Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN

PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA LA EDUCACIÓN ELEMENTAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LA INMACULADA

PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EDUCATIVA

Línea de investigación:

INNOVACIÓN E INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Autora:

Lic. María Cecilia Bone Calderón

Asesora:

Mgt. Sinay Vera Pinargote

Esmeraldas, noviembre 2020

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de MAGISTER EN INNOVACIÓN EDUCATIVA.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA LA EDUCACIÓN ELEMENTAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LA INMACULADA

Autora: Cecilia Bone Calderón

f_____

ASESORA: Mgt. Sinay Vera

PhD. Hayden Ramírez f_____
LECTOR 1

Mgt. Patricia Grijalva

f_____

LECTORA 2

Mgt. David Puente f_____
DIRECTOR DE POSGRADO

Mgt. David Guaspha f_____
SECRETARIO GENERAL PUCESE

Esmeraldas – Ecuador, noviembre 2020

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quien suscribe, Cecilia Bone Calderón, portadora de la cédula de ciudadanía No. 080346188-8, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de MAGISTER EN INNOVACIÓN EDUCATIVA, son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi exclusiva responsabilidad legal y académica.

María Cecilia Bone Calderón
C.I. 080346188-8

CERTIFICACIÓN

Yo, Sinay Vera en calidad de Asesora del Trabajo Final del Máster, CERTIFICO que la estudiante, María Cecilia Bone Calderón ha incorporado las sugerencias al trabajo de investigación titulada PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA LA EDUCACIÓN ELEMENTAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LA INMACULADA por lo que autorizo su presentación ante el tribunal de acuerdo a lo que establece el reglamento de la PUCESE.

Mgt. Sinay Vera Pinargote

ASESORA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis hijos Adela, Adriano y Milán, para inculcar en ellos el ejemplo de esfuerzo y valentía de alcanzar todo lo que nos propongamos en la vida, y no temer a las adversidades, porque Dios está siempre acompañándonos en todos los sueños y metas propuestas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por permitir estar en este mundo tan maravilloso que tiene la vida.

Agradezco de manera muy especial a mi tutor de tesis Sinay Vera, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino por haberme brindado el apoyo y la paciencia para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

Agradezco a mis amigas Estefanía Reyes por ser una de esas amigas que considero y admiro, muchas gracias por inculcarme a seguir estudiando y conseguir este título de cuarto nivel brindándome su apoyo incondicional y Ángela Tomalá a ti amiga que Dios me permitió conocerte y saber que hay personas maravillosas, sinceras como tú, te agradezco por tu desinteresada ayuda, por echarme una mano cuando siempre la necesité; mis agradecimientos, amigas, no es de hoy, será por siempre ya que ha formado parte de mi vida.

Sin duda alguna agradezco infinitamente a mis suegros Olguita y Marco por siempre estar muy pendientes de mí, por hacerme parte de sus vidas y que con cariño y ternura me ayudan con lo que más pueden, sobre todo con ese tiempo sin medida que tienen para cuidar de mis hijos que son más suyos que míos; Dios me los bendiga infinitamente.

Agradezco también a mi hermana María José por su apoyo silencioso que pareciera que no estuviese, pero siempre lo está, apoyándome.

Finalmente, agradezco a mi esposo que con nuestros aciertos y desaciertos siempre ha sido esa persona visionaria que me ha permitido ver más allá de lo que no creía poder alcanzar y aquí estoy terminando lo que un día soñé que se hizo realidad; gracias y que Dios nos permita poder guiar a nuestros hijos de la mejor manera.

RESUMEN

El mindfulness es una herramienta pedagógica actual. Su aplicación es un tema realmente novedoso en la Unidad Educativa Particular La Inmaculada (en adelante UEPLI). A lo largo de este trabajo de fin de máster se sustenta teóricamente la importancia de esta técnica cuyo fin es conectar el cuerpo y la mente para lograr armonizar y preparar a los estudiantes para el proceso de aprendizaje.

El presente trabajo de fin de máster se enmarca desde el paradigma interpretativo ya que trata de interpretar la realidad en cuanto al déficit de atención que existe en los estudiantes de la básica elemental de la UEPLI; donde se implementó la investigación cualitativa con herramientas básicas como la observación participante y cuestionarios digitales.

Entre los resultados de este proceso investigativo se determinó la necesidad que tienen los docentes de la básica elemental para actualizar las nuevas técnicas pedagógicas y aminorar la falta de atención en los estudiantes, además se desarrolló un plan de capacitación mindfulness para los maestros y talleres mindfulness para los estudiantes. Finalmente se plantea una discusión donde se analizan las conclusiones, limitaciones y prospectiva con otros trabajos que anteceden a la presente investigación.

PALABRAS CLAVE: mindfulness, déficit de atención, investigación cualitativa, técnicas pedagógicas, paradigma interpretativo.

ABSTRACT

Mindfulness is a current pedagogical tool. Its application is a really new issue in the La Inmaculada Private Educational Unit (hereinafter UEPLI). Throughout this master's thesis, the importance of this technique is theoretically supported, the purpose of which is to connect the body and the mind in order to harmonize and prepare students for the learning process.

The present master's thesis is framed from the interpretive paradigm since it tries to interpret the reality regarding the attention deficit that exists in the students of the elementary school of the UEPLI; where qualitative research was implemented with basic tools such as participant observation and digital questionnaires.

Among the results of this investigative process, the need for elementary basic teachers to update new pedagogical techniques and reduce the lack of attention in students was determined, in addition a mindfulness training plan for teachers and mindfulness workshops was developed for the students. Finally, a discussion is raised where the conclusions, limitations and prospects are analyzed with other works that precede the present investigation.

KEYWORDS: mindfulness, attention deficit, qualitative research, pedagogical techniques, interpretive paradigm.

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD iii
CERTIFICACIÓN iv
DEDICATORIA v
AGRADECIMIENTO vi
RESUMEN vii
ABSTRACT viii
1. INTRODUCCIÓN 14
1.1. Presentación del tema 14
1.2. Planteamiento de problema 14
1.3. Justificación 15
1.4. Objetivos 17
1.4.1. Objetivo General 17
1.4.2. Objetivos Específicos 17
2. MARCO TEÓRICO 18
2.1. Bases teóricas – científicas 18
2.1.1. La educación y sus generalidades 18
2.1.2. Atención 19
2.1.2.1. Características de la atención 19
2.1.2.2. Tipos de atención 20
2.1.2.2.1. Atención selectiva 20
2.1.2.2.2. Atención dividida 20
2.1.2.2.3. Atención sostenida 21
2.1.2.3. Factores que interviene en la atención de los niños en el aula 22
2.1.2.4. Déficit de atención 22

2.1.3. Mindfulness 23
2.1.3.1. Mindfulness en la educación 24
2.2. Antecedentes 25
3. MARCO METODOLÓGICO 28
3.1. Contexto de la investigación 28
3.2. Metodología de investigación 28
3.2.1. Tipos de investigación 28
3.2.2. Diseño de la investigación 30
3.2.3. Fuentes de investigación 30
3.3. Población y muestra 31
3.4. Variables de estudio 31
3.5. Técnicas e instrumentos utilizados para la recogida de datos. 31
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS 32
4.1. Análisis de los datos 32
4.2. Discusión de los datos 36
5. Diseño de la propuesta ..... **¡Error! Marcador no definido.**
5.1. Objetivos 38
5.1.1. Objetivo General 38
5.1.2. Objetivos específicos 38
5.2. Temporalización: cronograma 38
5.3. Desarrollo de la propuesta de intervención 39
5.3.1. Propuesta para taller de docentes 39
5.3.1.1. Sesión #1 39
5.3.1.2. Sesión #2 40
5.3.1.3. Sesión #3 41
5.3.1.4. Sesión #4 41

5.3.1.5. Sesión #5 42
5.3.2. Propuesta para taller de alumnos 43
5.3.2.1. Sesión #1 43
5.3.2.2. Sesión #2 44
5.3.2.3. Sesión #3 44
5.3.2.4. Sesión #4 45
5.3.2.5. Sesión #5 46
5.4. Diseño de evaluación de la propuesta 46
6. CONCLUSIONES 47
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA 49
7.1. Limitaciones 49
7.2. Prospectiva 49
8. BIBLIOGRAFÍA 50
9. ANEXOS 55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de Actividades Docentes 38

Tabla 2. Cronograma de Actividades Alumnos..... 39

Tabla 3.Estructura de evaluación de la propuesta 46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Formas para llamar la atención de los estudiantes..... 32

Figura 2. Pausas activas..... 33

Figura 3. Sobre el ambiente en el aula de clases 34

Figura 4. Evaluación sobre la atención y concentración de los estudiantes..... 34

Figura 5. ¿Cómo fortalecer la concentración y atención de los estudiantes? 35

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

El presente tema de investigación se centra en el estudio del mindfulness en el proceso educativo, en el contexto de los niños de la básica elemental, que muestran dificultades en la atención lo que permitirá encontrar alternativas para solucionar esta problemática que afecta el proceso de aprendizaje; por ello se pretende elaborar una propuesta que permita brindar opciones para fomentar la concentración mediante la aplicación de ejercicios.

Ante todo, el mindfulness es una estrategia pedagógica que tiene su apogeo en la educación universal y se emplea como una técnica eficaz que garantiza la conexión del cuerpo y mente, lo que desemboca en la preparación idónea del estudiante para el proceso de aprendizaje. El mindfulness como una estrategia innovadora beneficia al proceso de aprendizaje, además permite acceder al reconocimiento del ser y la alteridad con otros.

1.2. Planteamiento de problema

Los estudiantes de la básica elemental se encuentran entre los 6 y 8 años, que son niños llenos de energía, por lo que mantener su concentración en el desarrollo de las clases, se vuelve complicado. Los niños de esta edad se caracterizan por ser extrovertidos, activos e inteligentes, cabe recalcar que tienen un alto nivel de curiosidad y preguntan constantemente.

Las estrategias pedagógicas utilizadas por los maestros de la U.E.P.L.I no son suficientes para mantener la atención de los niños, quienes pierden la concentración con facilidad. De esta forma, las clases se vuelven aburridas y repetitivas, evidenciando el agotamiento y el estrés de los niños, que se ven reflejadas en distracción, sueño, pereza etc.

Es importante señalar que la distracción contagia a los demás compañeros por encontrarse vulnerables y saturados de las mismas estrategias de enseñanza que generalmente no son innovadoras. La mayoría de los docentes no ha realizado cursos de innovación de conocimientos en estrategias pedagógicas innovadoras.

Ante la problemática de distracción y falta de innovación en las técnicas de enseñanza de los docentes, ya establecidas en el párrafo anterior, es necesario plantear las siguientes afirmaciones y preguntas:

Es necesario implementar un programa basado en una estrategia pedagógica innovadora para combatir el problema de distracción en los estudiantes de la UEPLI.

¿Qué técnicas y estrategias prácticas se deben emplear para mejorar la atención de los estudiantes?

¿Acaso es necesario realizar un diagnóstico para determinar la situación real del aprendizaje en la institución?

¿Cómo se ejecuta un plan de acción para implementar en toda la institución a futuro la estrategia pedagógica innovadora seleccionada?

1.3. Justificación

La atención es cuando una persona aplica voluntariamente la concentración y los sentidos a un determinado estímulo u objeto. Para que haya atención se precisa intencionalidad, expectativa, activación, orientación, focalización, concentración, flexibilidad, ciclicidad y estabilidad. Al no estar atentos, los estudiantes pierden la continuidad de los temas en la clase, dejando de lado la concentración.

Ante la problemática anteriormente expuesta, el presente trabajo de investigación radica en la importancia que tiene mindfulness (atención, meditación) en el proceso de enseñanza- aprendizaje y su relación en el desarrollo del autoconocimiento como elemento primordial de la inteligencia emocional.

El mindfulness es una técnica de meditación que permite conectar el cuerpo y la mente a través de ejercicios de relajación donde se plantea alcanzar una consciencia plena. Esta técnica podría emplearse para que el estudiante, antes de realizar sus actividades se pueda concentrar, para ello se precisa que se identifiquen las causas de la baja concentración.

Un estudio realizado por Martínez, Madrego, López, Borao, Margolles y Garcìa (2016) afirma que existen muchas evidencias que demuestran la eficacia de esta práctica en el

ámbito educativo, asegurando que esta técnica puede contrarrestar el estrés diario de forma que se puedan vivir las experiencias de un modo más atento y consciente.

De esta forma, el mindfulness permite asimilar nueva información de forma integral en un estudiante seguro de su capacidad y así evitar el riesgo de exceso de información, ya que aporta elementos de desarrollo personal, social y la promoción del bienestar en las escuelas, complementando así, los aprendizajes tradicionales académicos.

Crear nuevas habilidades en los estudiantes es uno de los aspectos positivos del mindfulness. Bisquerra y Pérez (2017) afirman que "desde la inteligencia emocional y la práctica mindfulness se ha hecho evidente la necesidad en los seres humanos de aprender a desarrollar otros tipos de competencias diferentes a las ofrecidas generalmente por la educación y que están relacionadas con contenidos en saberes específicos" (p.45).

La intervención del mindfulness se debería ejecutar en las aulas para facilitar un aprendizaje con más eficacia, donde el niño logre mantener la atención y pueda afrontar con éxito las dificultades que se les puedan presentar en la vida, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Esta investigación es novedosa ya que no existen estudios de este tipo en el medio, además de que es factible porque se poseen los recursos bibliográficos, técnicos y económicos para realizarla. Además, el aporte investigativo y educativo será muy importante, ya que se puede poner en práctica en las aulas de clases como estrategia innovadora, partiendo de los procesos afectivos y emocionales como base de los aprendizajes.

Realizar este trabajo ha tenido un alto impacto, puesto que el mindfulness ha demostrado ser de gran utilidad para paliar las dificultades de atención en la población de estudiantes de la educación elemental básica, para que no pierdan la concentración y las clases dejen de ser aburridas y repetitivas. De esta manera, se puede explotar máximo la característica principal de los niños en esta edad, de ser extrovertidos, activos, inteligentes y curiosos.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Desarrollar un programa académico fundamentado en la aplicación de la técnica mindfulness para mejorar la atención en la básica elemental de la Unidad Educativa Particular “La Inmaculada”.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Recopilar información teórica y resultados prácticos sobre la aplicación del mindfulness como estrategia para paliar el déficit de atención en los estudiantes.
- Realizar un diagnóstico para determinar la situación del aprendizaje en la básica elemental de la Unidad Educativa Particular “La Inmaculada”.
- Elaborar una propuesta de estrategias mindfulness para los docentes y estudiantes en la básica elemental.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas – científicas

Hoy en día, los maestros no sólo se preocupan porque el estudiante aprenda el contenido, sino que también evalúan e incentivan las cualidades y actitudes del educando. En este apartado se presentan los conceptos y teorías sobre el mindfulness, lo que permitirá conocer sobre su origen y características, para reafirmar la importancia de esta técnica pedagógica se analizarán dos conceptos claves: la atención y la distracción en el aula de clases.

2.1.1. La educación y sus generalidades

Hace más de diez años, la educación en el Ecuador fue reestructurada. Anteriormente, el sistema educativo no contaba con una distribución adecuada para los diferentes niveles que corresponden a las distintas etapas (edades) que atraviesan los estudiantes en la escuela y colegio. De esta forma, la cosmovisión de la comunidad académica tuvo un solo objetivo: enfocar a la educación desde el concepto del buen vivir.

Así el sistema educativo se organizó en: educación general básica (en adelante EGB) y Bachillerato General Unificado (en adelante BGU).

La innovación fue uno de los principales conceptos de esta transformación ya que se creó la Ley Orgánica de Educación Intercultural (en adelante L.O.E.I) que logró generar procesos de inclusión social, cultural y económica en todas las instituciones educativas del Ecuador. Por otro lado, se desarrollaron evaluaciones para los docentes, lo que permitió conocer el nivel de conocimientos, autoaprendizaje y estrategias pedagógicas.

El Ministerio de educación creó un sistema para la acreditación de los aspirantes a docentes, en donde debían cumplir un perfil que llene los requerimientos para una contratación adecuada acorde a las nuevas exigencias del sistema educativo. Cabe recalcar que las funciones de los orientadores de las Unidades Educativas se fusionaron en una sola área denominada Departamento de Consejería Estudiantil (en adelante D.E.C.E).

Entonces el concepto de comunidad académica trascendió ya que no sólo eran los maestros y estudiantes, sino que se integró a los padres de familia. El proceso innovativo

también incluyó nuevas materias como educación cultural y artística y ciudadanía. De esta forma los docentes trabajan con materias asignadas dejando atrás el concepto de escuelas unidocentes.

2.1.2. Atención

Uno de los factores para que se dé el aprendizaje es la atención. Se han colocado en este apartado algunas definiciones de atención según varios autores desde diferentes puntos de vista:

Solovieva, Rojas y Olvera (2007) aseguran que el proceso atencional es una función básica para el funcionamiento de los procesos cognitivos, ya que implica la disposición neurológica del cerebro para la recepción de los estímulos. (p. 39)

Por otro lado, Álvarez (2018) dice que la atención es un proceso cognitivo que involucra un desarrollo progresivo de habilidades hasta convertirse en un proceso complejo que abarca lo neurológico, lo psicológico y lo cognitivo… La atención está involucrada en los tres sistemas del modelo, sistemas cognitivo, expresivo y afectivo.

En el mismo orden, Boujon y Quaireau (1999) aseguran que la atención consiste en otorgar un orden de importancia, una prioridad temporal a nuestras ideas y operaciones intelectuales (p. 45).

2.1.2.1.Características de la atención

A lo largo del proceso de atención se generan varios aspectos. Hay que recalcar que también los factores externos influyen a lo largo del transcurso del aprendizaje. Es importante destacar que en este proceso influyen las estrategias que el docente aplique para que los estudiantes no pierdan el hilo conductual de la clase.

Entre las principales características están (Pérez y Merino, 2008, p. 4):

- **Amplitud**: Hace referencia a la cantidad de información a la que podemos atender al mismo tiempo y al número de tareas que podemos realizar simultáneamente.

- **Intensidad**: La cantidad de atención que le prestamos a un objeto o tarea y está directamente relacionada con el nivel de vigilia y alerta de un individuo.

- **Desplazamiento de la atención:** La atención se dirige alternativamente de una actividad a otra (shifting), pues la atención cambia continuamente, ya sea porque procesamos dos o más fuentes de información (estímulos atendidos) o bien porque nos encontramos realizando dos tareas.

- **Control**: Supone dirigir la atención y poner en marcha sus mecanismos de funcionamiento. La atención controlada a diferencia de la no controlada requiere un esfuerzo por parte del sujeto para mantenerla. Muchos autores afirman que es ésta la característica más importante de la atención.

2.1.2.2. Tipos de atención

> Los criterios para clasificar los tipos de atención son diversos, se pretende tomar en consideración el criterio que comprende los mecanismos implicados, los cuales dan lugar a los procesos de selección, división y mantenimiento de la actividad mental. Ello implica a que se hable de tres tipos de atención (García y Doménech, 1997).

Bajo esta clasificación se realizará la caracterización de los siguientes tipos de atención:

2.1.2.2.1. Atención selectiva

García y Portellano (2014) mencionan que "la atención selectiva es la capacidad para seleccionar y activar los procesos cognitivos enfocándolos sobre aquellos estímulos o actividades que interesan y anulando los que son irrelevantes, que están ejerciendo competencia durante el proceso de atención selectiva" (p.64).

La atención selectiva permite al perceptor procesar estímulos relevantes mientras suprime el procesamiento de estímulos irrelevantes para la tarea que pueden aparecer simultáneamente en el campo visual junto a los relevantes.

2.1.2.2.2. Atención dividida

García (2013) define la atención dividida como la capacidad de focalizar la atención a más de un estímulo, para ello se deben optimizar los recursos atencionales que implica un mayor esfuerzo y este proceso puede ser tanto controlado como automático (p.2).

García Sevilla (1997) afirman que “Este tipo de atención hace referencia a la actividad mediante la cual se ponen en marcha los mecanismos que el organismo utiliza para dar respuesta ante las múltiples demandas del ambiente. Ahora se trata, no de seleccionar aspectos específicos de la información, sino de atender a todo lo que se pueda al mismo tiempo (p.115).

García y Portellano (2014) mencionan que “Esta modalidad de atención implica un mayor nivel de esfuerzo mental ya que implica la participación de otros componentes cognitivos como la memoria operativa, la resistencia a la interferencia y la flexibilidad mental” (p.68).

2.1.2.2.3. Atención sostenida

La atención sostenida es la capacidad de mantener durante un periodo prolongado de tiempo el control atencional y este proceso surge después de seleccionar y focalizar el estímulo relevante.

Para García y Portellano (2014) “esta clase de atención se da cuando una persona realiza una determinada actividad durante un periodo de tiempo, procurando que la eficacia se mantenga durante todo el tiempo que dura la ejecución de una tarea” (p. 68).

García y Doménech (1997), define la atención sostenida como “la actividad que pone en marcha los procesos o mecanismos por los cuales el organismo es capaz de mantener el foco atencional y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante períodos de tiempo relativamente largos” (p.140).

Para García y Doménech (1997, p.41), existen diferentes efectos típicos que tienen las tareas de vigilancia sobre la atención. Se trata de dos conceptos clave:

- La distraibilidad: donde el sujeto comienza a desarrollar una atención más dispersa y se distrae fácilmente.

- Lapsus de la atención, que se define como descensos de los niveles de la actividad que se evidencia en una disminución de la intensidad de la atención.

2.1.2.3. Factores que intervienen en la atención de los niños en el aula

Existen numerosos estudios que demuestran una clasificación concreta de los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje. De esta forma, Begazo (2019, p.25) expone los siguientes factores:

- **Factor familiar-social** se basa en experiencias, de la red social circundante, conducta y concepción del entorno familiar sobre el proceso salud-enfermedad.
- **Factor individual** se refiere a la edad, sexo, estatus sociales, económicos, culturales, etnias, expectativas.
- **Factor del estado de ánimo en la niñez** se refiere a la depresión y ansiedad; además de problemas en los circuitos reguladores que comunican dos zonas cerebrales: córtex prefrontal y ganglios basales.
- **Factor escolar:** la escuela está relacionada con todas las dimensiones de la cultura escolar, entre ellas: la organización, las normas, la relación entre alumnos-maestros y la comunidad académica.

2.1.2.4. Déficit de atención

Según Brown (2003) el déficit se refiere a mucho más que simplemente no prestar atención mientras alguien habla. Los criterios del DSM-IV se refieren a los excesivos problemas planteados por la facilidad de distraerse y las dificultades crónicas para organizar tareas y actividades, atender a los detalles, seguir instrucciones y acabar tareas, emprender actividades que requieran esfuerzo mental sostenido y la capacidad de extraviar objetos y ser extremadamente olvidadizo (p. 35).

De esta forma, Urzúa, Cerda, Ramos y Quiróz (2009) aseguran que el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (en adelante TDAH) es definido como un trastorno conductual que surge en la infancia teniendo como característica fundamental un patrón persistente de desatención y/o hiperactividad e impulsividad.

El TDAH es fácil de detectar para los maestros en las clases y padres de familia en las casas; cabe recalcar que en los últimos años las investigaciones sobre este trastorno de conducta han incrementado notoriamente.

2.1.3. Mindfulness

Hay varias teorías sobre el origen de esta práctica, sin embargo, la que más se aproxima es la siguiente:

> La práctica de mindfulness ha sido recientemente integrada a la medicina y psicología de Occidente y se trata de una práctica muy antigua que se origina hace más de 2500 años y constituye la esencia fundamental de las prácticas Budistas. La palabra meditación viene del latín meditatio, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. Es un proceso mental que forma parte de las enseñanzas originales de Siddhartha Gautama Sakyamuni, popularmente conocido como Buda (563 a.C.) (Rivera, 2013, p.2).

Es una técnica que redefine profundamente el bienestar como algo menos dependiente de opciones materialistas. Así Parra, Montañés, Bartolomé y Montañés (2012) aseguran que el término mindfulness se puede traducir al castellano como conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento, aunque lo cierto es que resulta difícil encontrar una palabra que se corresponda con el significado real que tiene mindfulness. (p.67)

Otro de los conceptos claves del mindfulness es desde un punto de vista operativo de Kabat Zinn (1994), quien define al mindfulness como “la conciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, al flujo de la experiencia momento a momento”. Se refiere al "prestar atención de manera particular, como propósito en el momento presente y sin juicios mentales” (p.13).

El mindfulness se entiende como un elemento clave y sustancial a la hora de detectar, diagnosticar, implementar y desarrollar diferentes fortalezas personales tanto en una sola persona, como a nivel de intervención grupal. De esta forma, la intervención del mindfulness en las aulas educativas se vuelve una necesidad ya que fomenta el desarrollo de la comunidad académica en general.

En la actualidad, las intervenciones basadas en mindfulness se están utilizando en varias poblaciones para dar cuenta de una amplia gama de trastornos físicos y psicológicos. Por ejemplo, los ya conocidos Programas de Reducción del Estrés Basados en Mindfulness

MBSR; Kabat-Zinn (2016), se han utilizado para tratar el dolor crónico y la ansiedad, entre otras enfermedades (p.6).

Por otra parte, Kocovski, Segal y Battista (2011) aseguran que la utilidad y eficacia del empleo de las técnicas de mindfulness ha quedado ampliamente demostrada en múltiples estudios médicos y psicológicos en patologías variadas a lo largo de los últimos años. (p.43)

Junto con los estudios que muestran la influencia de mindfulness en estados "patológicos", durante los últimos treinta años su práctica de mindfulness ha sido reconocida como una manera efectiva de, también en individuos sanos, reducir el estrés, potenciar la empatía, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos y mejorar el bienestar general, entre otros (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998).

Mindfulness en la educación

La aplicación del mindfulness en la educación ha abierto un abanico de posibilidades, así, Siegel (2007) asegura que: "esta nueva tendencia está ligada a la habilidad de observar los propios pensamientos, sensaciones y reacciones emocionales sin identificarse con ellos, con apertura, sin esfuerzo, con curiosidad, aceptación y compasión en los estudiantes" (s/p).

En este punto, hay que reconocer que el número de los autores que recomiendan el aprendizaje basado en mindfulness para niños y adolescentes ha aumentado considerablemente. Esta técnica innovadora de aprendizaje incluye ejercicios de relajación y motricidad consciente.

Una de las posibilidades del mindfulness se basa en la amplia gama de instrumentos mindfulness. Ya que existen varios autores mindfulness que han desarrollado pruebas que miden varios aspectos relacionados a esta nueva tendencia en adolescentes. La prueba CAMM (valora la aceptación mindfulness), Minfulness thinking (mide la orientación en acción) y action scale for adolescents (MTASA) mide la autorregulación saludable, la atención activa y la observación-aceptación de las experiencias (West, Penix y Pool, 2007, p. 76).

2.2. Antecedentes

El **primer** estudio fue desarrollado por Romero (2017), titulado: "Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil. Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades". Fue una propuesta educativa, registrada con el nombre comercial "Método Kinder". El objetivo principal fue dar respuesta al desarrollo integral del alumnado en o en los que se ha denominado las cuatro dimensiones de desarrollo del niño (dimensión mental-cognitiva, emocional, motor-corporal y ético-espiritual).

La metodología de investigación utilizada fue cuantitativa, en base a un plan de trabajo en las escuelas infantiles Educando, donde a través de un grupo de control y un grupo experimental, formado por 40 alumnos, se aplicaron herramientas de recopilación de información como encuestas y entrevistas, hasta llegar a los 19.200 ítems recogidos. Obteniendo como resultado que el método educativo demostró un crecimiento en el desarrollo del aprendizaje y adquisición de nuevas habilidades, el grupo experimental superior al grupo de control, concluyendo que la respuesta es inmediata y rápida en el aprendizaje y adquisición de habilidades.

La **segunda** investigación que antecede este trabajo de fin de máster fue realizada por Martín (2016) titulada "Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness". El objetivo principal de esta investigación fue conocer el perfil socioemocional de las personas que obtienen un mayor beneficio de un programa de intervención Mindfulness y analizar la relación existente entre las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales con atención plena y bienestar subjetivo. Se utilizó una metodología cuantitativa, con el programa Mindfulness-ProAp, además de fichas de observación, entrevistas y encuestas, aplicada a 130 alumnos y alumnas universitarios, que obtuvieron parámetros de normalidad estandarizada.

Los resultados obtenidos expresaron que se puede conocer el perfil socioemocional de las personas que obtendrán un mayor beneficio de un programa Mindfulness, concluyendo que las personas que practican habitualmente Mindfulness desarrollan un índice de bienestar subjetivo mayor, lo que demuestra que las variables socio afectivas y cognitivo-emocionales correlacionan con la atención plena y el bienestar subjetivo.

La **tercera** investigación es de Alarcón y Guzmán (2016) en Colombia, titulada: "Potenciar la atención y concentración de los estudiantes de grado 2° de la escuela Isabel de Castilla a través de actividades artísticas y lúdico-pedagógicas". El objetivo implementar una propuesta artística y lúdico -pedagógica para mejorar la atención y concentración de los referidos estudiantes comprometiendo a padres de familia, docentes y directivos docentes en el desarrollo integral de los niños.

La metodología de investigación fue cualitativa, ya que se hizo necesaria la observación y el análisis de dificultades en la atención de los estudiantes; es importante señalar que, aunque el trabajo es de índole cualitativo, se utilizaron instrumentos como: la guía diagnostica, que pertenecen al enfoque cuantitativo, ya que se vio necesario encontrar un resultado mediante datos, porcentajes y graficas extraídos de esta guía. Se obtuvo como resultado que se debe potenciar la atención y concentración de los niños a través de actividades artísticas y lúdicas ya que este tipo de actividades los motivan para tener un mejor desarrollo académico manteniendo su atención por más tiempo

La **cuarta** investigación que antecede este trabajo de fin de máster fue realizada por Vélez (2010) en Colombia titulada "Estrategias didácticas implementadas por las docentes de Jardín, para promover el desarrollo de la atención como habilidad de pensamiento". El objetivo principal de esta investigación fue describir las diferentes estrategias que utilizan las docentes de transición para promover el desarrollo de la atención como habilidad de pensamiento en los niños de 5 a 6 años. Se utilizó una metodología de investigación cualitativa y el nivel de esta investigación es descriptivo y explicativo. La muestra seleccionada es de tres docentes de área. Las herramientas de recolección de información fueron: observación participante y entrevista semiestructurada. El resultado que dejó esta investigación fue: las estrategias implementadas por las docentes para promover el desarrollo de la atención no son suficientes, ya que en su mayoría son empíricas, sin planificación y se adaptan a la necesidad del momento.

El **quinto** estudio fue desarrollado por Marvassio (2014) en Argentina, titulada: "Dificultades de atención en el aula: Aportes de la Psicopedagogía". El objetivo principal es investigar herramientas que son ofrecidas desde al campo de la Psicopedagogía a los docentes de nivel primario para trabajar con niños que presentan TDAH. En este estudio se utilizó la investigación cuantitativa y la entrevista a los diferentes docentes. Entre los principales resultados se puede deducir que los docentes, poseen una escasa

información, formación y/o capacitación acerca del TDAH, esto podría ser consecuencia del escaso compromiso e insuficiente colaboración de la institución escolar, ya que no existe un plan de trabajo específico, lo que hace que, estos de manera voluntaria, deban concurrir a realizar su propia capacitación

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Contexto de la investigación

Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa Particular “La inmaculada”, ubicada en las calles México y Colón, en el cantón de Esmeraldas. En la institución trabajan 60 docentes y asisten 540 estudiantes en la escuela. Cabe recalcar que el objeto de estudio compromete a la básica elemental

El nivel económico de los estudiantes que acceden a esta institución es de clase media y alta. La educación es tradicional y tiene un tinte religioso. Hay que reconocer que la Inmaculada tiene noventa años al servicio de la colectividad esmeraldeña, lo que la vuelve una institución tradicional y con buen nombre.

3.2. Metodología de investigación

A continuación, se describen los métodos de investigación y herramientas de recolección de datos que se han utilizado para el desarrollo de este trabajo investigativo.

3.2.1. Tipos de investigación

La investigación se enmarca desde el paradigma interpretativo:

> Que estudia los fenómenos de carácter social, al tratar de comprender la realidad circundante en su carácter específico; focaliza su atención en la descripción de lo individual, lo distintivo, la existencia de realidades múltiples, lo particular del hecho que se estudia, no establece datos estadísticos y considera que los postulados de una teoría son válidos únicamente en un espacio y tiempo determinados (Gonzales, Perandones, Rodríguez y Le Barbier, 2003, p.226).

Este paradigma es el adecuado para esta investigación ya que se trata de estudiar e interpretar la realidad en cuanto al déficit de atención que ya existe en los estudiantes de la básica elemental. Conocer su origen, los factores que ocurren en este proceso para al final plantear una posible solución a la problemática ya identificada como lo es el mindfulness.

En el mismo orden se realizó una investigación cualitativa que según Krausse (1995), se fundamenta en procedimientos que posibilitan una construcción de conocimiento que ocurre sobre la base de conceptos. Son los conceptos los que permiten la reducción de complejidad y es a través del establecimiento de relaciones entre estos conceptos que se genera la coherencia interna del producto científico (p.22).

Se escogió la investigación cualitativa porque permite profundizar en los detalles de la investigación, principalmente porque es un tema relacionado con la atención, demás se pueden realizar cambios en la estructura de nuestro trabajo a medida que se avance con el proceso investigativo.

Se utilizará la modalidad de investigación cualitativa interactiva y no interactiva:

> La investigación cualitativa interactiva consiste en un estudio en profundidad mediante el empleo de técnicas cara a cara para recoger los datos de la gente en sus escenarios naturales. En el mismo orden, la investigación cualitativa no interactiva o analítica estudia conceptos y sucesos históricos a través de un análisis de documentos. Los documentos autentificados son la fuente principal de datos (Mcmillan y Schumacher, 2005, p.13).

Se ha trabajado la modalidad de investigación documental-bibliográfica, ya que durante la investigación se hizo necesaria la revisión de documentos y bibliografías relacionadas con el tema objeto de estudio, particularmente la documentación pertinente disponible en la institución para lograr desarrollar el marco teórico.

Para asegurar el proceso investigativo se utilizó el método descriptivo, el cual, según Gonzales, Perandones y Rodríguez (2015) interpreta la realidad, así describe características de un conjunto de sujetos, de una población o de un área de interés. Describe situaciones o acontecimientos tal como aparecen en el presente, en el momento mismo del estudio (p.23).

La investigación descriptiva se vale de técnicas descriptivas para observar, organizar, concentrar, visualizar, comparar y presentar los datos. Los estudios descriptivos más comunes se hacen por observación y por encuesta, por esto la observación es la herramienta clave, que más se utilizó en este proceso investigativo cuyos principales protagonistas son los niños.

Según Mcmillan y Schumacher (2005), la observación participante es una técnica interactiva de participar hasta cierto punto en las situaciones que ocurren, de forma natural, durante un periodo de tiempo y escribir extensas notas de campo que describen lo que ocurre. A través de la observación participante, realizaremos una bitácora en donde anotaremos las vivencias, ideas, puntos clave, testimonios y la descripción de las clases de historia (p.24).

A través de la observación participante, se realizó una bitácora en donde anotaremos las vivencias, ideas, puntos clave, testimonios y la descripción de las clases de historia.

Otra técnica que se utilizó como herramienta complementaria de recolección de la información fue el grupo focal, el cual según Monje (2011) "se trata de una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde se procura que un grupo de individuos seleccionados por los investigadores discutan y elaboren desde la perspectiva personal una temática social" (p.12).

3.2.2. Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental porque los fenómenos fueron observados, analizados y estudiados para obtener una visión clara de cómo mejorar la atención en los niños y niñas del segundo año de básica y poder dar una solución al problema.

3.2.3. Fuentes de investigación

Fuente primaria; se realizó un grupo con los docentes del 2do EGB paralelo A, para conocer su perspectiva frente a la problemática de la atención y plantear la herramienta mindfulness. Otra de las fuentes primarias fueron los textos de la biblioteca muy útiles a la hora de realizar el marco teórico.

Fuente secundaria; Esta investigación se fundamentó en la Constitución de la Republica, la LOEI y los acuerdos interministeriales que se expiden a nivel nacional de creación institucional.

Fuente terciaria; ha sido necesaria acceder a buscadores para la toma de información teórica como google académico, dialnet, redalyc, etc.

3.3. Población y muestra

Para realizar esta investigación se consideró a los 12 maestros de la básica elemental de UEPLI. Este grupo de maestros está conformado por 10 mujeres, 2 hombres, siendo el grupo predominante femenino, todos los maestros poseen título de tercer nivel y están dentro del rango de edad entre los 25 y 32 años. El nivel socio económico de este grupo de docentes se encuentra en la categoría B, del Instituto Nacional Estadísticas y Censos (I.N.E.C.)

3.4. Variables de estudio

Variable	Objetivo específico correlacionado	Dimensión	Indicadores	Técnicas de investigación	Instrumento de investigación
Atención	Establecer las causas del déficit de atención de los estudiantes de la básica elemental	El desarrollo de actividades en clase. El resultado de exámenes y tareas	El ruido en la clase Preguntas sorpresa en medio de la clase. El desarrollo de la actividad en clase	Observación participativa y no participativa Cuestionario de diagnóstico	-Bitácora de clase -Escala de motivación autodeterminada
Mindfulness	Elaborar una propuesta de estrategias mindfulness para los docentes y estudiantes en la básica elemental	El control del maestro en el desarrollo de la clase. El aula de clase	Relación maestro alumnos	Escala de rango	Escala de dificultades en la regulación emocional

Fuente: Elaboración propia

3.5. Técnicas e instrumentos utilizados para la recogida de datos.

La técnica de investigación utilizada es un cuestionario virtual con preguntas semiestructuradas y abiertas. A través de la plataforma google forms se envió a los docentes para su respuesta inmediata. A través de la observación participante, se realizó una bitácora en donde anotaremos las vivencias, ideas, puntos clave, testimonios y la descripción de las clases.

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de los datos

A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos del cuestionario virtual que constó de cuatro preguntas abiertas y una cerrada. Doce docentes de la educación elemental básica de la UEPLI respondieron a las interrogantes. De esta forma el análisis se realizó pregunta por pregunta.

Con relación a la forma de llamar la atención de los estudiantes, Figura 1, ocho escogieron hacer ejercicios corporales, uno de los docentes optó por quedarse en silencio, otro escogió la opción de levantar la voz mientras que los dos últimos prefirieron la opción de cantar.

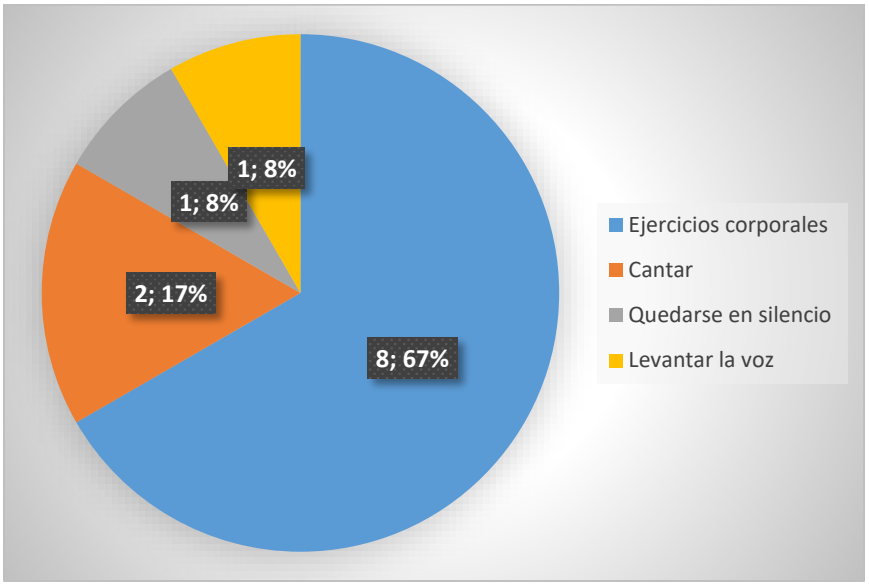


Figura 1. Formas para llamar la atención de los estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Como se evidencia en la figura 2, de los doce docentes apenas 1 realiza juegos dinámicos en las pausas activas con sus estudiantes. Por otro lado 3 docentes realizan ejercicios físicos, mientras que la gran mayoría, es decir 8 maestros realizan dinámicas de concentración y atención.

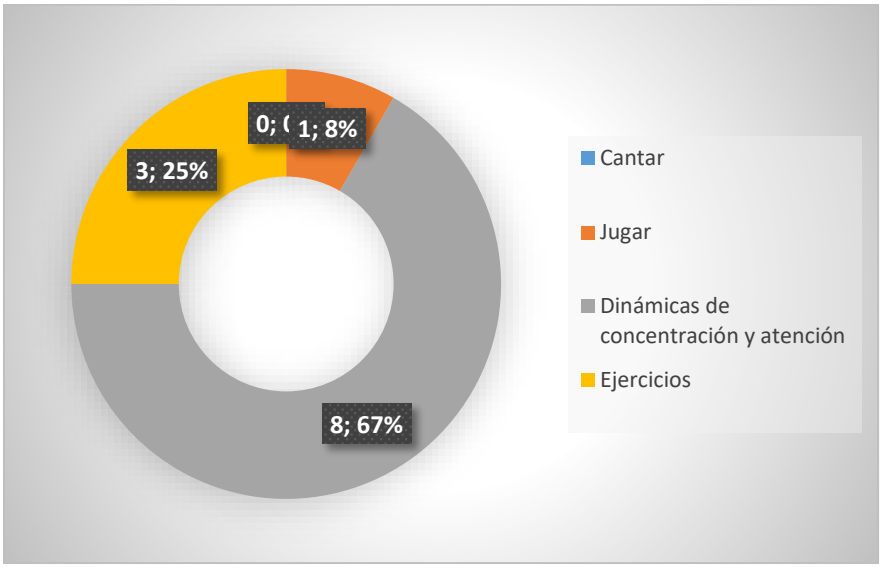


Figura 2. Pausas activas

Fuente: Elaboración propia

Para medir el ambiente del aula de clases, en la figura 3, cinco de los docentes afirman que es muy bueno, otros tres certifican que el ambiente es bueno; hay dos maestros que verifican que el ambiente es calmado y dos últimos que aseguran que el ambiente es excelente.

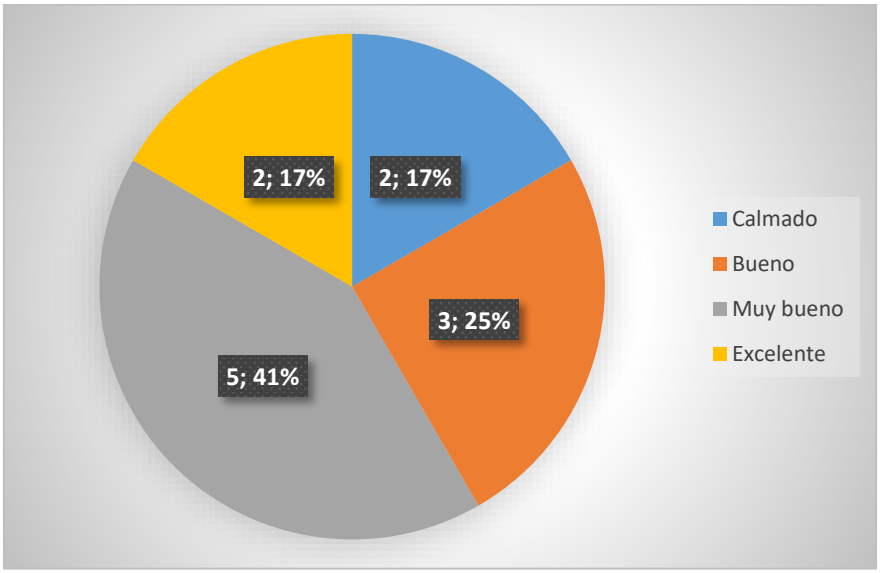


Figura 3. Sobre el ambiente en el aula de clases

Fuente: Elaboración propia

En la figura 4, más de la mitad de los docentes aseguran que la atención y la concentración de los estudiantes es muy buena, unos pocos afirman que es Regular, muy pocos dicen que es Buena, mientras que ninguno aseguró que es Excelente.

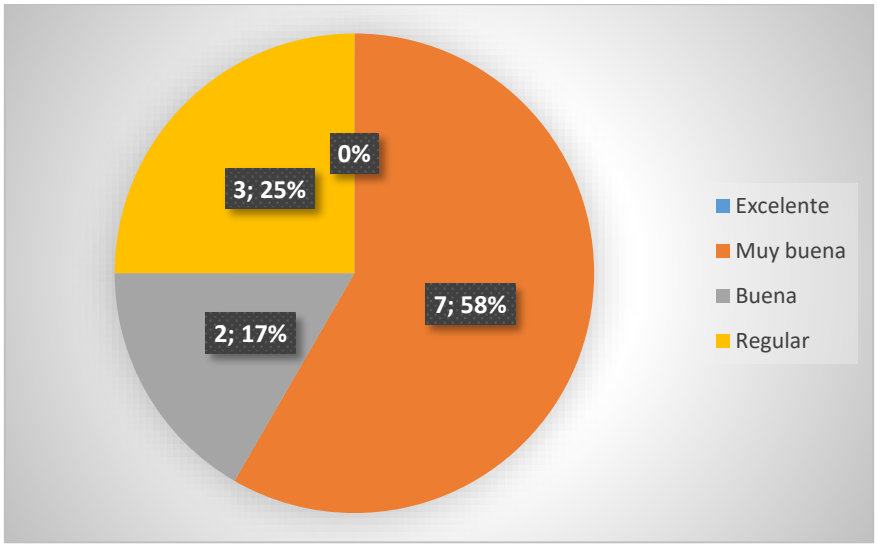


Figura 4. Evaluación sobre la atención y concentración de los estudiantes

Fuente: Elaboración propia

En la figura 5, diez docentes piensan que realizar dinámicas de atención fortalecerá la concentración y atención de los estudiantes y sólo dos maestros apostaron por los ejercicios de recordar detalles y palabras.

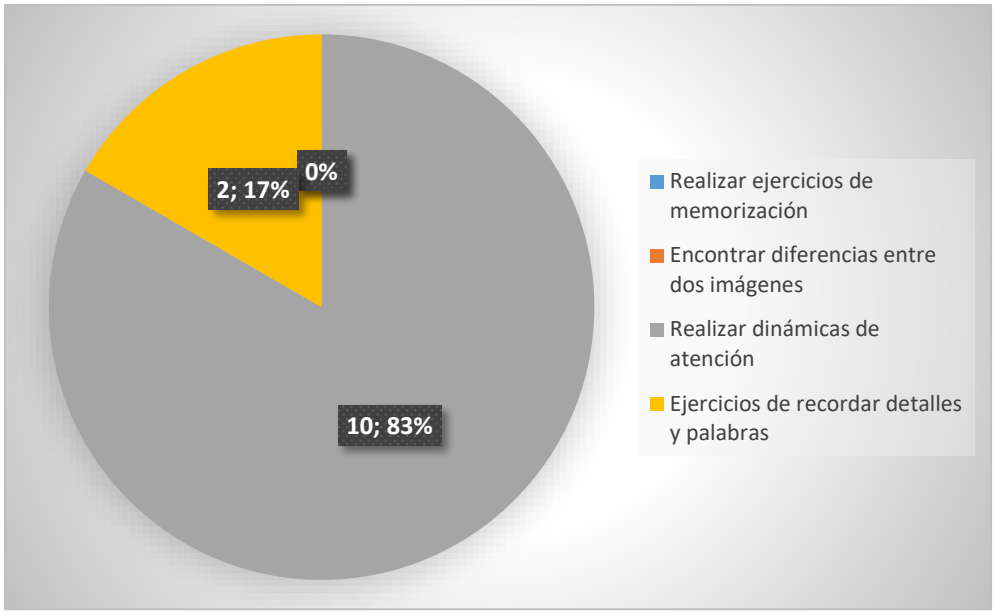


Figura 5. ¿Cómo fortalecer la concentración y atención de los estudiantes?

Fuente: Elaboración propia

Discusión de los datos

A continuación, se discuten los resultados del estudio cuyo objetivo general fue: desarrollar un programa académico fundamentado en la aplicación de la técnica mindfulness para mejorar la atención en la básica elemental de la Unidad Educativa Particular "La Inmaculada".

Los resultados muestran que es necesaria la implementación de un programa mindfulness que tenga nuevas estrategias pedagógicas para combatir el déficit de atención. Este programa debe ser aplicado primero con los maestros y luego replicado en los estudiantes.

Esta investigación coincide con el estudio de Vélez (2012), ya que en los resultados, mejoran las estrategias implementadas por las docentes para promover el desarrollo de la atención no son suficientes, ya que en su mayoría son empíricas, sin planificación y se adaptan a la necesidad del momento.

En su mayoría, los niños y las niñas no mantienen la atención y concentración en clase durante periodos muy largos, y los docentes en ejercicios corporales para llamar la atención de los estudiantes, un pequeño grupo utiliza herramientas artísticas como canciones, mientras que una minoría escoge el silencio y en casos extremos gritan a los estudiantes.

Las largas jornadas suelen generar aburrimiento, tensión y en muchos casos sueño. Es necesario reconocer que las pausas activas se refieren a dinámicas físicas, por lo tanto, los profesores en su mayoría desconocen el verdadero significa de realizar esta actividad, apenas una minoría realiza ejercicios otorgando movilidad al cuerpo, lo que produce que luego el estudiante se concentre de manera eficaz en sus clases.

Los estudiantes son todos muy diferentes entre sí; con diferentes gustos y habilidades, esto se refleja en el ambiente que reina en el salón durante las clases; es decir, a unos les gusta la materia y a otros no. Por lo que deben tener momentos en los que se vuelve necesario un cambio de actividad para seguir manteniendo el hilo de la atención.

Cada estudiante es un ser único e irrepetible, existen comportamientos que permiten calificar, o conceptualizar la atención y concentración de alumnos. En este punto es necesario reconocer, que también se trabaja con estudiantes con necesidades especiales y

también es necesario señalar que cada vez son más las dificultades en cuanto a atención y concentración se refiere, está muy de moda el término “atención dispersa” para referirse a la falta de atención y concentración de los niños y las niñas y personas en general.

Con relación a la preferencia de los maestros por la utilización de dinámicas de atención, apenas una minoría prefiere los ejercicios de recordar detalles y palabras. En este punto se deja en claro que los docentes no están enfocados en la concentración plena del estudiante, también se demuestra que no tratan de conocer la causa principal del déficit de atención, hay que reconocer que los ejercicios y dinámicas ayudan en el momento, pero no reflejan un trabajo constante a diario en donde se vaya trabajando para disminuir el problema.

El resultado de la herramienta de investigación reveló el desconocimiento de los docentes sobre técnicas o estrategias innovadoras para combatir el déficit de atención de los estudiantes. Ya que la mayoría de herramientas pedagógicas que utilizan los docentes de la básica elemental de la U.E.P.L.I se basan ejercicios no prácticos, dejando de lado el verdadero uso de las pausas activas y sobre todo desconociendo el verdadero concepto de la atención plena, cuyo eje principal se basa en la conexión cuerpo, emociones y mente.

Frente a esta realidad que desnuda la falta de estrategias para evitar el déficit de atención, es necesario capacitar a los docentes con nuevas estrategias dinámicas y pedagógicas. Una actualización de conocimientos en cuanto a estrategias innovadoras de educación se vuelve una necesidad ante esta realidad. Por esta razón, se han desarrollado talleres para capacitar a los docentes en el tema mindfulness y talleres para los estudiantes.

5. Diseño de la propuesta

La presente propuesta desarrolla un programa mindfulness para mejorar la atención en los estudiantes de la básica elemental de la UEPLI, además busca generar en los docentes conocimientos sobre esta nueva estrategia pedagógica para su implementación en las clases.

5.1. Objetivos

5.1.1. Objetivo General

Planificar una capacitación sobre el uso de la técnica mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes de la sección educación elemental básica de la Unidad Educativa Particular La Inmaculada.

5.1.2. Objetivos específicos

- Diseñar talleres mindfulness para docentes de la básica elemental de la UEPLI.
- Diseñar talleres mindfulness para los estudiantes de la básica elemental de la UEPLI.

5.2. Temporalización: cronograma

La implementación de esta propuesta es de 5 días, que comprende el mes de septiembre, cabe recalcar que cada sesión tiene una duración de 30 minutos con los maestros.

Tabla 1. Cronograma de Actividades Docentes

No. de sesiones	Público	Temática	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Sesión #1	Maestros	Inducción 1 mindfulness	**X**					
Sesión #2	Maestros	La respiración mindfulness		**X**				
Sesión #3	Maestros	El silencio, los sonidos y la exterioridad			**X**			

Sesión #4	Maestros	Heartfulness			**X**		
Sesión #5	Maestros	Las emociones y pensamientos				**X**	

Fuente: Elaboración propia

La implementación de esta propuesta es de 5 días que comprende el mes de septiembre, cabe recalcar que cada sesión tiene una duración de 40 minutos con los estudiantes.

Tabla 2. Cronograma de Actividades Alumnos

No. de sesiones	Público	Temática	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sesión #1	Niños	La respiración mindfulness	**X**				
Sesión #2	Niños	El silencio y los sonidos de la exterioridad		**X**			
Sesión #3	Niños	Heartfulness			**X**		
Sesión #4	Niños	Los pensamientos positivos				**X**	
Sesión #5	Niños	Clausura-festival virtual mindfulness					**X**

Fuente: Elaboración propia

5.3. Desarrollo de la propuesta de intervención

5.3.1. Propuesta para taller de docentes

Esta propuesta se desarrollará en cinco sesiones, a continuación, detallaremos el desarrollo de cada sesión, la estrategia que se implementará y los recursos que se utilizarán.

5.3.1.1. Sesión #1

Temática: Introducción al mindfulness 1.

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los docentes sobre el mindfulness y sus diferentes técnicas.

Estrategia pedagógica: formal, ejercicios de concentración y ronda de experiencias, juegos lúdicos.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Actividad 1 (15 minutos): **Primero,** el capacitador inicia la jornada con la siguiente pregunta: **¿qué significa lo siguiente: CONEXIÓN MENTE-CUERPO?** Los maestros responderán generando el primer debate, luego el profesor debe iniciar la exposición sobre el concepto y generalidades del mindfulness resaltando la importancia de esta estrategia pedagógica para el sistema educativo actual.

Segundo, el capacitador realizará una ronda de experiencia **(15 minutos)** donde los maestros deben recordar los momentos en los que tomaron decisiones en base a la sensación de conexión mente y cuerpo.

Evaluación: Escribir una reflexión sobre a la ronda de experiencias

5.3.1.2.Sesión #2

Temática: Respiración mindfulness

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los docentes sobre la técnica de la respiración mindfulness.

Estrategia pedagógica: formal, ejercicios de concentración y ronda de experiencias, juegos lúdicos.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Actividad 2 (15 minutos): Primero, el capacitador expone la temática **RESPIRACIÓN MINDFULNESS** y sus beneficios. Acto seguido, hace una demostración de la correcta

forma de respirar, la cual consiste en inhalar, mantener el aire y exhalar, luego invita a los maestros a sentarse en el suelo con las piernas cruzadas.

Segundo, el capacitador colocará una música de relajación de fondo para que los maestros, con los ojos cerrados, realicen la práctica de la respiración consciente por 10 minutos consecutivos; luego el capacitador inicia una ronda de preguntas para descubrir las opiniones y emociones de los maestros mientras se realizó este ejercicio (5 minutos).

Evaluación: Dibujar en qué consiste el proceso de respiración mindfulness

5.3.1.3. Sesión #3

Temática: El silencio, los sonidos y la exterioridad

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los docentes sobre el silencio, los sonidos y la exterioridad.

Estrategia pedagógica: formal, ejercicios de concentración y ronda de experiencias, juegos lúdicos.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Actividad 3 (15 minutos): el capacitador expone la temática **EL SILENCIO-LOS SONIDOS Y LA EXTERIORIDAD.**

A continuación, los maestros deben realizar una práctica que consisten en sentarse con las piernas cruzadas, aplicar la respiración consciente, cerrar los ojos y en silencio descubrir los sonidos que brinda la exterioridad.

Evaluación: Los maestros deben escribir en una hoja los 5 pensamientos que tuvieron en esta práctica y exponerlos a sus compañeros.

5.3.1.4. Sesión #4

Temática: Heartfulness

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los docentes sobre la técnica heartfulness.

Estrategia pedagógica: formal, ejercicios de concentración y ronda de experiencias.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Actividad 1 (15 minutos): Primero, el capacitador expone el tema **corazón pleno.** A continuación, se plantea un debate en base a la siguiente pregunta: ¿las mejores decisiones se toman en base a la razón o al sentimiento?

Segundo, (15 minutos) los maestros se acostarán en el piso con los ojos cerrados y describirán cómo se sienten, luego identificarán un color con el que puedan relacionar esa sensación, de esta forma los estudiantes crearán una escala de colores para identificar sus sentimientos a lo largo de las siguientes jornadas. En este punto el capacitador razona en la vital importancia de tener siempre presente los buenos momentos no sólo en cuando se atraviesa una mala situación.

Evaluación: Escribir un ensayo en una hoja sobre la reflexión realizada en clase.

5.3.1.5. Sesión #5

Temática: Las emociones y pensamientos

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los docentes sobre el control de la inteligencia emocional.

Estrategia pedagógica: Ejercicios de concentración y ronda de experiencias.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Actividad 1 (15 minutos): el capacitador expone la temática "influencia de las emociones y pensamientos en la cotidianidad". A continuación, el capacitador cuenta la historia "Yo escogí tener días grises".

Luego, el capacitador organiza a los docentes en dos grupos; el primer grupo debe crear una historia y dramatizarla en base a una mujer que vive sus días con pensamientos negativos; el otro grupo debe crear una historia y dramatizarla en base a un hombre que vive sus días en base a pensamientos positivos. El capacitador concluirá la clase contrastando las diferencias y recalcando la efectividad de tener pensamientos positivos.

Evaluación: los docentes escribirán las tres diferencias claves entre las dos realidades dramatizadas y escribir en 5 líneas la importancia de este tema para sus vidas.

Propuesta para taller de alumnos

Esta propuesta se desarrollará en cinco sesiones, a continuación, detallaremos el desarrollo de cada sesión, la estrategia que se implementará y los recursos que se utilizarán.

5.3.2. Propuesta para taller de alumnos

5.3.2.1. Sesión #1

Temática: La respiración mindfulness

Materiales: Computador. Google mix. Hoja bond y lápices de colores

Objetivo: Formar a los estudiantes sobre la respiración mindfulness.

Estrategia pedagógica: formal, juegos lúdicos, ejercicios de meditación

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo: el maestro comenzará la clase con una dinámica. Los niños deben cerrar los ojos e imaginar: ¿cuál es el momento más feliz de su vida? Vamos a recordar por qué ese momento significo la felicidad para ustedes.

Actividad 1: (20 minutos) los alumnos deben realizar un dibujo sobre este momento de felicidad y colgarlo en la pared o ponerlo sobre el escritorio en el lugar donde recibe las clases virtuales. Este dibujo servirá como un recordatorio de que los momentos de felicidad generan calma y tranquilidad.

A continuación, el maestro realiza la exposición sobre el mindfulness como un método para alcanzar la felicidad y tranquilidad en clases.

Actividad 2: (10 minutos) el docente realiza el juego: “somos ranas” una dinámica para aprender la respiración mindfulness. Los estudiantes deben sentarse con las piernas cruzadas y realizar el proceso de respiración en tres pasos: inhalar, mantener el aire y exhalar. Mientras realizan este proceso deben escuchar los sonidos a su alrededor.

Evaluación: (10 minutos) Los niños deben dibujar los tres sonidos que escucharon mientras realizaban este proceso de respiración.

5.3.2.2. Sesión #2

Temática: El silencio y los sonidos de la exterioridad

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los estudiantes sobre el silencio y los sonidos de la exterioridad.

Estrategia pedagógica: formal, juegos lúdicos, ejercicios de meditación

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo: el maestro comenzará la clase con la dinámica del silencio indica las directrices antes de iniciar el juego, la actividad consiste en responder en silencio los sonidos que logre identificar. Existen dos formas de respuesta: escribir en un papel la respuesta o imitar con señas el sonido que se logre identificar.

Actividad 1: (20 minutos) El maestro reproducirá sonidos de: autos, perros, caballos, bocina de tren, aves mientras los estudiantes escuchan en silencio. Los estudiantes deben indicar cuál es el objeto o animal que corresponde al sonido sin decir una palabra; es decir, el alumno **debe aplastar el botón alza la mano**, para responder debe escribir la respuesta en su cuaderno y mostrarla en la cámara. El estudiante que habla pierde el juego.

Actividad 2: (10 minutos) Los estudiantes deben cerrar los ojos por cinco minutos y escuchar los sonidos que provienen desde sus casas: cocina, baño, sala, exteriores, etc. Luego deben escribir un cuento de 8 líneas utilizando los 4 sonidos que identificaron.

Evaluación: (10 minutos) Los alumnos deben leer el cuento escrito.

5.3.2.3. Sesión #3

Temática: Heartfulness

Materiales: Computador. Google mix. Frasco de vidrio, glicerina, escarcha, fómix rojo, tijeras y goma.

Objetivo: Formar a los estudiantes sobre el Heartfulness.

Estrategia pedagógica: formal, juegos lúdicos, ejercicios de meditación

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo: el maestro comenzará la clase abriendo el debate con la siguiente pregunta: ¿qué significa corazón pleno?

Luego, el docente realizará una exposición sobre el concepto de plenitud.

Actividad 1: (20 minutos) elaboración del frasco de plenitud. Los alumnos deben colocar la glicerina en el frasco de vidrio y agregar la escarcha. Para la decoración del exterior del frasco deben recortar el papel fomix en corazones y pegarlos alrededor del frasco.

Actividad 2: 10 minutos. El estudiante debe escribir la historia de su nacimiento contada por su madre en 12 líneas.

Evaluación: el estudiante debe hacer una reflexión sobre la importancia de estar presente en la tierra a pesar de la situación de la pandemia, la responsabilidad de vivir en armonía con el corazón y los sentimientos. EL FRASCO será su instrumento de felicidad que le recordará siempre la importancia de vivir en armonía con el corazón.

5.3.2.4. Sesión #4

Temática: Los pensamientos positivos

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los estudiantes sobre los pensamientos positivos.

Estrategia pedagógica: formal, juegos lúdicos, ejercicios de meditación

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo: (20 minutos) El maestro inicia la clase con una exposición donde se establezca el concepto de pensamiento positivo y se enfatice en las diferencias entre los pensamientos positivos y negativos.

Actividad 1: **(10 minutos)** El maestro leerá un cuento sobre la influencia del pensamiento en las actividades diarias.

Actividad 2: (**10 minutos**) Los estudiantes realizarán un dibujo donde identificarán a los personajes y las circunstancias del cuento.

Evaluación: los estudiantes realizarán una reflexión oral sobre el cuento.

5.3.2.5. Sesión #5

Temática: Festival mindfulness

Materiales: Computador. Google mix.

Objetivo: Formar a los estudiantes sobre Festival mindfulness .

Estrategia pedagógica: formal, juegos lúdicos, ejercicios de meditación

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo: **(5 minutos)** los estudiantes deben escoger una técnica mindfulness: respiración, heartfulness, pensamientos positivos, silencio y exterioridad.

Actividad 1: **(10 minutos)** exponer cómo entendió la técnica

Actividad 2: **(25 minutos)** ejemplificar la técnica aprendida

Evaluación: se evaluará la práctica de la técnica mindfulness

5.4. Diseño de evaluación de la propuesta

Tabla 3.Estructura de evaluación de la propuesta

Sesiones	Público	Objetivos	Instrumento de evaluación	¿Cómo se aplica el instrumento evaluativo?
1	Docentes	Formar a los docentes sobre el mindfulness y sus diferentes técnicas.	Test de reflexión escrito	Se aplica el test de reflexión al finalizar la clase.
2	Docentes	Formar a los docentes sobre la técnica de la respiración mindfulness	Evaluación gráfica sobre el proceso de respiración	Se aplica la evaluación gráfica en los últimos minutos de la clase.
3	Docentes	Formar a los docentes sobre la técnica mindfulness: el silencio, los sonidos y la exterioridad.	Lista de cotejo parámetros de exposición. Y se califica la participación del estudiante en las ideas de la exposición descrita.	Aplicar cuestionario para verificar el cumplimiento de la actividad de silencio y meditación de la exterioridad.

4	Docentes	Formar a los docentes sobre la técnica heartfulness.	Test de reflexión escrito realizada en clases	Aplicar un test de reflexión cumpliendo con los objetivos
5	Docentes	Formar a los docentes sobre el control de la inteligencia emocional.	Test de reflexión escrito para manifestar las dos realidades dramatizadas y la importancia de este tema para sus vidas	Aplicar cuestionario de cumplimiento de objetivos
6	Alumnos	Formar a los estudiantes sobre el silencio y los sonidos de la exterioridad	Evaluación gráfica	Aplicar la evaluación gráfica
7	Alumnos	Formar a los estudiantes sobre el silencio y los sonidos de la exterioridad	Evaluación oral, deben leer el cuento escrito	Aplicar la evaluación oral
8	Alumnos	Formar a los estudiantes sobre el Heartfulness.	Test de reflexión	Aplicar el test de reflexión
9	Alumnos	Formar a los estudiantes sobre los pensamientos positivos.	Test de reflexión oral sobre el cuento.	Aplicar el test de reflexión
10	Alumnos	Formar a los estudiantes sobre Festival mindfulness	Lista de cotejo para evaluará la práctica de la técnica mindfulness	El estudiante debe de cumplir con la lista de cotejo

Fuente: Elaboración propia

Esta tabla explica exactamente el método de evaluación de la propuesta para los estudiantes y también para los maestros.

6. CONCLUSIONES

- Se desarrolló un programa académico fundamentado en la aplicación de la técnica mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes de la básica elemental de la Unidad Educativa Particular “La Inmaculada”.

- Se recopiló la información teórica y se estudiaron resultados prácticos sobre la aplicación del mindfulness como estrategia para apaliar el déficit de atención en los estudiantes.

- Se estableció una propuesta de estrategias mindfulness para los docentes y estudiantes en la básica elemental, recibieron talleres en donde se explicó la teoría y se practicó cada uno de los diferentes métodos que contiene esta estrategia.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

7.1. Limitaciones

Para realizar este trabajo investigativo la principal limitación fue la pandemia del corona virus, debido a que cambió la tradicional forma de dar y recibir clases presenciales. Se implementó un sistema educativo virtual en donde la conexión del estudiante-maestro es casi nula y está mediada por un computador; lo que dificultó el proceso de aprendizaje real.

Otra de las limitaciones ha sido la falta de información y práctica del mindfulness en nuestro país. La mayoría de los textos utilizados son provenientes de otros países sobre todo España y Estados Unidos. Se pudo identificar que existen varias tesis con este tema, sin embargo no hay evidencia de su ejecución.

7.2. Prospectiva

La utilidad de este trabajo de fin de máster se mide en su implementación en las mejoras que tendrán los maestros para afrontar el déficit de atención en los estudiantes. La utilidad tiene un alcance a gran escala que involucra a toda la comunidad académica de la Unidad Educativa Particular La Inmaculada.

Este proyecto deja las puertas abiertas a futuros investigadores que deseen profundizar en el tema del mindfulness y mejor aún su implementación en las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Esmeraldas. Este proyecto pudo ejecutarse de forma inmediata, sin embargo, por la situación de la pandemia del Corona virus y las clases no presenciales, se postergó su implementación.

8. BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, D. (2018). Estrategias neuro psicopedagógicas para intervenir las dificultades de atención en niños y jóvenes con problemas de aprendizaje en aula y en casa. INEA. Colombia.

Alarcón Gallego, E. C., & Guzmán Grijalva, M. L. (2017). Potenciar la atención y concentración de los estudiantes de grado 2 de la escuela Isabel de castilla a través de actividades artísticas y lúdico-pedagógicas.

Asuero, A. M. (2012). *Aprender a cambiar con mindfulness*. Editorial Barcelona. España. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=623317Asuero, A. M. (2015). *Plena mente: mindfulness o el arte de estar presente*. Editorial Grupo Planeta Spain.

Azkarraga, J., Roca, J. (2016). Mindfulness y transformación social. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. N. 87. P.123-133. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802517

Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro" Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidos. Buenos Aires, Argentina. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, *9*(3), 126-131.

Begazo Barrios, I. J. (2019). Prevalencia de ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y su asociación con factores sociodemográficos en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del CE Libertador Castilla Arequipa–2018.

Boujon, C., & Quaireau, C. (1999). *Atención, aprendizaje y rendimiento escolar: aportaciones de la psicología cognitiva y experimental* (Vol. 147). Narcea Ediciones.

Brown, T. E. (2003). *Trastornos por déficit de atención y comorbilidades en niños, adolescentes y adultos*. Elsevier España.

Bisquerra, R., Pérez, N. (2017) Las competencias emocionales. Revista Educación XX1, (10), p. 61-82Delgado, R. C. (2014). Reglamento General a la Ley Orgánica de

educación Intercultural. Recuperado de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Reglamento-General-a-la-Ley-OrgAnica-de-Educacion-Intercultural.pdf

Delgado Pastor, L. C. (2009). Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness. Recuperado de https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2177/17855044.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Etxagibel, J. A., & i Roca, J. G. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 123-133

García-Campayo, J., Demarzo, M., & Alarcón, M. M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza editorial.

García-Ros, R., Carrión, A. C., & González, F. P. (1994). *Intervención escolar en estrategias de aprendizaje*. Cristóbal Serrano Villalba. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=75570

García, F. J. y Doménech, F. (1997). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista electrónica de motivación y emoción*. Vol. 1. 3-4 Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1025469

García, J., & Portellano, J. A. (2014). Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria. Editorial Madrid.

García-Sevilla, J. (2013). Desarrollo sustentable: aportaciones desde la psicología. Editorial Madrid.

González, M. L., Perandones, M., Rodríguez, G., & Le Barbier, E. (2015). Estrategias expresivas, interdisciplinariedad y convivencia desde la Educación Musical. *Dedica. Revista de educación y humanidades*, 143-162.

Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena. Ediciones Paidós Ibérica.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairos.

Kocovski, N., Segal, Z., y Battista, S. (2011) En "Manual Clínico de Mindfulness". Fabrizio Didonna Editor. Pg. 179. Editorial Desclee de Brouwer.

Krause, M. (1994). Aspectos de consenso en metodología cualitativa. *Documento presentado en el evento La ciencia de la Educación y las Humanidades, dentro del Seminario Métodos de investigación en humanidades de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile*.

Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación, 7*(7), 19-40.

Martín Rodríguez, R. D. (2016). *Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness* (Disertación doctoral).

Martinez-Val, L., Modrego-Alarcón, M., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R. y García- Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 87(30.3), 31-46.

Marvassio, M. D. (2014). *Dificultades de atención en el aula: Aportes de la Psicopedagogía.* Facultad de Desarrollo e Investigaciones Educativas. Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires–Argentina. Recuperado de: http://imgbiblio. vaneduc. edu. ar/fulltext/files/TC114820. pdf.

Mcmillan, J., y Schumacher, S. (2005). Investigación educativa. Madrid: PEARSON EDUCACIÓN, S. A.

Ministerio de educación. (2014) Educación General Básica. Disponible en: https://educacion.gob.ec/curriculo-elemental/

Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Neiva: Facultad de C.C.S.S y humanas. Universidad Surcolombiana.

Morales, A. G. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Islas*, (138), 125-135. Recuperado de https://es.slideshare.net/jessyi/gonzalez-morales-paradigmas-de-la-investigacion-en-ciencias-sociales

Parra, M., Montañés, J., Bartolomé, R. y Montañés, M. (2012). Conociendo el mindfulness. Revista de la Facultad de Educación de Albacete. U.C.L.M. Disponible en: https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/130/112

Pérez Hernández, E. (2009). *Desarrollo de los procesos atencionales* (Disertación doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones). https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=160099

Pérez, J. y Merino, M. (2008). Definición de atención. Recuperado de: https://definicion.de/atencion/

Rivera Martínez, F. (2013). Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas. Recuperado de http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135900/TESIS%20MF%20PDF%20Francisco%20Rivera.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Romero, J. (2017) Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil. Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades. Universidad Camilo José Cela. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=180173

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, *21*(6), 581-599.

Siegel, D. J. (2007). The Mindful Brain. New York: Norton & Company.

Solovieva, Y., Rojas, L. Q., & Olvera, D. F. (2007). *Programa de corrección neuropsicológica del déficit de atención*. Colección Neuropsicológica y Rehabilitación. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. 31-47

Urzúa, A., CERDA, A., RAMOS, M., & QUIROZ, J. (2009). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad en niños escolarizados. *Revista chilena de pediatría*, *80*(4), 332-338. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062009000400004&script=sci_arttext

Vélez Berrío, V. (2012). *Estrategias didácticas implementadas por las docentes de jardín, para promover el desarrollo de la atención como habilidad de pensamiento* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Lasallista).

Vicente, M. y Pérez, S.; Iniciación al mindfulness. Editorial Barcelona. 2012. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=619838

West, A. M., Penix-Sbraga, T., & Poole, D. A. (2007). Measuring mindfulness in youth: Development of the Mindful Thinking and Action Scale for Adolescents. Unpublished manuscript, Central Michigan University.

9. ANEXOS

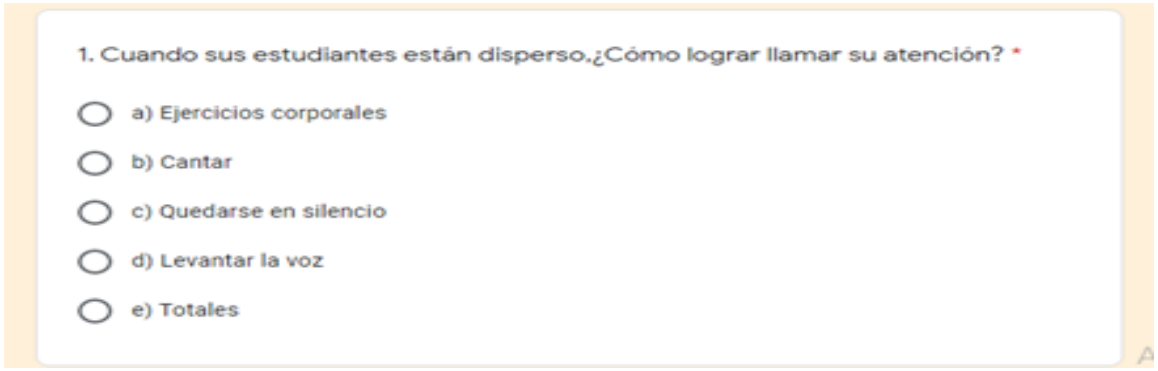

Encuesta para docentes

Procesamiento de las encuestas aplicadas a los docentes

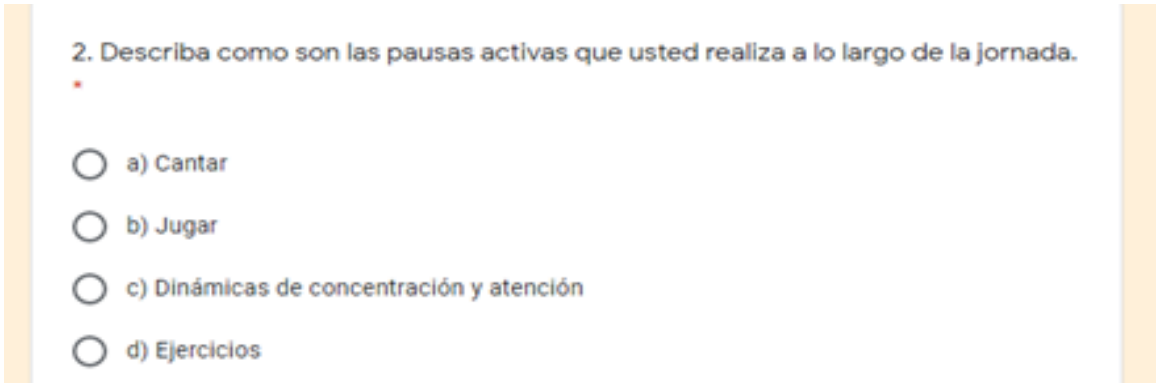
*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

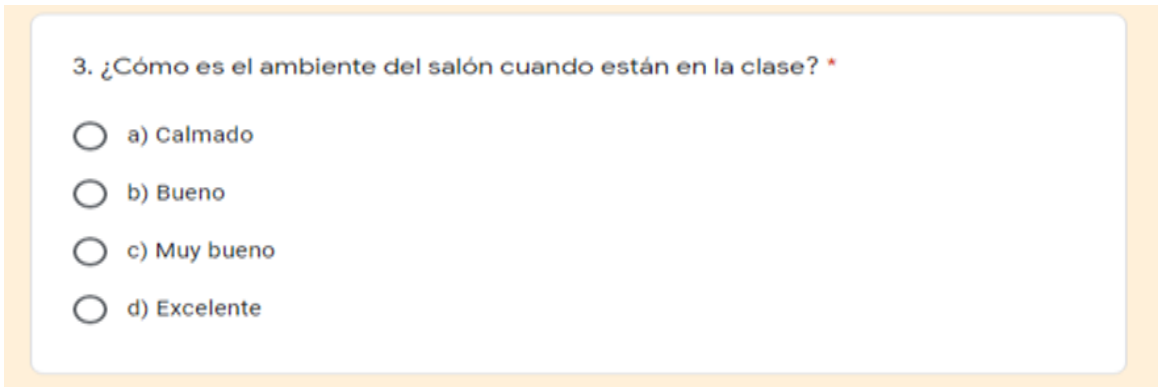

1. Cuando sus estudiantes están disperso,¿Cómo lograr llamar su atención? *

- a) Ejercicios corporales
- b) Cantar
- c) Quedarse en silencio
- d) Levantar la voz
- e) Totales


2. Describa como son las pausas activas que usted realiza a lo largo de la jornada. *

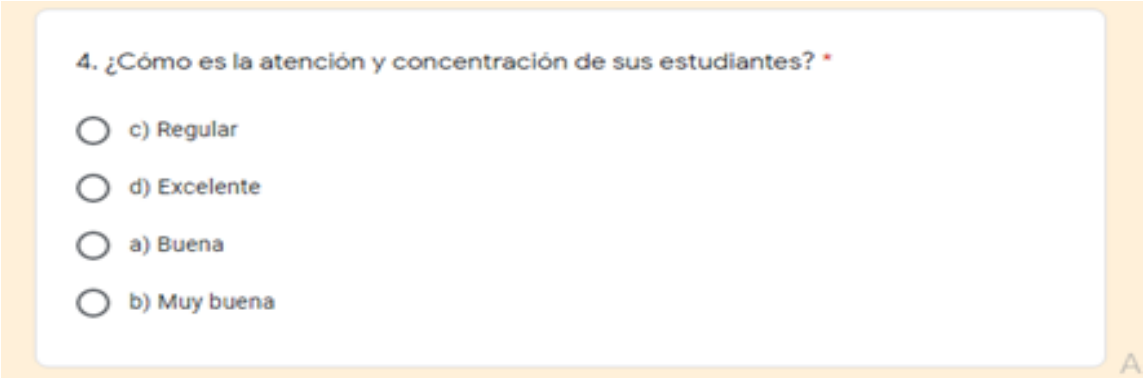
- a) Cantar
- b) Jugar
- c) Dinámicas de concentración y atención
- d) Ejercicios

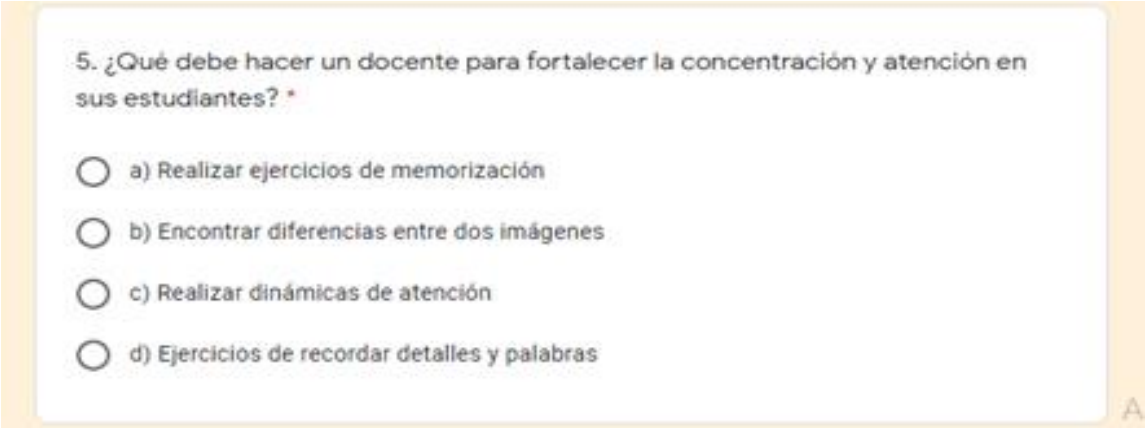
n


3. ¿Cómo es el ambiente del salón cuando están en la clase? *

- a) Calmado
- b) Bueno
- c) Muy bueno
- d) Excelente

Vélez


4. ¿Cómo es la atención y concentración de sus estudiantes? *
c) Regular
d) Excelente
a) Buena
b) Muy buena


5. ¿Qué debe hacer un docente para fortalecer la concentración y atención en sus estudiantes? *
a) Realizar ejercicios de memorización
b) Encontrar diferencias entre dos imágenes
c) Realizar dinámicas de atención
d) Ejercicios de recordar detalles y palabras