



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**El mindfulness como herramienta para la estimulación de la  
atención en educación básica regular**

**TRABAJO ACADÉMICO**

Para optar el título de segunda especialidad profesional en Psicopedagogía

**AUTORA**

Achancaray Gonzales, Susana (0009-0006-2306-0374)

**Lima, Perú**

**2024**

## **Metadatos Complementarios**

### **Datos de autor**

AUTOR: Achancaray Gonzales, Susana

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento del AUTOR: 09288304

### **Datos del jurado**

JURADO 1: Córdova Cadillo, Alberto. DNI 08458178. ORCID 0000-0002-8221-3960

JURADO 2: Curioso Maguiña, Gino Héctor. DNI 41004868. ORCID 0000-0002-8058-4645

JURADO 3: Gutiérrez Ramirez, Carlos Enrique. DNI 41004868. ORCID 0000-0002-8058-4645

### **Datos de la investigación**

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00

Código del Programa: 313687

ANEXO N°1

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Susana Achancaray Gonzales,  
con código de estudiante número \_\_\_\_\_, con DNI N° 09288304,  
con domicilio en St. 2 Gr. 24 MZ L lot 23,  
distrito Villa el Salvador, provincia y departamento de LIMA,  
en mi condición de bachiller en Educación de la Facultad  
Educación, declaro bajo juramento que la presente tesis titulada:  
" EL MINDEU/NESS COMO HERRAMIENTA PARA LA ESTIMULACION  
DE LA ATENCIÓN EN EDUCACIÓN BÁSICO REGULAR "

es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente \_\_\_\_\_,  
y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de  
investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución  
académica o de investigación, universidad, etc; La cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y  
tiene el 7% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el  
contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo  
responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y  
autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y  
soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo  
Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 4 de Junio de 2024

  
Nombres y Apellidos: Susana Achancaray Gonzales  
DNI Nro. 09288304

# El mindfulness como herramienta para la estimulación de la atención en educación básica regular

## ORIGINALITY REPORT

**7%** SIMILARITY INDEX **8%** INTERNET SOURCES **0%** PUBLICATIONS **2%** STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	repositori.uji.es Internet Source	2%
2	zaguan.unizar.es Internet Source	1%
3	docplayer.es Internet Source	1%
4	Submitted to Universidad Ricardo Palma Student Paper	1%
5	repositorio.ucss.edu.pe Internet Source	<1%
6	www.dykinson.com Internet Source	<1%
7	blog.cognifit.com Internet Source	<1%
8	core.ac.uk Internet Source	<1%
9	revistas.unimilitar.edu.co Internet Source	<1%



*Leslie Denise Tantaleán Ollva*  
Mg. Leslie Denise Tantaleán Ollva  
Unidad de Grados y Títulos  
JEFA

## ÍNDICE

<b>ÍNDICE</b>	5
<b>INTRODUCCIÓN</b>	6
Justificación e importancia del problema	8
<b>CUERPO DE LA MONOGRAFÍA</b>	9
<b>Capítulo I: La educación y el Mindfulness</b>	10
1.1 Definición	10
1.2 Historia	11
1.3 El mindfulness en la Educación Básico Regular	13
<b>Capítulo II: La atención</b>	15
2.1 Definición y características	15
2.2 Tipos de atención	16
2.3 Teorías y modelos explicativos de la atención	18
2.4 Impacto de la COVID 19 en la atención de los estudiantes de EBR	21
<b>Capítulo III: El mindfulness como herramienta para estimular la atención</b>	24
3.1 El mindfulness aplicado a la EBR	24
3.2 Beneficios del mindfulness en los contextos educativos	24
3.3 Limitaciones del mindfulness en el contexto educativo	26
3.4 Técnicas del mindfulness en el ámbito educativo	27
<b>CONCLUSIONES</b>	29
<b>RECOMENDACIONES</b>	30
<b>REFERENCIAS</b>	31

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los estudiantes y profesores de las instituciones educativas se encuentran llenos de diferentes presiones y exigencias que no les permite disfrutar del día a día (Bauman, 2007; Secanell 2019). Los estudiantes en el nivel secundario tienen que lidiar con los cambios hormonales propios de la adolescencia, la presión del colegio, de los padres, profesores y no menos importante la presión de grupo, que es una carga emocional muy fuerte para ellos (Fuentes 2018; Buena-Extremera, 2021). En el colegio los estudiantes, para desarrollar de manera óptima las diferentes competencias que deben lograr desarrollar durante su etapa escolar, necesitan estar atentos durante las clases, no siendo posible por muchas razones que a veces escapan de la labor docente (Schunk, 2012; de la Fuente, & Espinosa, 2022).

Las consecuencias de la pandemia por COVID-19, en el campo educativo son incalculables e irreparables. Casi la totalidad de las escuelas en el mundo tuvieron que cerrar sus puertas y trasladarse a los hogares de los estudiantes, en donde muchos de los padres no estaban preparados para asumir esa labor. Al convertirse la educación presencial en virtual era necesario que las familias contaran con equipos adecuados y con conectividad a internet, pero muchos de los hogares no estaban preparados para esta contingencia. A todas las variables antes mencionadas, se sumó el estado emocional de las familias que veían morir a diario a sus seres queridos con muy poca posibilidad de ayudarlos. Como consecuencia de toda esta coyuntura, los procesos cognitivos y los procesos de aprendizaje sufrieron consecuencias terribles, que en la actualidad aún no se sabe a ciencia cierta su alcance (Unesco, 2021; Nuñez, et al., 2022).

Ante estos problemas, surge la necesidad de buscar herramientas que ayuden a los estudiantes a mantener la atención por periodos de tiempo más prolongados. Una de estas herramientas es el mindfulness que influye de manera directa en la atención de los estudiantes (Fajardo, 2020).

El objetivo general de esta monografía es analizar al mindfulness como herramienta para la estimulación de la atención en educación básica regular. Para ello, se ha realizado una revisión teórica de la herramienta llamada Mindfulness, donde en el primer capítulo se visualiza la definición, historia y los diferentes proyectos de mindfulness que se han desarrollado en las escuelas tanto a nivel de Perú como en escuelas extranjeras.

En el segundo capítulo se dará a conocer sobre la importancia de la atención en el proceso de aprendizaje del estudiante, para ello se presenta la definición, características, tipos, teorías y modelos que explicarán de manera amplia las implicancias que tiene el mencionado término en el campo educativo. Si los estudiantes tienen una atención sostenida durante periodos más largos, lograrán desarrollar las competencias que el Ministerio de Educación les exige en la actualidad, así mismo, se realizó una identificación de factores y agentes que surgieron después de la pandemia y que contribuyeron a la merma de la atención como proceso cognitivo básico.

En el tercer capítulo se presentará el mindfulness como herramienta para estimular la atención. En el Perú, el mindfulness como herramienta está adquiriendo un auge importante, ya que, al evidenciarse dificultades en la capacidad de atender en los estudiantes, los docentes están empezando a utilizar nuevas estrategias para conseguir que éstos logren atender todo el proceso de aprendizaje y con ello se obtenga desarrollar los propósitos que se plantean en cada clase.

En diversos contextos y más aún en el contexto educativo se evidencia gran cantidad de producción científica cuyos resultados apuntan a la utilización del mindfulness como herramienta estratégica para incrementar el tiempo y la calidad de la atención, producto de ello, tenemos la utilización cada vez más frecuente del mindfulness en las escuelas (Mindful Schools, 2017b; Fernández-Sarabia, 2019). Rozas (2020) puso en práctica un programa para mejorar la atención en estudiantes del nivel secundaria en el Cuzco utilizando el mindfulness.

Es por ello por lo que la presente revisión teórica devela diversas conclusiones y nos invitan a la reflexión sobre el mindfulness ya que ésta se presenta como una herramienta muy útil en el campo de la educación. Su práctica en las escuelas brinda muchos beneficios en el proceso atencional, la autorregulación y en el desarrollo de las habilidades socio emocionales que en la actualidad se han vuelto muy necesarios en el desarrollo de la persona. Incluso, sus beneficios no solo alcanzan al educando sino también a los docentes quienes no solo se entrenan para hacer uso de ésta en el aula sino también para manejar el estrés, gestionar mejor sus emociones y por tanto se torna en una herramienta imprescindible de desarrollo personal (Fajardo, 2020). También, desde la neurociencia los científicos han observado grandes cambios en el cerebro de las personas cuando practican mindfulness (Castellanos, 2023).

## **JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO**

### **A Nivel Teórico:**

Esta revisión teórica de los fundamentos teóricos del mindfulness y su aporte a la educación se abordará desde un enfoque integral y holístico del aprendizaje. El mindfulness definido como atención plena, debe conceptualizarse desde el ámbito clínico y educativo.

### **A Nivel Práctico:**

La presente revisión teórica identifica y describe las características del mindfulness y sus aportes al proceso educativo. Lo positivo de la atención plena es que reduce los niveles de estrés y aumenta la capacidad de atención de los estudiantes. Las estrategias que usa el mindfulness son prácticas y requieren periodos de tiempo corto para que los estudiantes puedan practicarlo en el aula. A pesar de que en el Perú son pocos los programas que se están llevando a cabo en las escuelas, a nivel mundial se observa un incremento sustancial de ellos en el campo educativo. Los alcances de esta herramienta son positivos para toda la comunidad educativa.

## CUERPO DE LA MONOGRAFÍA

### Objetivos:

#### Objetivo general:

Analizar el mindfulness como herramienta para la estimulación de la atención en la educación básica regular.

#### Objetivos específicos:

- Realizar una revisión teórica de la herramienta llamada Mindfulness
- Conocer sobre la importancia de la atención en el proceso de aprendizaje del estudiante.
- Investigar al mindfulness como herramienta para estimular la atención.

### Método de investigación

La presente investigación se considera bibliográfica de tipo documental. Según Paella y Martins (2010) El diseño bibliográfico se ha basado en una revisión cuidadosa y minuciosa de diferentes tipos de documentos. Para Tamayo y Tamayo (2012) El diseño bibliográfico es “cuando recurrimos a la utilización de datos secundarios, es decir, aquellos que han sido obtenidos por otros y nos llegan elaborados y procesados de acuerdo con los fines de quienes inicialmente los elaboran y manejan”. De igual forma, Hurtado de Barreras (2010) manifiesta que un diseño documental es empleado cuando las fuentes que se van a investigar, son documentos de cuya información se obtendrá nuevos conocimientos.

## **Capítulo I: La educación y el Mindfulness**

### **1.1. Definición**

Mantener la atención en el presente es la meta del mindfulness y puede practicarse de manera formal, cuando al sentarse de una manera determinada en una adecuada silla se toma conciencia de la respiración o puede ser informal, cuando simplemente se está consciente de las diferentes actividades del día a día a pesar de no utilizar las herramientas físicas necesarias (Baer, 2019; Zhan, 2021).

Atención plena o mindfulness es mostrar atención, interés, y curiosidad sin juzgar, a lo que está pasando en el interior de la persona, en el presente (Kabat-Zinn, 2004; Bueno, 2015). De igual manera, Vallejo (2006) y Secanell (2019), que esta técnica se basa en estar presente en el aquí y ahora de manera muy atenta y serena.

El mindfulness es una práctica que te lleva a vivir el momento presente de forma más atenta y no podría ser definido como un anestésico (Rechtschaffen, 2016; Secanel y Lerma, 2019).

El mindfulness es dejar fluir y observar de manera atenta los diferentes pensamientos y emociones que surgen en nuestra mente sin juzgarlas (Villalba, 2019; Fernández-Sarabia, 2019).

La atención plena se clasifica en dos tipos: practicas formales; las que se practican cuando se realiza una respiración consciente y se está presente en el momento de la actividad generalmente se practica sentado, y las practicas informales; que son las que se practican simultáneamente con tu rutina diaria de manera consciente, como son; el alimentarte, el caminar, el leer, etc. (Corbin, 2019; Lorenzo, 2020).

El mindfulness es la capacidad de estar consciente de los múltiples pensamientos que aparecen a cada momento en la mente, capacidad básica que es inherente a las personas (Simón, 2007; Montoya 2020).

## 1.2. Historia.

El nacimiento del mindfulness se la asocia a la meditación budista que proponía que las personas debían sentir calma hacia ellos mismos y hacia todas las personas que los rodeaban (Harvey, 2012; Mercader, 2020).

Para los estudiosos del mindfulness, Kabat-Zinn logró quitarle, para occidente, el manto religioso a esta práctica ancestral que proviene del oriente, logrando que este tipo de meditación se democratice para todo tipo de personas usando un lenguaje sencillo y asequible. Para ello, el año 1976 organizó un programa para reducir el stress que duraba 8 semanas basado en el mindfulness. Por todo ello se le considera al biólogo molecular Kabat-Zinn como el padre de la conciencia plena en occidente (Maex, 2011; Montoya, 2020).

Desde el año 2005, la cantidad de investigaciones formales sobre la eficacia del mindfulness, en niños y adolescentes se ha incrementado de manera considerable (García-Campayo et al., 2017; Mercader, 2020).

El mindfulness tiene una antigüedad de más de un milenio, pero en occidente puede ser reciente su aparición y desarrollo. La historia la remonta a más de 2700 años atrás cuando la religión budista la puso en práctica, este tipo de meditación son los cimientos de lo que hoy conocemos como mindfulness (Moreno Jiménez et al., 2021). En los últimos cincuenta años, el mindfulness ha tomado mucho interés para la ciencia, en un principio el campo de interés fue con fines medicinales en la neuropsicología y la neurobiología que se ha centrado en estudiar la meditación utilizando la metodología científica (Martín y Jiménez, 2020). En la actualidad se puede encontrar una gran cantidad de investigaciones y publicaciones desde el campo de la neurociencia, lo cual demuestra el gran interés que le han puesto al tema. Hoy se puede encontrar millares

de investigaciones científicas que fundamentan la eficacia del uso del mindfulness en muchos campos (Ramírez Garduño et al., 2020).

En los últimos años el interés por el mindfulness se ha incrementado de manera sustancial, logrando que se funden muchas instituciones y proyectos que se dedican a su estudio de manera sistematizada y científica como se muestra a continuación (American Mindfulness Research Association, 2019).

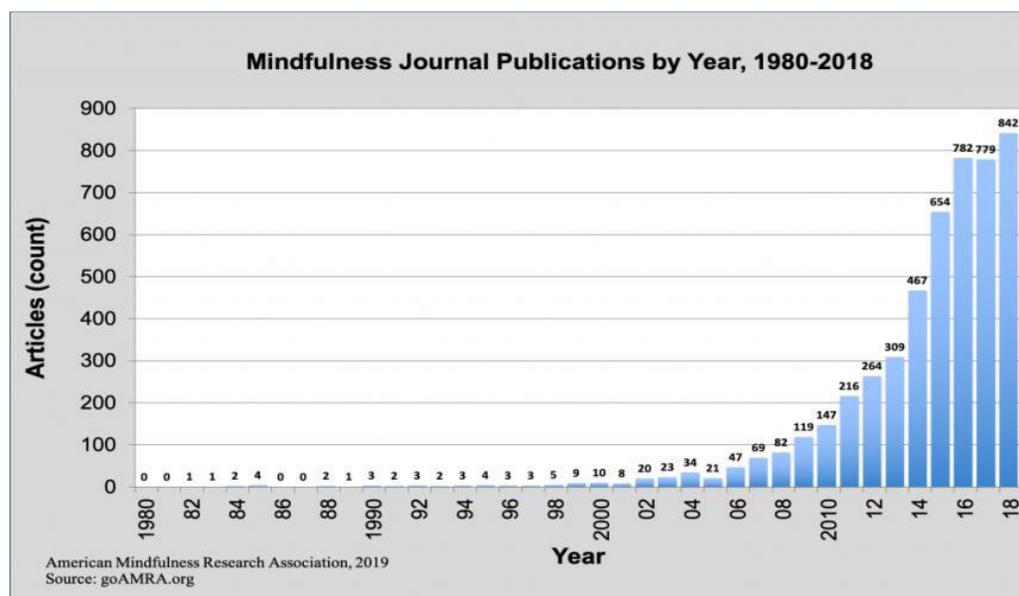


Figura 1: Publicaciones académicas sobre mindfulness entre 1980 y 2018 (American Mindfulness Research Association, 2019).

Recuperado de [https://goamra.org/journal-articles-on-mindfulness-continue-to-grow-in-2018/?fbclid=IwAR2tDyZmwpD8pv4Vu71YO8cZA-WzxSbORfFhyZYixel5gH40HVZ-pf\\_7acg](https://goamra.org/journal-articles-on-mindfulness-continue-to-grow-in-2018/?fbclid=IwAR2tDyZmwpD8pv4Vu71YO8cZA-WzxSbORfFhyZYixel5gH40HVZ-pf_7acg)

A nivel internacional se han encontrado muchas investigaciones en colegios de los cuales se mencionan algunos (Jarro, 2023):

En cuatro colegios de granada se desarrolló el programa para mejorar los niveles de atención basados en un programa de mindfulness Baena et al. (2021). Redero (2016) hizo un estudio en niños de primaria al aplicar el mindfulness en el proceso pedagógico. Herrera et al. (2019) implementaron un estudio cualitativo sobre la aplicación del mindfulness en la educación. Moyá (2017) puso en marcha un programa piloto sobre

aplicar e mindfulness en el nivel primario.) Frank et al. (2021) diseñaron y ejecutaron un estudio en adolescentes basado en el mindfulness en Estados Unidos.

En el Perú se han encontrado pocas investigaciones, de las cuales se cita:

Malca (2016) desarrollo un programa para desarrollar la empatía en niños de 5 años. Al finalizar el estudio se concluye que la empatía se incrementa notablemente con la práctica del mindfulness. Rozas (2020) puso en práctica un programa para mejorar la atención en estudiantes del nivel secundaria en el Cuzco utilizando el mindfulness.

### **1.3. El mindfulness en la Educación Básica Regular.**

En las últimas décadas se observa un incremento significativo en observar con más detenimiento a problemas como el acoso escolar o problemas atencionales en el campo educativo. Es así que muchos currículos están adaptándose y buscando nuevas estrategias metodológicas para hacer frente a esta nueva realidad que se vive día a día en el campo educativo (Schonert-Reichl y Roeser, 2016; Fernández-Sarabia, 2019).

En la actualidad, la educación requiere que los estudiantes desarrollen otras habilidades, además, de aprender los contenidos curriculares de ciencias y letras que se enseñan tradicionalmente en las escuelas. Entre ellas se puede mencionar, el conocerse a sí mismos, saber manejar las emociones, tener una buena autoestima, y desarrollar capacidades atencionales (Mañas et al., 2014).

Hasta hace unos años atrás el currículum estaba basado en el desarrollo de conocimientos. Pero, debido a los cambios que se observa en la sociedad los profesores se dan cuenta que se requiere desarrollar nuevas habilidades en los estudiantes como son el equilibrio emocional o las capacidades intrapersonales e interpersonales (Goleman, 1995, 2006; Mañas et al., 2014). Para que los estudiantes logren una educación equilibrada requieren desarrollar una variedad de habilidades como son las que se relacionan con el corazón, el autoconocimiento, la reflexión mental, el proceso

atencional y la apertura al cambio. La práctica del mindfulness está focalizada en el desarrollo de ciertas capacidades cognitivas como son principalmente la atención y concentración (Lief, 2007; Mañas et al., 2014).

En la educación básico regular peruana, el mindfulness no forma parte de las herramientas que los profesores usen para desarrollar las 31 competencias que los estudiantes deben lograr aprender de manera obligatoria en el colegio, pero, lo que la atención plena promueve si podría estar inmerso en la competencia transversal “Gestiona su aprendizaje de manera autónoma”, en donde se propone que el estudiante debe estar atento a la manera particular de como adquieren los nuevos conocimientos para que pueda organizar las estrategias más pertinentes que lo ayuden a lograr su autonomía en el aprendizaje (MINEDU, 2016; Castaño, 2023).

En la escuela todos los días, los estudiantes aprenden algo nuevo, motivo por el cual es imprescindible que sepan gestionar y estar conscientes de su manera particular de aprender, para ello, el mindfulness es una excelente herramienta que ayuda a desarrollar estas capacidades (Wisner, 2017; Castaño, 2023).

## **CAPITULO II. LA ATENCIÓN**

### **2.1 Definición y características**

#### **Definición:**

Luria definió la atención como un proceso mental que se centraba en seleccionar y poner la concentración en un incentivo más que en otros, que eran de poca importancia en ese momento (Luria, 1975; Soledispa, 2018).

La atención es la capacidad de concentrarse en un objeto o tarea determinada sin tomar en cuenta otros estímulos que estén sucediendo en ese momento (Kahneman, 1973; Soledispa, 2018).

Es la destreza que tienen las personas de dirigir su interés hacia una actividad u objeto específico y sostener su atención en ello, a pesar de que se encuentre rodeado de otras distracciones (Solovieva et al., 2007; Bone, 2021).

Es la habilidad de la persona para elegir y centrarse en una sola información, mientras ignoran o evitan tomar en cuenta la gran variedad de estímulos innecesarios (Cohen, 2014; Olano, 2023).

#### **Características de la atención**

- **La concentración**

Se designa como concentración cuando no se toma en cuenta la información innecesaria y se da énfasis en la información importante por periodos largos. (Ardila et al.,1997; Llanos, 2021).

- **La distribución de la atención**

Esta característica está referida a las diferentes actividades que se logran desarrollar de manera simultánea (García, 1997). Se puede observar esta característica cuando el foco de atención esta sobre diferentes cosas o actividades de manera simultánea. La distribución de la atención será más fácil

si los objetos encuentran vínculos entre ellos o las actividades ya se desarrollan de manera automática (Celada, 1990; Rubenstein, 1982).

- **La estabilidad de la atención**

Es la habilidad de mantener el foco de atención sobre un objeto o tarea por periodos prolongados de tiempo (Celada y Cairo, 1990).

Para mantener la permanencia de la atención por largos periodos de tiempo se deberán tener en cuenta diferentes variables relacionadas entre los objetos o actividades como son; la familiaridad, el grado de dificultad, las características y la actitud de la persona hacia la tarea planteada (Rubenstein, 1982).

- **Oscilamiento de la atención**

Son estados involuntarios de la atención, que suceden por unos cuantos segundos las cuales podrían ser causadas por el cansancio (Rubenstein, 1982).

Cuando la actividad presente es más interesante que la siguiente tarea se presenta un oscilamiento de la atención (Celada 1990). Esta característica se puede observar al tener que reenfocar la atención de manera adecuada, cuando se participa en varias tareas de manera simultánea o al momento de perder la concentración (García, 1997; Rubenstein, 1982; Orjales, 1999).

## **2.2 Tipos la atención**

Cuando se habla de tipos de atención hay una variedad de criterios que se toman en cuenta para clasificarlos. Una de las más usadas es la que está basada según los mecanismos implicados, que son la atención selectiva, dividida y sostenida (García, 1997; Moreno-Ruiz, 2020).

Tomando en cuenta el criterio de los mecanismos implicados en la habilidad de atender se hablará de los siguientes tipos de atención según (García y Doménech, 1997; Bone, 2021):

- **Atención selectiva:** Es la habilidad para escoger y procesar estímulos importantes sobre otros que se presentan de manera simultánea pero que son irrelevantes para la actividad (García y Portellano, 2014; Bone, 2021).
- **Atención dividida:** Es la habilidad de tomar atención en varios estímulos a la vez, por esta razón, los recursos atencionales deben funcionar de manera óptima ya que se requiere un nivel de esfuerzo mayor (García, 2013; Bone, 2021). En este tipo de atención no se puede identificar información específica sino simplemente tener una visión general de todo lo que se pueda de manera simultánea (García Sevilla 1997).
- **Atención sostenida:** Es la habilidad atencional de sostener por un largo periodo el foco de atención sobre un estímulo que previamente fue identificado y focalizado. Este tipo de atención se desarrolla cuando una persona desarrolla una tarea por un tiempo prolongado con la misma eficacia con la que empezó la actividad (García y Portellano, 2014; Bone, 2021).

Desde la neuropsicología existen cinco tipos de atención o componentes de la atención (Strauss et al., 2000; Olano Martínez, 2023):

- **La atención sostenida:** Es la habilidad que se tiene para focalizar la atención en un estímulo por un largo tiempo.
- **La atención selectiva:** Es la habilidad de enfocarse en un solo estímulo dentro de una gran variedad de distractores.
- **La atención dividida:** Es la habilidad de prestar atención a varios estímulos de manera simultánea.
- **La atención inhibitoria:** Es la capacidad de no responder de forma automática o impulsiva ante un estímulo.

- **La atención cambiante:** Es la habilidad de mover la focalización atencional sobre diferentes estímulos.

### **2.3 Teorías y modelos explicativos de la atención**

La psicología evolutiva desde que nació ha realizado innumerables estudios sobre la manera de como procesar información. Para explicar cómo es realizado este proceso por la persona, se han propuesto innumerables modelos desde el campo de la psicología. A partir de ello han surgido variadas concepciones sobre la atención, estableciéndose modelos para explicar dichos aspectos como los recursos que se requiere para procesar información, establecer donde se realiza la selección de la información, la manera como se produce la información etc. (Munar, Rosselló y Sánchez – Cabaco, 1999; Villarroig, 2018).

#### **a) Modelos de filtro:**

Este modelo fue uno de los primeros que se propuso desde la psicología. También fue llamado el modelo estructural. Este modelo intenta explicar cómo se procesa una gran cantidad de información cuando llega de manera simultánea. Los teóricos que plantearon este modelo proponían que había un filtro que seleccionaba la información que era relevante sobre otras que eran irrelevantes para evitar la saturación del sistema cognitivo. Uno de los primeros en establecer este modelo fue Broadbent en 1958, quien llegó a la conclusión de que la información primero llega al organismo sin ningún tipo de límites, hasta que llega al sistema perceptual en donde la información es procesada de manera serial y se pone en funcionamiento el sistema de filtrado por un tiempo determinado y solamente es posible procesar una cantidad limitada de información, para evitar la saturación. Para llegar a esta conclusión Broadbent, se basó en los estudios sobre escucha dicótica de Cherry en 1953. (García Sevilla, 1997; Villarroig, 2018).

**b) Modelos de recursos atencionales.**

En este modelo era irrelevante la selección de la información para una adecuada marcha del proceso atencional. Por lo que con el modelo de recursos atencionales se plantea la importancia del esfuerzo y los recursos que se emplee para lograr desarrollar el proceso atencional. Uno de los más representativos de este modelo es Kahneman (1973), el cual sostiene que la atención cuenta con una condición que tiene límites basados en los recursos que se encuentren disponibles.

Toda tarea que se requiera realizar necesita de la voluntad atencional que generalmente tiene un límite de tal manera que, si la actividad requiere muchos más recursos de los que en ese momento están disponibles, la tarea no podrá ser concluida de manera adecuada, ya que se habrá alcanzado los límites de los medios con que se dispone en ese momento, pero si se presentan varias tareas simultaneas que requieren poco exigencia atencional, ellas se podrán realizar de manera simultánea sin ningún problema ya que el grado de exigencia es mucho menor, dando lugar a que no se requiera utilizar el total de los recursos utilizables ya que las actividades son sencillas (Añaños, 1999; Villarroig, 2018).

**c) Modelos de automaticidad.**

El modelo plantea que la información se puede procesar de forma voluntaria o de modo automático. Al observar este modelo se puede apreciar una gran diversidad de procesos y características que los distinguen (García Sevilla, 1997; Villarroig, 2018):

- **Atención y/o capacidad.** Se necesita de esfuerzo y de consumo de recursos para realizar un proceso regulado.
- **Control.** Los procesos automáticos no son dominados por las personas. En el caso de los procesos controlados sucede lo contrario, ya que ellos están supeditados a la intención de la persona.

- **Procesamiento serial versus paralelo.** El procesamiento de los procesos automáticos se desarrolla de manera automática en forma paralela a los procesos controlados. Debido a que los primeros no requieren utilizar recursos.
- **Nivel de ejecución.** Solo cuando las actividades son sencillas se pueden llevar a cabo los procesos automáticos.
- **Práctica.** Una vez que los procesos automáticos son aprendidos ya no varían en esencia. Mientras que los procesos controlados sí podrían convertirse en automáticos.
- **Modificación.** Los procesos controlados son más sencillos de dominar, mientras que los procesos automáticos son difíciles de modificar.
- **Memoria.** En la memoria activa se encuentran los procesos controlados y en la memoria a largo plazo se encuentran los procesos automáticos.
- **Conciencia.** Los procesos automáticos son inconscientes y los procesos controlados son conscientes.

Por la importancia del tema, a partir de la neurociencia, la atención ha sido estudiada por muchos investigadores, surgiendo a partir de ellos, varios modelos explicativos entre los que citaremos al modelo de Posner y Petersen (1990). (Marrón, Alisente, Izaguirre y Rodríguez, 2011; Echevarría, 2013; Ojeda, 2014; Rojas, 2020; Machado-Bagué et al., 2021):

#### **d) Modelo de Posner y Petersen**

Según este modelo el proceso atencional se explica mediante tres redes. Para que se cumplan los objetivos propuestos los estímulos son examinados por cada una de las redes (Marrón, Alisente, Izaguirre y Rodríguez, 2011; Echevarría, 2013; Ojeda, 2014; Rojas, 2020; Machado-Bagué et al., 2021):

- Red atencional de alerta, vigilancia o arousal, Es la primera red encargada del tono atencional para realizar la tarea. Esta red debe estar alerta y atenta ante cualquier estímulo externo para dar una respuesta rápida.
- Red atencional posterior, es la encargada de regular hacia donde se enfocará la atención y seleccionará el objeto al que se tomará atención. Está relacionada de manera estrecha con la percepción, ya que ayuda a filtrar la información relevante de la innecesaria para dirigir la atención a lo que es más interesante o importante.
- Red atencional anterior, Esta red se relaciona con las funciones ejecutivas. El control que ejerce sobre el procesamiento de la información en circunstancias difíciles es de manera voluntaria. Ayuda en los procesos de planificación y resolución de problemas o elaboración de estrategias. Es de suma importancia para regular y verificar la tarea, ayudar a dar respuesta a situaciones difíciles y modificar las conductas.

#### **2.4 Impacto de la COVID 19 en la atención de los estudiantes de EBR**

En los últimos meses del año 2019 apareció en China una enfermedad que cambió el mundo entero llamada corona virus de 2019 (covid-2019). La organización mundial de la Salud lo declaró como pandemia en marzo del 2020. En ese momento la enfermedad ya se encontraba en todos los continentes causando muerte a su paso, ya que el grado de contagio era muy alto (Cahapay y Gutierrez, 2020; Ramírez-Noriega et al., 2022).

El covid 19 causó cambios en todas las actividades de las personas en el mundo entero. Hubo cambios en el campo educativo, investigativo, deportivo, transporte, religioso, las reuniones, la economía, etc. El campo educativo fue uno de los que más tuvo que cambiar de manera radical para hacerle frente a la pandemia. Los estudiantes

tuvieron que pasar de una educación presencial a una educación virtual de manera rápida e improvisada, sin tiempo para adaptarse, ya que casi la totalidad de las escuelas a nivel mundial tuvieron que cerrarse para proteger a los niños y adolescentes (Di Pietro et al. y Teräs et al., 2020; Ramírez-Noriega et al., 2022).

Los cambios que se presentaron en la educación fueron impactantes, ya que de la noche a la mañana las escuelas se cerraron y se pasó de la educación presencial a la educación a distancia. En las clases presenciales los docentes cumplen variados roles, como son, ser facilitadores del aprendizaje, brindar retroalimentación y monitorear la sana convivencia entre los estudiantes para construir el conocimiento a partir de la socialización entre ellos. En la educación a distancia la socialización se ha visto afectada de manera directa y los procesos de aprendizaje han sufrido cambios radicales (Sánchez, 2021; Ramírez-Noriega et al., 2022).

En el Perú se implementó de manera rápida la estrategia “Aprendo en casa” portal web habilitado por el Ministerio de Educación del Perú en donde se podía encontrar una gran variedad de recursos educativos para los estudiantes y profesores. Esta estrategia sirvió para garantizar la continuidad de la educación de todos los estudiantes del país, ya que las escuelas estaban cerradas en todo el ámbito nacional. Para que el programa “Aprendo en casa” llegara a todo el país, se tuvo que hacer uso de la radio, la televisión, el internet. Se elaboraron materiales en diferentes lenguas originarias, se hizo una gran variedad de adaptaciones en el campo educativo, para que los estudiantes del país siguieran estudiando (Bello, 2020; Huanca-Arohuanca, J. W. (2022).

La pandemia tuvo consecuencias desastrosas en la educación mundial, causando severos problemas de aprendizaje en casi la mitad de los estudiantes de todo el mundo. Debido a muchos factores que no se pudieron controlar como, por ejemplo; la falta de

conectividad para que los estudiantes siguieran sus clases de manera virtual o la falta de un acompañamiento adecuado en el proceso de aprendizaje en casa debido a la escasa preparación académica de los adultos que los acompañaban en casa durante las clases virtuales que recibían en sus hogares (Unesco, 2021; Nuñez, et al., 2022).

La pandemia provocó un cambio radical en la forma de aprendizaje de los estudiantes. De la presencialidad se pasó a la virtualidad trayendo consigo consecuencias en el proceso cognitivo, la motivación, la meta cognición, el bienestar emocional y la forma de regular su propio aprendizaje. Estudios internacionales recomiendan que se debería tener presente estos impactos al momento de plantear un marco educativo de calidad para los estudiantes (Castellanos-Páez, et al., 2022).

En el campo educativo los estudiantes que tienen una alta autorregulación evidencian un alto rendimiento académico y los estudiantes con baja autorregulación muestran muchos problemas al momento de tomar atención y cuando desarrollan las tareas que se les proponen. Además, cuando se presentan dificultades muestran muy poca o nula tenacidad para resolverlos (Duckworth et al., 2019; Castellanos-Páez, et al., 2022).

## **Capítulo III: El mindfulness como herramienta para estimular la atención**

### **3.1 El mindfulness aplicado a la EBR**

En los últimos años el mindfulness es una de las herramientas más usadas en los campos educativos, clínicos y laborales. Es una técnica que llegó del oriente a occidente en los años ochenta. Los investigadores de diferentes áreas han tomado mucho interés en el tema y se ha incrementado de manera considerable las investigaciones sobre atención plena. (Chin et al., 2019; Chaparro, 2021).

En la actualidad las personas han logrado grandes beneficios con la práctica del mindfulness y uno de ellos son los procesos cognitivos. Las estrategias que se desarrollan en la práctica del mindfulness son las siguientes. (Pollak et al, 2016; Guzmán-Cortés et al., 2019):

**Atención focalizada:** Al empezar la práctica del mindfulness, la atención se puede focalizar en diferentes cosas, podría ser en la respiración o en algún sonido y cuando aparezcan nuevos pensamientos, en el proceso de la meditación mindfulness, se debe tomar conciencia y volver a focalizar los sentidos al primer objeto con el que se empezó la práctica.

**Monitoreo abierto:** Se aceptan los pensamientos y las sensaciones que van surgiendo durante la práctica de la atención plena, las cuales poco a poco serán parte de la meditación.

**Aceptación compasiva:** Observar los diferentes pensamientos, emociones y sensaciones que surgen en la práctica del mindfulness usando técnicas que ayuden en los momentos difíciles como por ejemplo la oración.

### **3.2 Beneficios del mindfulness en los contextos educativos**

La atención es uno de los procesos cognitivos más beneficiados con la práctica del mindfulness en las escuelas según innumerables investigaciones que se han

desarrollado en estos centros y los beneficiados directos han sido los estudiantes y profesores (Mindful Schools, 2017b; Fernández-Sarabia, 2019).

Llevar a las aulas la práctica del mindfulness podría revolucionar el mundo educativo, ya que muchas de las cosas que se aprende en los colegios están presente a lo largo de la vida, pero es complicado aplicarlo en situaciones de crisis cuando no se es amable con uno mismo ni con los demás o cuando no se tolera ver los problemas personales (Kaiser, 2010; Mañas et al., 2014).

A través del mindfulness se puede reducir los niveles de estrés en los estudiantes, logrando con ello que el proceso de aprendizaje se desarrolle de manera óptima. También se observado un incremento en las capacidades sociales, en el proceso atencional, etc. (Secanell y Núñez, 2019; Prados, 2022)

Las habilidades atencionales en las diferentes actividades específicas que se desarrollan en las escuelas mejoran de manera positiva junto con la forma de como procesan la información de forma más eficiente, dando como resultado, la reducción de los niveles de estrés e incremento del rendimiento académico de los estudiantes (Mañas et al., 2014; Prados, 2022).

Una gran variedad de investigaciones sostiene que la práctica permanente del mindfulness en el campo educativo incrementa el rendimiento escolar, la habilidad atencional y las interrelaciones entre los estudiantes generando un clima de aula propicio para el desarrollo del aprendizaje. También, las investigaciones mencionan que la práctica de la atención plena incrementa la habilidad atencional, las emociones se controlan de forma más adecuada, se logra tener una mejor autoconciencia y el incremento de la ecuanimidad. (Olano Martínez, A., 2023).

La atención selectiva que es la habilidad de seleccionar un objeto o una actividad sobre otras de menor importancia y la atención sostenida que es la capacidad de

mantener el foco atencional por periodos de tiempo prolongados sobre una actividad u objeto determinado. Estos dos tipos de atención en adolescentes, niños y niñas son muy beneficiados con la práctica del mindfulness (Olano, 2023)

La ansiedad y la poca habilidad atencional están interrelacionados entre sí de manera significativa. A mayor ansiedad menor capacidad atencional. La práctica del mindfulness también muestra una gran influencia en la disminución de la ansiedad, en consecuencia, mejora la atención (Semple et al., 2010; Olano, 2023).

El mindfulness también tiene efectos beneficiosos sobre la reducción el estrés la depresión y la ansiedad tanto en estudiantes como en profesores (Mañas et al., 2014). Incluir las diferentes técnicas del mindfulness conlleva a una gran variedad de beneficios en el campo educativo como son el descenso en los problemas conductuales en los estudiantes, aumento en las buenas relaciones interpersonales y un incremento en la sensación de sentirse relajado. El implementar programas de mindfulness en las escuelas tendría una repercusión directa sobre el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes del nivel primaria (García-Rubio et al., 2016; Martínez, 2023).

Desde la neurociencia el mindfulness mejora la atención. En el cerebro la atención está vinculada a la corteza cingulada anterior en donde se han observado cambios después de la práctica de la atención plena (Tang, 2017; Ramos, 2021). En los laboratorios se han observado sorprendentes cambios en el cerebro de las personas que practican la atención plena (Castellanos, 2023).

### **3.3 Limitaciones del mindfulness en el contexto educativo**

A pesar del auge que el mindfulness está teniendo en el campo educativo a nivel mundial, en Perú aún se ven pocas escuelas que estén utilizando esta herramienta (Mercader, 2020). También, se observan limitaciones metodológicas en varios aspectos

como son: las muestras que se usan para los estudios son pequeños y carecen de grupo de control, además hay pocas investigaciones cualitativas (García-Campayo et al., 2017; Mercader, 2020). Tampoco se puede esperar que la atención plena solucione todas las dificultades que se vive en el campo educativo a pesar de ser una buena herramienta para desarrollar la atención y las habilidades sociales (Fajardo, 2020).

### **3.4 Técnicas del mindfulness en el ámbito educativo**

Para tener una idea más clara sobre el mindfulness se la puede representar como un “estado”, que será definido como la disposición que siente una persona después de haber practicado el mindfulness tanto de manera formal o informal. También se la puede representar como un “rasgo” a la característica innata que tiene la persona de tener conciencia plena de todo lo que sucede en su vida diaria (Kiken et al., 2015; Olano Martinez, 2023).

El desarrollo del mindfulness está basado principalmente en tres habilidades (Pollak et al, 2016; Guzmán-Cortés et al., 2019):

- 1. Atención focalizada o concentración:** Para empezar con la práctica del mindfulness es importante poner un punto de atención, como podría ser las sensaciones que se siente con cada respiración o escuchar algún sonido del ambiente externo. En general, cuando se está haciendo la meditación del mindfulness aparecen en la mente pensamientos que nada tienen que ver con el foco de atención, generando nuevas emociones. Es en ese momento cuando se tiene que regresar al objeto inicial al que se estaba prestando atención. La atención debe estar focalizada en todo momento en lo que la mente hace.
- 2. Monitoreo abierto:** Es cuando la mente ha desarrollado la capacidad de mantener el foco atencional en un objeto o sensación y estar consiente al momento que la atención se fue hacia otro punto o idea. Con esta estrategia se aprende a aceptar las

diferentes emociones que van apareciendo, hasta que ellas se vuelven familiares y se las acepta de manera natural.

3. **Aceptación compasiva:** en esta estrategia se observa el uso de la bondad amorosa y la ecuanimidad. En el momento de dolor emocional las personas recurren a la oración, que es usado en muchas culturas, para sentirse acompañados emocionalmente en el momento difícil. Este tipo de prácticas pueden ser de gran ayuda para afrontar las situaciones difíciles, ya que aumenta la estabilidad emocional de las personas.

Hay una gran variedad de técnicas en las se aplica el mindfulness, como son (Espinoza & Garcia 2023):

- a) El observar un objeto natural, hace que la persona tome conciencia del entorno que lo rodea, para ello escogerá un objeto de su entorno y se concentrara en observarlo de manera relajada durante unos minutos sin hacer ninguna otra actividad. Con esta técnica se desarrollará la habilidad de concentrarse en una única cosa a la vez. (Torres Guilherme & Pimenta, 2018).
- b) Escuchar música con atención. Se escoge una canción que le agrada, se busca un lugar tranquilo, se puede cerrar los ojos y escuchar la música con total atención identificando los diferentes sonidos y letras de la canción. Si la atención se dispersa en otros temas, con amabilidad se vuelve a empezar a escuchar la canción con completa atención (Teixeira et al., 2018).
- c) Degustar un alimento de forma muy lenta ayuda a percibir mejor los diferentes aromas, texturas, sabores y a tener conciencia plena de todo lo que sucede en la boca durante el proceso de la masticación. Esta técnica se puede poner en práctica en cualquier lugar que la persona lo disponga. Comer con atención y de manera lenta entrena la habilidad de sostener estable la atención (Siegel y de Barros, 2018).

## CONCLUSIONES

- 1.- El mindfulness prioriza el hecho de ser conscientes de lo que está sucediendo con nosotros mismos, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
- 2.- El mindfulness estimula en la persona la autonomía y la reflexión de ser conscientes de lo que sucede en su interior y fuera de éste.
- 3.- Esta herramienta tiene como una de sus dimensiones el hecho de no juzgar, lo que motiva a la persona a ser un observador activo de lo que le sucede de manera interna.
- 4.- El mindfulness es el acto por el cual se focaliza la atención de forma consciente en la experiencia propia lo que motivará incrementar sus habilidades de autorregulación.
- 5.- El mindfulness favorece el reconocimiento más profundo de los acontecimientos relacionados con nuestros sentidos, los procesos afectivos y cognitivos lo que permite incrementar el conocimiento metacognitivo.
- 6.- El mindfulness será capaz de aumentar la capacidad que tiene la persona para percibir lo que acontece a su alrededor.
- 7.- Los programas en los que se trabaja el mindfulness reducen drásticamente la sintomatología de tipo ansiosa.
- 8.- Los programas de mindfulness benefician a los alumnos de los diferentes niveles educativos en el incremento de su rendimiento académico y también en el área personal.
- 9.- Los programas basados en el mindfulness en estudiantes de educación primaria reducen los problemas de conducta en el aula.
- 10.- El mindfulness ayuda a mejorar las relaciones sociales y disminuye el estrés.
- 11.- Así como los alumnos se benefician con los programas de mindfulness los docentes también ven una disminución en los niveles de estrés.
- 12.- El mindfulness incrementa significativamente la resiliencia en los docentes.
- 13.- En la educación básico regular, el mindfulness cuenta con pocas investigaciones.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Entrenar al docente de Educación Básica Regular en mindfulness para experimentar el proceso de conciencia plena y así sea un agente de réplica a los estudiantes.
- 2.- Implementar en las escuelas, a través de la capacitación a los docentes, programas de refuerzo académico con estrategias del mindfulness para un óptimo resultado.
- 3.- Implementar en las horas de tutoría escolar, talleres de mindfulness donde se entrene a los alumnos en diferentes técnicas referidas a este enfoque.
- 4.- Diseñar, elaborar y desarrollar programas de mindfulness dirigidos a los padres de familia para que sean agentes de apoyo a la labor docente.
- 5.- Desarrollar programas de orientación escolar con énfasis en el desarrollo y la práctica del mindfulness para buscar incrementar el rendimiento académico.
- 6.- Elaborar y diseñar programas de mindfulness para el desarrollo del autoconocimiento y autoestima de los educandos.
- 7.- Se sugiere elaborar e implementar programas psicoeducativos de mindfulness para reducir los problemas de conducta en el aula de clases y desvirtuar otras estrategias correctivas negativas.
- 8.- Integrar en el currículo nacional estrategias del mindfulness para ser aplicadas en el aula.
- 9.- Diseñar programas de mindfulness para los docentes, así disminuirá el estrés y mejorarán sus relaciones interpersonales.

## REFERENCIAS

- Añaños, E. (1999). *Psicología de la atención y de la percepción, guía de estudio y evaluación personalizada*. Barcelona: Universitat autònoma de Barcelona servei de publicacions.
- Ardila, A., Lopera, F., Pineda, D., & Rosselli, M. (1997). *Neuropsicología Infantil*. (2da. ed.). México DF: Prensa creativa.
- Baena-Extremera, A., del Mar Ortiz-Camacho, M., Sánchez, A. M. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132-142.
- Baer R, Crane C, Miller E et al. Doing no harm in mindfulness-based programs: conceptual issues and empirical findings. *Clin Psychol Rev* 2019; 71:101–14.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo. México: Fondo de Cultura Económica*
- Bello, M. Alternativas para la educación en pandemia (y después). *Revista Ideele*, abril, 14, 2020. Disponible en: <<https://www.revistaideele.com/2020/06/24/alternativas-para-la-educacion-en-pandemia-y-despues/>>.
- Bone Calderón, M. C. (2021). Programa de Mindfulness para la educación elemental básica de la Unidad Educativa Particular La Inmaculada (Doctoral dissertation, Ecuador-PUCESE-Maestría Innovación en Educación).
- Bueno, S. T. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97.
- Cahapay, M. B. (2020). Rethinking Education in the New Normal Post-COVID-19 Era: A Curriculum Studies Perspective. *Aquademia*, 4(2), 1-5. Retrieved from <https://doi.org/10.29333/aquademia/8315>.
- Castellanos, N. (2023). *El espejo del cerebro*. La huerta grande.
- Castellanos-Páez, V., Abello-Correa, R., Gutiérrez-Romero, M., Ochoa-Angrino, S., Rojas, T., & Taborda-Osorio, H. (2022). Impacto de la pandemia en el aprendizaje: reflexiones desde la psicología educativa. *Praxis & Saber*, 13(34), e14532. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n34.2022.14532>
- Castaño Garcia, L. E. (2023). Nociones sobre la Meditación en un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima.
- Celada,1990; Rubinstein, 1982. Arbieta Torres, 2009, Sección de la distribución de la atención, párr. 2. Berner, Otto Carlos & Horta Searle Javiera 210 [bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3875/4/0450340z](http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3875/4/0450340z)

- Celada, J. Y Cairo, E. (1990). *Actividad psíquica y cerebro 3*. Lima: Neuropsicología y Rehabilitación
- Corbin, JA. (2019) Los 4 tipos de Mindfulness y sus características. Recuperado el 23 abril de 2020, de Psicología y mente. website: <https://psicologiaymente.com/meditacion/tipos-mindfulness>.
- Cohen, R. A. (2014). *The neuropsychology of attention*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-72639-7>.
- Chaparro Delgado, C. (2021). El Mindfulness como herramienta de afrontamiento para combatir el estrés laboral en trabajadores de empresas.
- Chin, B., Slutsky, J., Raye, J., & Creswell, J.D. (2019). Mindfulness training reduces stress at work: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 10(1), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1022-0>
- De la Fuente, V. A., & Espinosa, E. Á. (2022). Pausas de movimiento: Efectos sobre la percepción de atención y Divagación Mental en una clase universitaria. *Contexto*, (8), 77-91.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70, 373-399.
- Echevarría, L. (2013). El proceso de la atención: una mirada desde la neuropsicología. *Revista Digital EOS Perú*, 1(1), 15-18. Recuperado de <http://www.eosperu.com>
- Espinoza Gargate, D. V., & García Salvador, L. Z. (2023). Taller “Mindfulness Kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N° 414 Huarapa, Huánuco-2021.
- Fajardo Pérez, V.H. (2020). Mindfulness y aprendizaje. En C.I. Moreno Arellano, R. Pérez Mora, y R.J.S. García Sánchez (Eds.), *Emociones y aprendizaje* (pp. 25-34). Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Fernández-Sarabia, I. (2019). Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional.
- Frank, J. L., Broderick, P. C., Oh, Y., Mitra, J., Kohler, K., Schussler, D. L., Geier, C., Roeser, R. W., Berrena, E., Mahfouz, J., Levitan, J., y Greenberg, M. T. (2021). The effectiveness of a teacher-delivered mindfulness-based curriculum on adolescent social-emotional and executive functioning. *Mindfulness*, 12(5), 1234-1251. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01594-9>.
- Fuentes, R. M., Simón, M. J., Garrido, M., Serrano, M. D., Larrañaga, M. E., y Yubero, S. (2018). Síntomas psicósomáticos como expresión del deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Atención Primaria*, 50(8), 493–499. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.009>

- García Sevilla, J. (1997). *Psicología de la Atención*. Madrid: Síntesis Psicológica.
- García-Sevilla, J. (2013). *Desarrollo sustentable: aportaciones desde la psicología*. Editorial Madrid.
- García-Campayo, J., Demarzo, M., & Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación. Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Madrid: Alianza editorial.
- 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-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 61-74. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802513>
- Goleman, D. (1995), *Emotional intelligence*, Bantam, New York.
- Goleman, D. (2006), *Social intelligence*, Bantam, New York.
- Gutierrez, A. (2020). Educación en tiempos de crisis sanitaria: pandemia y educación. *Praxis*, 16(1), 1-4. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.21676/23897856.3040>.
- Guzmán-Cortés, J. A., Calvillo, H. C., Bernal, J., & Villalva-Sánchez, Á. F. (2019). Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación. *DIVULGARE Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 6(11).
- Harvey, P. (2012). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Herrera-Mercadal, P., Monreal-Bartolomé, A., Borao, L., Navarro-Gil, M., Puebla-Guedea, M., & Campos, D. (2018). Implementación de mindfulness en la educación: Un estudio cualitativo. S. Puig Pérez, y MP Tormo Irún, *La promoción de la Salud desde la Psicología*, 164-182.
- Huanca-Arohuanca, J. W. (2022). “Hemos aprendido a la mala a hacer este tipo de educación”. *Narrativas sobre educación en tiempos de pandemia*. *Educação, Ciência e Cultura*, 27(1).
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la investigación; Guía para una comprensión holística de la ciencia, 4ta edición*. Caracas, Venezuela: Quirón Ediciones

- Jarro Chacón, F. P. (2023). Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021.
- Kabat-Zinn, J. (2004): *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kaiser, S.A. (2010), Mindful revolution in education, recuperado de: <http://www.huffingtonpost.com/susan-kaiser-greenland/amindful-revolution-in-e b 680435.html>
- Kanheman, D. (1973). Attention and effort. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S. y Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>.
- Llanos Gomez, A. B. D. I. A. S. (2021). Estrategias motivacionales en la atención del aprendizaje de alumnos de primaria. IEE " José Pardo y Barreda".
- Lief, J. (2007), Contemplative education: The spark of east and west working within, recuperado de: [http://www.naropa.edu/conted/conted\\_primer.cfm](http://www.naropa.edu/conted/conted_primer.cfm)
- Lorenzo Fernández, P. (2020). Mindfulness y clima escolar.
- Luria, A. R. (1975). Atención y memoria. Barcelona: Martínez-Roca.
- Maex, E. (2011). “The Buddhist roots of Mindfulness training: a practitioner view”. *Contemporary Buddhism*, vol 12, no 1, pp. 165-175.
- Machado-Bagué, M. É., Márquez-Valdés, A. M., & Acosta-Bandomo, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59(8).
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Marrón, E.M., Alisente, J.L.B., Izaguirre, N.G. y Rodríguez, B.G. (2011). Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica. Barcelona: Editorial UOC.
- Martín, N. y Jiménez, E. (2020). Conciencia emocional en la formación del profesorado a través de elementos musicales y visuales: Uso de la lengua como medio de expresión de las emociones. *Formación Universitaria*, 13(4), 211-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000400211>

- Martínez, V. L. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de la educación*, 8(15), 130-148.
- Mercader Rovira, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n1/2310-4635-pyr-8-01-e372.pdf>
- MINEDU. (2016). *Educación Básica Regular. Programa Curricular de educación secundaria*. [Archivo PDF]. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programacurricular-educacion-secundaria.pdf>
- Munar, E.; Rosselló, J. y Sanchez – Cabaco, A. (1999). *Atención y percepción*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mindful Schools. (2017b). *Research on Mindfulness*. Retrieved May 17, 2019, from <https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/#reference-12>
- Modrego Alarcón, M., Martínez Val, L., López Montoyo, A., Margolles, R., García Campayo, J. J., & Borao Zabala, L. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Montoya, M. D. G. (2020). Mindfulness en Oriente y en Occidente. *Éndoxa*, (45), 227-248.
- Moreno Jiménez, J. E., Rodríguez Carvajal, R., García Rubio, C., Castillo Gualda, R. & Montero, I. (2021). Long-Term Effectiveness of a Mindfulness Based Intervention (MBI) Program for Stuttering: A Case Study. *Clinical and Health*, 32(2), 55-63. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a1>
- Moreno-Ruiz, A. C. (2020). *Mejora de la atención mediante mindfulness*.
- Moyá Castells María de las Nieves (2017). *Aplicación de un programa de Mindfulness en aulas de Educación Primaria: un estudio piloto [tesis de maestría, Universitat De Les Illes Balears]*. <http://hdl.handle.net/11201/146366>.
- Nuñez, R. H., Durand, L. P., & Nuñez, M. H. (2022). Educación virtual en tiempos del COVID-19, brechas y oportunidades: una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 662-684.
- Ojeda, D.M. (2014). *Influencia de la atención y las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico. Máster Universitario en Neuropsicología y Educación*. Universidad Internacional de La Rioja, España.
- Olano Martínez, A. (2023). *Intervenciones basadas en mindfulness y su efecto en la atención de niños/as y adolescentes: una revisión sistemática*.

- Orjales, I. (1999). *Déficit de Atención con Hiperactividad* (2da. Ed.) Madrid: CEPE
- Palella, S., y Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas, Venezuela: FEDUPEL, Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Pollak, S. M., Pedulla, T. y Siegel, R. D. (2016) *Sentarse Juntos. Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en el Mindfulness*. Nueva York, EUA: Desclée De Brouwer.
- Prados, S. C. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Aula de Encuentro*, 24(1), 213-242.
- Ramírez Garduño, A., Veytia López, M., Guadarrama Guadarrama, R. & Lira Mandujano, J. (2020). Mindfulness disposicional, espiritualidad y religión y su papel como factores protectores del consumo de sustancias en adolescentes mexicanos. *Nova Scientia*, 12(25). <https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2460>
- Ramírez-Noriega, A., Jiménez, S., Martínez-Ramírez, Y., Juárez-Ramírez, R., & Solís Polloreña, J. C. (2022). El impacto de la pandemia en estudiantes de nivel secundaria en Sinaloa, México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(24).
- Ramos Mejía, M. V. (2021). Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de educación primaria (Master's thesis, Buenos Aires).
- Rechtschaffen, D. (2016). *Educación Mindfulness. El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos*. Madrid: Gaia ediciones.
- Redero-García, E. (2016). *Aplicación del mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria* (Bachelor's thesis).
- Rozas Calderón, V. (2020). Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020 [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58718>
- Rojas, M.P. (2020). *Atención en el aprendizaje: Una base para la educación*. Recuperado de <https://neuro-class.com/atencion-en-el-aprendizaje-una-base-para-la-educacion/>
- Rubinstein, R. 1982. *Principios de psicología general*. La Habana: Ediciones R.
- Sánchez, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 25(1), 123-141.
- Secanell, I. L., & Lerma, M. B. (2019). " Mindfulness" y educación: Formación de los instructores de " mindfulness" en Educación Secundaria. *Didacticae: Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, (6), 126-143.

- Secanell, I. y Núñez, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileña de Educación Especial*, 25(1), 175-188. <https://doi.org/10.1590/s1413-65382519000100011>
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D. y Miller, L. F. (2010). A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-229. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>.
- Siegel, P. y de Barros, N. F. (2018). Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(1), 339-341. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018231.20422015>
- Simón, V. (2007). “Mindfulness y Neurobiología”. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66/67), pp. 5-30.
- Soledispa, K. D. M. (2018). Reflexión acerca de la conceptualización de la atención. *Revista Mapa*, 2(8).
- 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
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: an educational perspective*. Pearson.
- Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2016). Mindfulness in education: Introduction and overview of the handbook. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. (pp. 3–16). Schonert-Reichl, Kimberly A., University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada: Springer-Verlag Publishing.
- Strauss, M. E., Thompson, P., Adams, N. L., Redline, S. y Burant, C. (2000). Evaluation of a model of attention with confirmatory factor analysis. *Neuropsychology*, 14(2), 201–208. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.14.2.201>.
- Tamayo y Tamayo, M. (2012). *Metodología de la Investigación Científica*. México: Editorial Trillas.
- Tang, Y.Y. (2017). *The Neuroscience of Mindfulness Meditation*. Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Teixeira, R. J., Pinto, R. & Pereira, A. (2018). Regulação interpessoal das emoções na alexitimia e a importância do mindfulness disposicional. 19(1), 34-41. <https://doi.org/10.15309/18psd190106>
- Teräs, M., Suoranta, J., Teräs, H. and Curcher, M. (2020). Post-Covid-19 Education and Education Technology ‘Solutionism’: a Seller’s Market. *Postdigital Science and*

*Education*, 2(3), 863-878. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s42438-020-00164-x>

Torres Guilherme, I. & Pimenta, F. (2018). Meditação mindfulness e esclerose lateral amiotrófica (ela): Uma revisão de literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(1), 57-63. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190109>

UNESCO (2021). Mapa de seguimiento interactivo de la UNESCO. <https://es.unesco.org/news/unesco-revela-perdida-aproximada-dos-tercios-anoacademico-todo-mundo-debido-cierres-covid-19>.

Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.

Villalba, D. (2019). *Atención Plena: Mindfulness Basado en la Tradición Budista*. Barcelona: Kairós.

Villarraig Claramonte, L. (2018). La atención: principales rasgos, tipos y estudio.

Wisner, B. (2017). Mindfulness and Meditation for Adolescents Practices and Programs. [PDF file]. <https://doi.org/10.1057/978-1-349-95207-6>.

Zhang, D., Lee, EK, Mak, EC, Ho, CY y Wong, SY (2021). Intervenciones basadas en mindfulness: una revisión general. *Boletín médico británico*, 138 (1), 41-57.