

MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGIA

**Trabajo de titulación previa a la obtención de título
de Magister en Psicopedagogía.**

AUTOR: Lucrecia Zeneida Arboleda Quiñonez

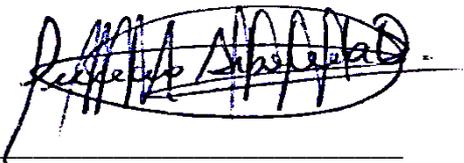
TUTOR: Msc. Rosa Andrea Cobeña Talledo

**Propuesta didáctica para la estimulación plena (mindfulness) de los
niños de la básica elemental de la Unidad Educativa Fiscal “Nueva
Jerusalén” recinto Simón Bolívar” para obtener título de Magíster en
Psicopedagogía**

Quito – Ecuador

Autoría del Trabajo de Titulación

Yo, Lucrecia Zeneida Arboleda Quiñonez, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado **Propuesta didáctica para la estimulación plena (mindfulness) de los niños de la básica elemental de la Unidad Educativa Fiscal “Nueva Jerusalén” recinto Simón Bolívar” para obtener título de Magíster en Psicopedagogía** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Lucrecia Zeneida Arboleda Quiñonez

Correo electrónico: burrolforeno@gmail.com

Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, Lucrecia Zeneida Arboleda Quiñonez, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado Propuesta didáctica para la estimulación plena (mindfulness) de los niños de la básica elemental de la Unidad Educativa Fiscal “Nueva Jerusalén” recinto Simón Bolívar, para obtener título de Magíster en Psicopedagogía, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

Quito, 30 de mayo del 2023.



Lucrecia Zeneida Arboleda Quiñonez

Correo electrónico: burrolforeno@gmail.com

Contenido

1.	Introducción	vi
2.	Objetivos	vii
2.1.	Objetivo general.....	vii
2.2.	Objetivos Específicos	vii
3.	Justificación	viii
4.	Marco teórico o conceptual.....	ix
	Practicas contemplativas.....	ix
5.	Propuesta de intervención	xii
6.	Conclusiones	i
7.	Bibliografía	ii

Tabla 1: Propuesta Didáctica Mindfulness Educación Infantil – elaboración propia ...xiii

Tabla 2: Cronograma – elaboración propiaxiii

Tabla 3: Propuesta Didáctica Mindfulness Educación Infantil – elaboración propia ...viii

1. **Introducción**

La práctica educacional basada en Mindfulness está basada en investigaciones neurocientíficas sobre las practicas contemplativas. Siendo un término con el que nos referimos a la aptitud humanas que poseemos para tener conciencia del conocimiento mental de cada momento que se desarrolla en nuestras vidas.

Como personas no somos conscientes de las cosas que hacemos y de las cuales vamos a preniendo de forma continua según el desarrollo de las actividades en nuestra cotidianidad y de la importancia que esto puede tener si podemos realizar, sin darnos percibir que por cada actividad que se realiza a diario aprendemos de nuestro entorno.

En esta ocasión sin restar importancia a las actividades educacionales que se imparten en las instituciones educativas, intentamos con la implementación de estas prácticas didácticas sobre la atención plena sembrar en los y las estudiantes de la Básica elemental generar en ellos esa consciencia sobre el desarrollo de sus actividades y que puedan comprender que beneficios pueden obtener si prestan atención a como se desarrollan esas actividades en su vida diaria.

Para realizar lo antes mencionado se ha propuesto realizar siete sesiones de ejercicios que debemos incluir en la rutina diaria para crear conciencia resaltando la percepción, sensaciones, movimientos, actitudes, conocimientos adquiridos y demás; que puedan ser practicados en cualquier momento del día al realizar alguna actividad y así poder dejar de lado la inconsciencia al desarrollo de las actividades.

2. **Objetivos**

2.1. **Objetivo general**

En el trabajo de fin del Master en Psicopedagogía como objetivo general elaborar una propuesta didáctica de intervención que utilice las técnicas de Mindfulness para transformar y comprender emociones y sentimientos no gratos que pueden seguir en la etapa de la Educación Básica Elemental, que pueden estar íntimamente relacionadas con el bajo rendimiento escolar.

2.2. **Objetivos Específicos**

- 2.2.1. Adentrar en el conocimiento sobre el bajo rendimiento escolar y sus detonantes.
- 2.2.2. Crear planificaciones basadas en el Mindfulness para mejorar la gestión emocional con la finalidad de disminuir las tasas de bajo rendimiento escolar.
- 2.2.3. Motivarla práctica de la meditación Mindfulness para favorecer la Aceptación, la Adaptación y la Presencia escolar.

3. **Justificación**

Mindfulness como propuesta didáctica aplicativa a la educación propone cultivar la mente de manera flexible, en el cual permite interactuar de forma consciente con las actividades diarias que aunque sean sencillas, básicas y rutinarias, el tener consciencia sobre su elaboración o puesta en práctica puede llegar a dar como resultado una manera distinta de realizarlas o buscar nuevas formas para desempeñarlas que puedan llegar a mejorar su realización y que genere mayor satisfacción al que las pone en práctica.

La práctica del Mindfulness es importante, ya que se adquieren beneficios físicos, sociales, emocionales, de autocontrol, productividad, entre otros. Ayudando así, a mejorar la concentración, la memoria de trabajo o estudio, la atención, manera de tratar las emociones, la empatía, la autoestima, el rendimiento académico y el sueño.

4. **Marco teórico o conceptual**

Prácticas contemplativas

La práctica contemplativa se refiere a un tipo específico de observación en el que existe una devoción total por revelar, aclarar y manifestar la naturaleza de la realidad.

La contemplación también se refiere a un estilo reflexivo de cognición que puede permitirnos emprender acciones significativas, sirviéndonos a nosotros mismos y a los demás en la sociedad. Los nuevos avances en la ciencia contemplativa y sus prácticas nos han permitido revelar formas de cuidar de nosotros mismos y de los demás que promueven la paz, la felicidad, la salud y el bienestar de los individuos y las comunidades.

Al estudiar diversas prácticas contemplativas basadas en la evidencia, ahora podemos identificar por qué, cómo y cuándo ciertas prácticas pueden beneficiar nuestra salud, concentración, bienestar, aprendizaje, autocompasión, empatía, emociones positivas, acción compasiva, comunicación y prevención del agotamiento.

(CONTEMPLATIVAS, 2022)

Bajo rendimiento escolar

El rendimiento académico se puede definir como la evolución del aprendizaje de un estudiante, de acuerdo a un estándar de evaluación. El bajo rendimiento académico, en particular, es la no-conformidad, puntual o recurrente, de los resultados de un estudiante a un rango de evaluación académico específico (convencional o no convencional). Esto se traduce en notas, evaluaciones o actividades que se encuentran por debajo de un promedio (o un nivel mínimo de éxito académico) previamente establecido. Generalmente, el rendimiento académico de un estudiante es entonces

medido a partir de su promedio general: el rendimiento es considerado bajo cuando hay un promedio general por debajo de lo requerido para el éxito académico y alto cuando el promedio general está por encima de lo requerido. (Corredor, 2019)

Mindfulness

Mindfulness ha sido traducida al español en diferentes formas, todas compuestas a falta de una palabra que dé con el significado original. Las traducciones más comunes son Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/Conciencia Abierta entre otras. Emplearemos la traducción más utilizada en este momento que es "Atención Plena" y, en la generalidad de los casos, directamente el vocablo inglés Mindfulness.

La palabra Mindfulness es también una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular similar al sánscrito que se hablaba en la época en que el Buda comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora. (Salud, 2020)

Causas del bajo rendimiento académico

Las causas del bajo rendimiento académico son muy variadas, de las cuales se pueden enunciar: desintegración familiar, estilos de crianza, padres trabajadores, desinterés de los padres, adicciones, hijos predilectos, hijos no deseados, por citar algunas. Dichas causas pueden estar asociadas a variables pedagógicas y personales del alumno; entre las pedagógicas se consideran: maestría pedagógica-personalidad, proceso didáctico, acompañamiento pedagógico, clima de la clase y tamaño del grupo. De las variables personales del alumno se han estudiado las sociodemográficas, las familiares,

motivacionales, cognoscitivas y emocionales. Específicamente las familiares requieren del trabajo de la familia con el estudiante, sus problemas y los vínculos que establece con la institución educativa.

Gestión emocional

Es, aprender a gestionar y controlar las emociones que sentimos. Desde hace un tiempo a esta parte, puede que, debido a la pandemia y sus nefastas consecuencias como el aislamiento y la preocupación constante, este tema de la gestión emocional me ha sido más demandado en consulta, ya que las personas quieren aprender a llevar ellos el control de sus emociones y no que sea al revés, ya que si tus emociones son las que te controlas estás en un serio problema, lamento decirte. (Arancibia, 2019)

Propuesta didáctica

La propuesta didáctica plantea la construcción de prácticas educativas innovadoras para el abordaje de los contenidos con un énfasis lúdico que faculte al alumno para el autoaprendizaje e incorpore las TIC. (Vázquez, Garduño, & Cueva, 2008)

5. Propuesta de intervención

La educación tradicionalmente se ha enfocado en enseñar todo tipo de conocimientos, haciendo a un lado el autoconocimiento que es parte fundamental para el desarrollo de los y las estudiantes, que les ayudará a encontrar su lugar en el mundo y el sentido de la vida, para que así ellos puedan defenderse de una manera u otra en las adversidades y complejidades que se presentan en la vida adulta de forma coherente, consciente sin subestimar sus habilidades y destrezas, ya que en esta actualidad si no se desarrollan desde la infancia dejan un amplio vacío que los hará dudar de sus propias habilidades y de lo que pueden llegar a ser capaces de hacer o conseguir si se lo proponen.

Es por ello que se propone el taller didáctico o del Mindfulness en la escolaridad para que sea pueda producir un desarrollo temprano del autoconocimiento y los beneficios que presenta el aplicarlo en la vida diaria y de la misma manera disminuir el bajo rendimiento escolar. Al no existir restricción de edad para la práctica de mindfulness, se la puede aplicar a todos los niveles de enseñanza.

La planificación estará detallada en 7 sesiones basadas en los principios que propone (Greenland, 2010) para implementar mindfulness en las aulas, que son: motivación, perspectiva, sencillez, juego, diversión, integración, colaboración y estrategia. En las siguientes tablas se detalla el proceso, actividades, objetivos, metodología, temporización y puesta en práctica de las actividades por cada sesión realizada en la UEF “Nueva Jerusalén”.

Propuesta Didáctica Mindfulness Educación Infantil	
Objetivos	Elaborar una propuesta didáctica de intervención que utilice las técnicas de Mindfulness para transformar y comprender emociones y sentimientos no gratos que pueden seguir en la etapa de la Educación Básica Elementa
Participantes	Maestra y alumnos
Metodología	Al ser nuevo este practica didáctica en implementarse en la institución, tomaremos el cuento un bosque tranquilo como referencia para poder dar a conocer a los estudiantes esta nueva propuesta. La experimentación al aplicar esta propuesta a los estudiantes se la realizo por medio de juego, donde ellos aprendieron a través de la puesta en escena de las actividades como las sesiones de respiración que ayudó a formar un aprendizaje significativa, ya que también estaban incluidas actividades de reflexión, evaluación y por último resultados,
Temporalización	Se realizaron 7 sesiones que se pusieron en práctica los días miércoles antes del receso, la primera sesión se realizó el 15 de junio y la ultima el 27 de julio.

Tabla 1: Propuesta Didáctica Mindfulness Educación Infantil – elaboración propia

CRONOGRAMA	
SESIÓN Y FECHA	ACTIVIDAD
1 (15/06/2022)	Introducción a la práctica didáctica o mindfulness
2 (22/06/2022)	Vamos a respirar (Momento presente)
3 (29/06/2022)	Consciencia plena del movimiento del propio cuerpo
4 (06/07/2022)	Relajación y consciencia del cuerpo
5 (13/07/2022)	Atención plena sobre la comida, centrando la atención en las sensaciones que se producen
6 (20/07/2022)	Atención plena a las emociones
7 (27/07/2022)	Comprensión y aceptación de nuestros pensamientos y sentimientos con la capacidad de expresarlos verbalmente.

Tabla 2: Cronograma – elaboración propia

Propuesta Didáctica Mindfulness Educación Infantil

Sesiones	Objetivos	Materiales	Desarrollo	Temporalización
<p>1 introducción a la práctica didáctica o mindfulness</p>	<p>Escuchar y entender los conceptos planteados en el cuento “un bosque tranquilo” https://docplayer.es/206124386-Un-bosque-tranquilo-mindfulness-para-ninos-y-padres-editorial-ela-presenta.html</p>	<p>Cuento un bosque tranquilo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leer el cuento de manera calmada tratando de resaltar los detalles que en él se encuentran sobre lo que es mindfulness • Realizar preguntas sobre el mismo para conocer el punto de comprensión de los alumnos. • Por último se les explico la importancia de realizar las actividades de forma consciente, que les ayudaría a 	<p>La actividad sobre la introducción a lo que es el mindfulness se realizó 1 hora antes del receso</p>

			ser más atentos y tener control de sus emociones.	
2 vamos a respirar (Momento presente)	Escoger un momento en el día en el que puedan parar.	Maestro/a Alumnos Patio	<ul style="list-style-type: none"> • Sentarse una posición cómoda • Relajar las extremidades • Relajar los parpados, mirar a un punto fijo o cerrar los ojos. • Poner en práctica la postura digna • Respiración relajada y normal, no forzada • Si se produce algún tipo de distracción en tu mente, vuelve a centrarte en la respiración • Cuando el maestro de la orden con voz suave y relajada. Abre 	20 – 30 minutos aproximadamente

			los ojos o vuelve la atención a tu entorno. ¿Cómo te sientes?	
3 adquirir conciencia del movimiento del cuerpo	adquirir conciencia del movimiento del cuerpo	No esta especifico	<ul style="list-style-type: none"> • En este ejercicio los niños y niñas prestan atención a los movimientos que realiza su cuerpo. • En el ejercicio se les dio indicaciones para que los niños y niñas empiecen como si fueran una semillita desde el piso, para que poco a poco se vayan levantando simulando el crecimiento de las plantas, luego abrieron los brazos como cuando crecen las hojas. 	20 – 30 minutos aproximadamente

			<ul style="list-style-type: none"> • Luego se realizo los mismos movimientos, pero a la inversa desde cerrar los brazos y terminar en el piso, es decir de planta a semilla. • Con este ejercicio se planteaba la idea de que los niños reconozca las partes de su cuerpo y el movimiento que con ellas se puede realizar. Obteniendo buenos resultados en la aplicación de la actividad. 	
4 relajación y conciencia del cuerpo	Aprender a relajarse y cargarse de energía	No definidos	<ul style="list-style-type: none"> • Se trata de que se piense mentalmente en las partes del cuerpo. 	20 – 30 minutos aproximadamente

			<ul style="list-style-type: none"> • Acostarse boca arriba, separando los pies suavemente y los brazos abiertos con las manos con las palmas hacia arriba • Dirigimos la atención a las extremidades inferiores y luego a otras partes del cuerpo. • Terminamos las articulaciones lentamente y siendo consciente del entorno que nos rodea. 	
5 atención plena sobre la comida, centrando la	Mejorar la concentración Centrar la atención en diversos estímulos y	No definidos	<ul style="list-style-type: none"> • Se ubican en una silla y cierran los ojos lentamente 	20 – 30 minutos aproximadamente

<p>atención en las sensaciones que se producen</p>	<p>sensaciones, internas como externas</p>		<ul style="list-style-type: none">• Centrarón la atención en las posibles sensibles que se perciben en el cuerpo• Se centraron en las fosas nasales, experimentando las sensaciones que produjeron al respirar.• Recomendamos realizar esta actividad a los estudiantes cuando por pensar les causa estrés, este ejercicio les ayudara a relajarse y disminuir la tensión.	
--	--	--	--	--

<p>6 atención plena a las emociones</p>	<p>Reconocer mis propias emociones y la de los demás</p>	<p>Cuento sobre las emociones. https://bibliotecavirtual8denovpinas.files.wordpress.com/2020/08/la-cola-de-dragon_0001.pdf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizando las imágenes del cuento les enseñé a los niños y niñas las emociones: ira, alegría, tristeza, felicidad, miedo y tranquilidad. • Utilizando la computadora se les enseñó las ilustraciones en las que se mostraban las diferentes emociones en el cuento. • Por último, en el ejercicio se explicó que es recomendable y de gran ayuda utilizar la respiración para poder calmar emociones fuertes y agresivas 	<p>30 minutos aproximadamente</p>
---	--	---	---	-----------------------------------

			como son la ira, los nervios, entre otras.	
7 comprensión y aceptación de nuestros pensamientos y sentimientos con la capacidad de expresarlos verbalmente	Aumentar la autoestima Afrontar los sentimientos que surgen con diversas situaciones	No definidos	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las estudiantes cogen cartulinas en blanco en las que plasmaran sus emociones • Luego frente a cada emoción pintaran con el color que ellos consideraron que la representan • Luego en otra cartulina en blanco ellos fueron dando pinceladas pro cada emoción o pensamiento que fuimos describiendo. 	20 – 30 minutos aproximadamente

Tabla 3: Propuesta Didáctica Mindfulness Educación Infantil – elaboración propia

6. Conclusiones

Concluyo que las practicas del mindfulness ayudan en gran medida a que los alumnos de educación elemental de la Unidad Educativa Fiscal Nueva Jerusalén, interioricen de forma retrospectiva sus acciones y que le puedan dar mayor importancia y recibir beneficios de sus capacidades. Teniendo pleno conocimiento de lo que son capaces y de las variantes positivas y negativas que se le pueden presentar al momento de realizar una actividad.

Ser conscientes de sus capacidades, destrezas, el control de sus emociones, autoestima, el autocontrol, su inteligencia, entre otras habilidades que le ayudaran a desempeñar de mejor manera sus actividades en este caso a nivel escolar, pero que sin duda son funcionales en su vida diaria, como su cotidianidad, personalidad y en un futuro si vida adulta profesional.

7. Bibliografía

López Mero, Patricia, Barreto Pico, Asunción, Endoza Rodríguez, Eddy Rigoberto, & del Salto Bello, Max Walter Alberto. (2015). Bajo rendimiento académico en estudiantes y disfuncionalidad familiar. *MEDISAN*, 19(9), 1163-1166. Recuperado en 24 de noviembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000900014&lng=es&tlng=es.

Arancibia, J. C. (2019). *Arancibia Psicología*. Obtenido de Arancibia Psicología: <https://www.arancibia-psicologia.com/que-es-la-gestion-emocional/>

CONTEMPLATIVAS, C. (03 de Noviembre de 2022). *CIENCIAS CONTEMPLATIVAS Y MINDFULNESS*. Obtenido de CIENCIAS CONTEMPLATIVAS Y MINDFULNESS:

<https://cienciascontemplativas.com/practicas-contemplativas-y-sus-beneficios/>

Corredor, O. L. (2019). *Fenómeno de Bajo Rendimiento Académico*. Bogotá: ACAICA CULTIVA.

Greenland, S. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. New York: Free Press.

Salud, S. M. (2020). *Sociedad Mindfulness y Salud*. Obtenido de Sociedad Mindfulness y Salud: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

Vázquez, F. M., Garduño, L. L., & Cueva, V. P. (2008). Una propuesta didáctica para el aprendizaje centrado en el estudiantecentrado. *REDALYC.ORG*, 66-74.