Régimen Académico (2020)**, literal c) manifiesta que “Unidad de integración curricular.- Valida las competencias profesionales para el abordaje de situaciones, necesidades, problemas, dilemas o desafíos de la profesión y los contextos; desde un enfoque reflexivo, investigativo, experimental, innovador, entre otros, según el modelo educativo institucional.

El desarrollo de la unidad de integración curricular, se planificará conforme a la siguiente distribución:

		Horas para desarrollo de		Créditos para desarrollo de		
		Unidad de Integración		Unidad de Integración		
		curricular		curricular		
Tercer Nivel de Grado	Licenciatura y títulos profesionales	240	384	5		8

CONSEJO DIRECTIVO

Las IES deberán garantizar a todos sus estudiantes la designación oportuna del director o tutor, de entre los miembros del personal académico de la propia IES o de una diferente, para el desarrollo y evaluación de la unidad de integración curricular.

QUE, en el capítulo IV del trabajo de integración curricular del Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en los artículos manifiesta:

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, en memorando UEB-FCESFH-CEB- CUIIC-2023-002, firmado por la Lcda. Daniela Ribadeneira, Coordinadora de la Unidad e Integración Curricular, hace la entrega de la matriz con los temas de trabajo de integración curricular, proyecto de investigación, validados por los docentes tutores durante el proceso de titulación 01-2023, periodo académico noviembre 2022 – marzo 2023, para su valoración y aprobación.

RESUELVE: “Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: “MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN NIÑOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA " SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR", BOLÍVAR, 2022-2023.”, presentado por ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA Y CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANÍA, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular proceso noviembre 2022 – marzo 2023 de la Carrera de Educación Básica, revisado y aprobado por el tutor/a: DRA. VIVIANA SUÁREZ ALDAZ Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas”.

Notifíquese.

Atentamente,



Escanned with CamScanner
GUIDO FRANCISCO
MORENO DEL POZO

Dr. C. FRANCISCO MORENO DEL POZO
DECANO

FMDP/Marcela N.

ANEXO 3. Cronograma de actividades y tutorías en relación a la realización del proyecto

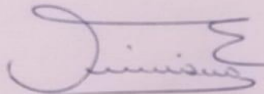
ANEXO 3. FORMATO PARA EL INFORME DE TUTORÍAS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Ciencias de la Educación			
Carrera: Educación Básica			
Modalidad de Titulación: Trabajo de integración curricular		Opción: Proyecto de investigación	
Título del proyecto: EL MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA "SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR", BOLÍVAR, 2022-2023			
Estudiantes:	Cédula:	Teléfono:	E-mail:
Andrade Medina Sairy Dakilema	1105362022	0983859289	saandrade@mailes.ueb.edu.ec
Calero Muyulema Jennifer Stefania	0202305751	0959140892	jenncalero@mailes.ueb.edu.ec
Docente Tutor:	Cédula:	Teléfono:	E-mail:
Dra. Viviana Suárez Aldaz	1713005039	0992550012	vsuarez@mailes.ueb.edu.ec

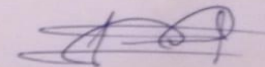
2. REGISTRO DE TUTORÍAS ACADÉMICAS EN LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

No	Fecha	Tema Tratado/ Actividad Académica Realizada	Horas de Tutoría	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	04-01-2023	Integración con la tutora	1h	<i>Sairy</i> <i>Jennifer</i>	
2	06-01-2023	Revisión y corrección del tema	1h	<i>Sairy</i> <i>Jennifer</i>	

3	15-01-2023	Revisión del perfil del proyecto	1h	Saiz	Jennifer	
4	19-01-2023	Revisión de los objetivos	1h	Saiz	Jennifer	
5	21-01-2023	Revisión de la metodología	1h	Saiz	Jennifer	
6	26-01-2023	Indicaciones para la elaboración del marco teórico	1h	Saiz	Jennifer	
7	02-02-2023	Revisión avance del marco teórico	1h	Saiz	Jennifer	
8	09-02-2023	Elaboración de los instrumentos de recolección de datos	1h	Saiz	Jennifer	
9	13-03-2023	Revisión del marco teórico y de la interpretación de resultados	1h	Saiz	Jennifer	
10	16-03-2023	Revisión del informe final y propuesta	1h	Saiz	Jennifer	





Dra. Viviana Suárez Aldaz
Docente Tutora



**Coordinador de la unidad de
Integración Curricular**

ANEXO 4: Certificado entrega del tema a la institución educativa.

 República del Ecuador
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR"
Las Naves- Ecuador

 Ministerio de Educación


Las Naves, 15 de marzo del 2023


Licenciado Cristóbal Gonzáles Coloma, Rector de la Escuela de Educación Básica "Sebastián de Benalcázar" de la parroquia Las Mercedes, del cantón Las Naves, provincia Bolívar y a petición verbal de las partes interesadas, y a petición verbal de las partes interesadas.

CERTIFICA:

Que los estudiantes **ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA** con C.I. **1105362022** Y **CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANIA** con C.I. **0202305751** de la Universidad Estatal de Bolívar, han realizado la entrega del tema en modalidad de texto, para uso conveniente de los docentes de la presente Unidad Educativa, la misma que se encuentra titulada como **EL MINDFULNESS COMO TÉCNICA PAR MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA "SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR", BOLÍVAR, 2022-2023**. La misma que es factible y viable para su uso en los salones de clases ya que se presentan actividades que favorecen al proceso de enseñanza aprendizaje.

En todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, para que los interesados puedan hacer uso del presente documento como ha bien fuera conveniente.


Lcdo. Cristóbal Gonzáles Coloma
RECTOR



Dirección: Calle Guaranda y 24 de septiembre -**Teléfono** 032648068-Las Naves-Bolívar

ANEXO 5: Certificado de entrega de la propuesta a la institución educativa.

 República del Ecuador
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR"
Las Naves- Ecuador

 Ministerio de Educación

Las Naves, 15 de marzo del 2023

Licenciado Cristóbal Gonzáles Coloma, Rector de la Escuela de Educación Básica "Sebastián de Benalcázar" de la parroquia Las Mercedes, del cantón Las Naves, provincia Bolívar y a petición verbal de las partes interesadas.

CERTIFICA:

Que los estudiantes **ANDRADE MEDINA SAIRY DAKILEMA** con C.I. **1105362022** Y **CALERO MUYULEMA JENNIFER STEFANIA** con C.I. **0202305751** estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, han entregado la **PROPUESTA** en modalidad de texto, para uso conveniente de los docentes de la presente Unidad Educativa, la misma que se encuentra titulada como **ACTIVIDADES DE MINDFULNESS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PROCESOS DE APRENDIZAJE**. La misma que es factible y viable para su uso en los salones de clases ya que se presentan actividades que favorecen al proceso de enseñanza aprendizaje.

En todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, para que los interesados puedan hacer uso del presente documento como ha bien fuera conveniente.


Lcdo. Cristóbal Gonzáles Coloma



RECTOR

Dirección: Calle Guaranda y 24 de septiembre-**Teléfono** 032648068-Las Naves-Bolívar

ANEXO 6. Porcentaje de similitud plataforma de Urkund.



Document Information

Analyzed document	El mindfulness como tecnica para mejorar la atención .pdf (D161364475)
Submitted	3/17/2023 5:58:00 PM
Submitted by	
Submitter email	jenncalero@mailes.ueb.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	vsuarez.ueb@analysis.urkund.com

Sources included in the report

Entire Document

Hit and source - focused comparison, Side by Side

Submitted text	As student entered the text in the submitted document.
Matching text	As the text appears in the source.



Firmado electrónicamente por:
**VIVIANA ELIZABETH
SUAREZ ALDAZ**

ANEXOS B: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

ANEXO 1: Ficha de observación estructurada dirigida a los estudiantes.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FICHA DE OBSERVACIÓN

TEMA: Identificar problemas de la atención plena en los niños de primer grado para la propuesta de actividades que mejoren la atención en el proceso de aprendizaje.

TÍTULO: Ficha de observación para la atención en niños de primer grado

OBJETIVO: Registrar la atención que surge en los estudiantes en cierto tiempo, durante las horas de clase.

LUGAR	HORA	BLOQUE	PREGUNTAS	SI	NO
	09:00 - 10:00 am Y 11:00 - 12:00	ATENCIÓN	1. Le cuesta permanecer concentrado en tareas y juegos		
			2. Parece no escuchar incluso cuando se le habla directamente		
			3. El estudiante organiza los materiales para cumplir con las instrucciones dictadas por el docente		
			4. Pierde los elementos necesarios para hacer las tareas.		
			5. Interrumpe las actividades de otros haciendo que pierdan la concentración		
		PROCESOS DE APRENDIZAJE	6. El estudiante si analiza las actividades antes de realizarlas		
			7. Cuando hay actividad nueva el estudia busca dominarla		
			8. Cuando el estudiante tiene problemas con alguna actividad busca la manera de superarla		
			9. El estudiante participa cuando el docente hace preguntas.		
			10. Evita o le disgusta actividades que requieren esfuerzo mental de concentración.		

ANEXO 2: Encuesta estructurada dirigida a la docente.



Guión de entrevista

NOMBRE DEL ENTREVISTADO:

FECHA:

AÑO DE SERVICIO DEL DOCENTE ENTREVISTADO:

Bloque 1. Dimensión: Atención

1. ¿Cómo describe la atención de los estudiantes durante sus clases?
2. ¿Cuáles son los principales factores que dificultan la atención en sus estudiantes?
3. ¿Ha notado alguna diferencia en el rendimiento académico de los niños que tienen dificultades de atención?
4. ¿Qué técnicas utiliza para ayudar a los estudiantes con dificultades de atención?

Bloque 2. Dimensión: Procesos de aprendizaje

5. ¿Ha notado que sus estudiantes tienen hábitos de estudio?
6. Cuando le pregunta algo a sus estudiantes ¿Analizan su respuesta o responden por impulso?
7. ¿Ha notado algún estudiante que muestre falta de interés por la calidad de sus trabajos?
8. ¿Cumplen los estudiantes con las instrucciones dictadas?
9. ¿Ha experimentado situaciones en las que los estudiantes muestran frustración durante las clases? En caso afirmativo, ¿Cómo aborda esa situación?
10. ¿Ha notado que sus estudiantes son impacientes para esperar su turno cuando realizan actividades?

ANEXO C. FOTOGRAFÍAS.

ANEXO 1: Aplicación de la entrevista dirigida al docente.



ANEXO 2. Aplicación de la ficha de observación dirigida a los estudiantes.



ANEXO 3: Aplicación de la propuesta



ANEXO 4: Aplicación de la propuesta



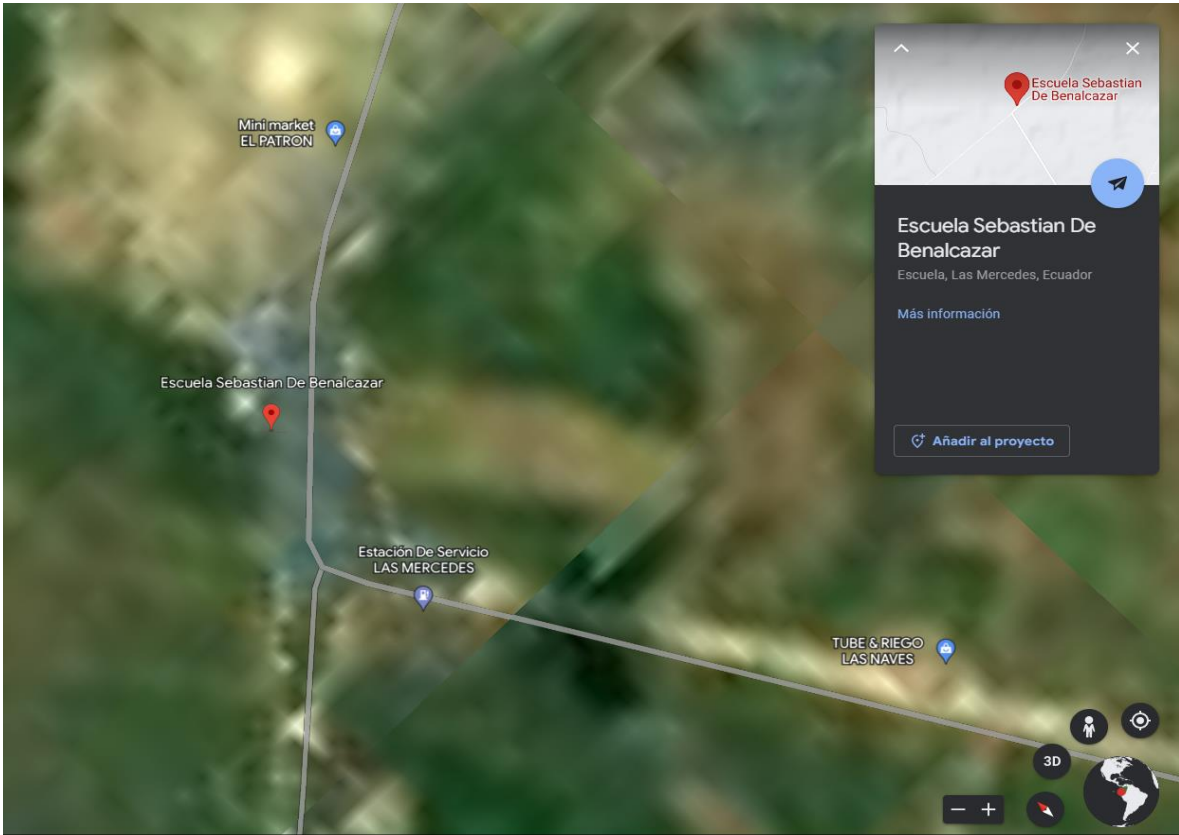
ANEXOS 5: Fotografías de la institución educativa.



ANEXO 6: Estudiantes y docente de Primer Grado



ANEXO 7. Ubicación de la Escuela Educativa “Sebastián de Benalcázar”



ANEXO D: IMÁGENES

ANEXO 1: Técnica de Brainstorming para la identificación del problema

