

Diseño de estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas

Tesis presentada en la
División de Educología
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Pedagogía con Énfasis en Didáctica

Bach. Dylson Josué Gutiérrez Luna

Febrero 2026

CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN CIDE

DIVISIÓN DE EDUCOLOGÍA

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA CON ÉNFASIS EN DIDÁCTICA

“DISEÑO DE ESTRATEGIAS DE MEDIACIÓN PEDAGÓGICA MEDIANTE EL MINDFULNESS PARA MAXIMIZAR LA ATENCIÓN PLENA Y CONSCIENTE EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN GRUPO DE DÉCIMO AÑO DEL LICEO RODRIGO HERNÁNDEZ VARGAS”

ESTUDIANTE:

DYLSON JOSUÉ GUTIÉRREZ LUNA

SE HACE CONSTAR QUE EL PRESENTE TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN MODALIDAD TESIS FUE APROBADO MEDIANTE SESIÓN VIRTUAL EN LA PLATAFORMA ZOOM, REALIZADA EL 25 DE FEBRERO DEL 2026 A LAS 2 P.M.

EL COMITÉ EVALUADOR SE CONFORMÓ DE LA SIGUIENTE MANERA:

MED. IRÁN BARRANTES LEÓN

TUTOR

DRA. DILIA COLINDRES MOLINA

ASESORA

M.PSC. EDGAR ENRIQUE GONZÁLEZ QUESADA

ASESOR

MED. MARÍA JESÚS ZÁRATE MONTERO

REPRESENTANTE DECANATO

MED. MARCELA GARCÍA BORBÓN

REPRESENTANTE EDUCOLOGÍA

FIRMA DE LA DIRECTORA DE LA UNIDAD ACADÉMICA

Dedicatorias

Dedico este trabajo, antes que a nadie, a Dios, quien ha sido mi fuerza en los momentos de duda y mi guía en los días de mayor claridad. En cada paso difícil encontré en Él un motivo para seguir, y en cada logro, una razón para agradecer.

A mi esposa, por estar a mi lado con paciencia, amor y fe. Por comprender mis silencios, celebrar mis avances y empujarme suavemente hacia adelante cuando más lo necesité. Este logro también es tuyo, porque lo caminamos juntos.

A mis padres, cuyo ejemplo de trabajo, perseverancia y humildad me enseñó más de lo que cualquier libro podría. Gracias por enseñarme que los sueños sí se alcanzan, pero con esfuerzo, valores y corazón.

A toda mi familia, por estar presentes con palabras justas en los momentos oportunos, por ser mi red de apoyo y por confiar en lo que soy capaz de construir.

A mis profesores y profesoras, por cada conversación, cada clase, cada gesto que fue sumando a esta formación que hoy culmina. Gracias por compartir no solo conocimiento, sino también pasión y humanidad. Especialmente al profesor Jesús Irán Barrantes León, quien ha sido mi tutor de tesis y ha recorrido este camino conmigo, guiándome con paciencia, rigor académico y una profunda humanidad.

Y dedico esta tesis con especial cariño a cada estudiante que tuve el privilegio de conocer y acompañar en el aula, pues sin saberlo, me motivaron profundamente a desarrollar esta investigación. Su energía, sus preguntas, sus distracciones y sus momentos de atención me inspiraron a buscar nuevas formas de apoyarles desde el corazón de la pedagogía. Asimismo, extendiendo esta dedicatoria a quienes, en el futuro, encuentren en este trabajo una herramienta para cultivar su atención plena y consciente. Que este esfuerzo sea una semilla que continúe dando frutos en las aulas, y que el Mindfulness les ayude a aprender con más presencia, serenidad y sentido.

Agradecimientos

Estoy muy agradecido principalmente a Dios, por ser mi guía constante y manantial inagotable de fortaleza y sabiduría, quien me ha sostenido en cada paso de este arduo camino. Sin su presencia, nada de esto habría sido posible. A mi amada esposa, por brindarme su amor incondicional, paciencia, comprensión y apoyo en los momentos de auxilio y de alegría. Gracias por ser mi roca, mi refugio y mi fuente de confianza durante todo este proceso. Definitivamente gracias por tu gran corazón de acero. Uno es todo y todo es uno.

A mi familia, por su apoyo inquebrantable y por inculcarme los valores que me han llevado hasta aquí. A mis padres, por su ejemplo de perseverancia y esfuerzo, y a mis amigos y suegros por ser siempre una fuente de motivación y alegría.

A mis profesores, por su dedicación, entrega y confianza hacia mi persona durante mi formación académica. A cada uno de ustedes, gracias por compartir su conocimiento y por guiarme con su sabiduría y experiencia. El reflejo de sus acciones queda plasmado en mi corazón y en el resultado de este trabajo.

A la Universidad Nacional, por brindarme un espacio de crecimiento y aprendizaje. A esta casa de estudios, le debo gran parte de mi desarrollo profesional y personal, por lo cual siempre estaré agradecido.

Resumen

Gutiérrez Luna, D. J. *Diseño de estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.*

El propósito de esta investigación fue diseñar estrategias de mediación pedagógica basadas en el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en las clases de Educación Física, enfocándose en estudiantes de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, sustentado en el paradigma naturalista, lo que permitió explorar las experiencias y percepciones de las personas participantes dentro del contexto educativo costarricense. El estudio se llevó a cabo mediante un corte fenomenológico, el cual busca comprender cómo las personas experimentan y perciben su realidad educativa. La pregunta central es cómo diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas. Se entrevistaron a 2 personas docentes y se realizó un grupo focal de 30 estudiantes para recolectar datos sobre las prácticas pedagógicas actuales y las reacciones de las personas estudiantes ante la pérdida de atención. La recolección de datos se realizó por medio de entrevistas semiestructuradas y grupos focales que fueron validados y diseñados específicamente para esta investigación. El análisis de resultados se llevó a cabo mediante la triangulación de datos, permitiendo contrastar y validar la información obtenida con las diferentes fuentes científicas consultadas. Los principales hallazgos indican que las estrategias de Mindfulness pueden ser una herramienta efectiva para mejorar la atención y el bienestar emocional del estudiantado durante las clases de Educación Física. El profesorado entrevistado mostró una disposición asertiva hacia la implementación de estas estrategias en el aula; reconociendo su potencial para mejorar el desempeño académico y la gestión emocional del alumnado. Sin embargo, se identificó que la implementación de estas prácticas aún es limitada, lo que subraya la necesidad de una mayor capacitación y apoyo para el personal docente en esta área.

Palabras claves: Diseño, estrategias de mediación pedagógica, Educación Física, Mindfulness.

Tabla de contenidos

Dedicatorias	III
Agradecimientos	IV
Tabla de contenidos	VI
Índice de tablas	VIII
Índice de figuras	IX
Capítulo I	
Introducción	1
Tema	1
Descripción, contextualización y formulación de problema	1
Antecedentes nacionales	3
Antecedentes internacionales	4
Justificación	10
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
Capítulo II	
Referente teórico	13
La Educación Física en Costa Rica	13
Procesos de enseñanza y aprendizaje	14
Estrategias de mediación pedagógica	17
Expresión emocional y corporal como fundamentos del aprendizaje consciente	20
Conceptualización del Mindfulness	22
Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo	24
Neurociencia del Mindfulness en la educación	26
Capítulo III	
Referente metodológico	29
Paradigma	29
Diseño	29
Enfoque	30
Tipo de estudio	30
Población participante	30
Categorías de análisis y sus subcategorías	32
Estrategia metodológica	34
Técnicas e instrumentos	35
Consideraciones éticas	37

Capítulo IV	
Análisis de los resultados	39
Descripción general	39
Análisis sobre la mediación pedagógica y su influencia en la atención plena y consciente	39
Emociones y acciones del estudiantado y su influencia en la atención plena y consciente	57
Elaboración de estrategias de mediación pedagógica para el uso del Mindfulness	73
Capítulo V	
Conclusiones	101
Recomendaciones y limitaciones	102
Referencias	106
Anexos	127

Índice de tablas

Tabla 1		
	<i>Matriz de construcción de categorías</i>	33
Tabla 2		
	<i>Indicadores de la pérdida de la atención del estudiantado en la mediación pedagógica por parte de las personas docentes</i>	39
Tabla 3		
	<i>Accionares en la mediación pedagógica para maximizar la atención</i>	45
Tabla 4		
	<i>Accionares en la mediación pedagógica para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje</i>	49
Tabla 5		
	<i>Trascendencia de prestar atención durante la mediación pedagógica para la adquisición de conocimiento</i>	55

Índice de figuras

<i>Figura 1</i>		
Emociones del estudiantado al perder la atención ante la explicación docente		57
<i>Figura 2</i>		
Reacciones corporales y psicológicas al perder la atención en la explicación docente		59
<i>Figura 3</i>		
Reacciones corporales y psicológicas del estudiantado cuando sienten ansiedad, estrés, preocupaciones u otra emoción negativa no saludable		61
<i>Figura 4</i>		
Influencia de la ansiedad, el estrés y otras emociones negativas en la atención durante las clases		63
<i>Figura 5</i>		
Relación entre la gestión de emociones negativas y la capacidad de atención en clase		65
<i>Figura 6</i>		
Razones por las que se pierde la atención en clases según el alumnado		67
<i>Figura 7</i>		
Reconocimiento al perder la atención y acciones que utiliza el estudiantado para prestar atención sobre la labor docente en captar la atención del alumnado		69
<i>Figura 8</i>		
Posturas recomendadas para realizar el Body Scan		76
<i>Figura 9</i>		
Movimiento locomotor Caballito en la fase de calentamiento por medio del Mindfulness		78
<i>Figura 10</i>		
Percepción sensorial táctil del estudiante y el balón		80
<i>Figura 11</i>		
Movimiento locomotor con el uso de material didáctico		81

<i>Figura 12</i>		
Aprendizaje del voleibol del estudiantado ante factores ambientales		82
<i>Figura 13</i>		
Convivencia entre el alumnado por medio del Mindfulness en la enseñanza del voleibol		83
<i>Figura 14</i>		
Consciencia corporal de la gestoforma de voleo		86
<i>Figura 15</i>		
Preparación mental previo a la gestoforma de remate por medio de la estrategia de Intercambio de energía		87
<i>Figura 16</i>		
Conciencia corporal de las manos por medio de la estrategia imaginación durante la gestoforma bloqueo		88
<i>Figura 17</i>		
Representación de los mantras Suaviza, Calma y Permite durante las gestoformas de recepción, colocación y remate respectivamente		90
<i>Figura 18</i>		
Conciencia corporal durante la ejecución motriz por medio del Mindfulness		92
<i>Figura 19</i>		
Evaluación docente del desempeño deportivo por medio del Mindfulness		93
<i>Figura 20</i>		
Feedback de la persona docente hacia el alumnado por medio del Mindfulness en la fase de vuelta a la calma		96

Lista de abreviaturas

MEP	Ministerio de Educación Pública
BDNF	Factor Neutrónico Derivado del Cerebro
EBBC	Escala del Bienestar y Buen Clima
EHHERMA	Escala de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness para Adolescentes
FGF2	Factor de Crecimiento de Fibroblastos 2
IGF-1	Factor de Crecimiento Insulínico Tipo 1
MAAS	Escala de Atención y Conciencia Plena
MBCT	Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
MBSR	Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (Mindfulness-Based Stress Reduction)
MEP	Ministerio de Educación Pública
REMIND	Relajación, Meditación-Mindfulness
TDAH	Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad
UNA	Universidad Nacional
VEGF	Factor de Crecimiento Endotelial Vascular

Capítulo I

Introducción

El presente capítulo aborda el tema de investigación, la descripción, contextualización y formulación del problema, los antecedentes nacionales e internacionales, la justificación del estudio y el planteamiento del objetivo general y los objetivos específicos que orientan el desarrollo de la investigación.

Tema

Diseño de estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Descripción, contextualización y formulación de problema

Ante la ausencia de estrategias de mediación pedagógica basadas en el Mindfulness en las clases de Educación Física dentro del sistema educativo costarricense, resulta de especial interés desarrollar un aporte investigativo en esta área del conocimiento. Diversos estudios han evidenciado que el Mindfulness es una práctica eficaz para potenciar la atención plena y consciente en los procesos de aprendizaje del estudiantado (Tobin, 2018; Catalá-López & Hutton, 2018). No obstante, pese a su reconocimiento a nivel internacional como una herramienta educativa que favorece el bienestar emocional, su implementación en los contextos escolares costarricenses continúa siendo limitada y, en muchos casos, poco conocida por el profesorado del área de Educación Física.

La educación actual enfrenta múltiples desafíos relacionados con la falta de atención, la desmotivación y el incremento del estrés académico (Ying *et al.*, 2018). Estas condiciones afectan el rendimiento del estudiantado y dificultan la consolidación de aprendizajes significativos. En particular, el aumento de los niveles de estrés y ansiedad en la población adolescente se asocia con el exceso de tareas y las presiones académicas, lo cual fragmenta la concentración y reduce la capacidad de mantener una atención sostenida durante las lecciones (Ying *et al.*, 2018; Weare, 2019).

En este contexto, las clases de Educación Física se configuran como un espacio pedagógico idóneo para la aplicación de estrategias de mediación basadas en la atención plena, debido a que promueven el autoconocimiento corporal, la conciencia del movimiento y la regulación emocional. Sin embargo, tradicionalmente esta asignatura ha priorizado el desarrollo de habilidades motrices y el rendimiento físico, relegando la dimensión emocional y cognitiva del estudiantado, elementos fundamentales para su desarrollo integral (Tobin, 2018).

La presente investigación se desarrolló en el Liceo Rodrigo Hernández Vargas, institución de educación secundaria perteneciente al sistema educativo público costarricense. La selección de este centro educativo respondió a criterios de cercanía domiciliar del investigador y las personas docentes de esta institución facilitaron el acceso constante al contexto educativo, lo que permitió un seguimiento continuo y sistemático del proceso investigativo.

El estudio se llevó a cabo durante el período lectivo vigente con un grupo de estudiantes de décimo año, etapa caracterizada por un aumento en las exigencias académicas y por cambios emocionales propios de la adolescencia, factores que inciden directamente en la capacidad de atención y autorregulación emocional del estudiantado. La investigación se desarrolló en el espacio de las clases de Educación Física, el cual ofrece condiciones favorables para la integración de prácticas de Mindfulness orientadas a la conciencia corporal y la regulación emocional. El acceso a este espacio se vio facilitado por el rol del investigador como educador físico, lo que permitió una intervención cercana, contextualizada y coherente con la dinámica habitual de la asignatura, sin interferir en el desarrollo normal de las lecciones.

A partir de este contexto, la investigación surge de la necesidad de diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness que permitan maximizar la atención plena y consciente durante los procesos de aprendizaje, al tiempo que se promueva el bienestar emocional del estudiantado (Doss & Bloom, 2018). Se busca que dichas estrategias puedan ser utilizadas tanto por el profesorado como por las personas estudiantes, con el fin de disminuir las percepciones negativas asociadas al estrés académico, el cual interfiere con la concentración y obstaculiza el aprendizaje significativo (Ying *et al.*, 2018; Weare, 2019).

Asimismo, este trabajo pretende contribuir al fortalecimiento del quehacer docente dentro del sistema educativo costarricense, promoviendo una práctica pedagógica más reflexiva, empática y centrada en el desarrollo emocional. La integración del Mindfulness como herramienta de mediación pedagógica favorece un aprendizaje más consciente, en el que el estudiantado no solo adquiere conocimientos, sino que también desarrolla habilidades para gestionar sus emociones y mejorar su capacidad de atención dentro y fuera del aula (Catalá-López & Hutton, 2018; Doss & Bloom, 2018).

Por tanto, el problema central que orienta esta investigación se plantea en los siguientes términos: ¿Cómo diseñar estrategias de mediación pedagógica basadas en el Mindfulness que permitan maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje de las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas?

En consecuencia, esta investigación busca ofrecer un aporte innovador a la educación costarricense, al proponer estrategias pedagógicas que integren cuerpo, mente y emoción, potenciando el aprendizaje significativo y el bienestar integral del estudiantado.

Antecedentes nacionales

En la búsqueda de antecedentes se determinó una ausencia de estudios científicos realizados a nivel nacional con respecto a la práctica del Mindfulness como estrategia en la mediación pedagógica en el ámbito educativo costarricense. La evidencia existente yace únicamente en trabajos internacionales que en los últimos años han tenido una creciente y prometedora evidencia con respecto al aporte en la enseñanza y aprendizaje en los centros educativos (Weare, 2019). A pesar de los valiosos aportes de las investigaciones internacionales revisadas, persisten vacíos significativos que justifican la pertinencia de esta investigación. En primer lugar, la mayoría de los estudios se centran en contextos europeos o norteamericanos (Amutio-Kareaga *et al.*, 2015; Caballero *et al.*, 2019), donde las condiciones socioculturales y los modelos pedagógicos difieren del contexto costarricense.

En segundo lugar, aunque se ha demostrado la eficacia del Mindfulness en la regulación emocional y el rendimiento académico, son escasos los estudios que lo vinculan directamente con la mediación pedagógica en Educación Física, especialmente en el nivel de secundaria (Secanell & Morales, 2021).

También, los antecedentes nacionales evidencian un vacío investigativo en la aplicación práctica del Mindfulness dentro del aula costarricense, lo que limita su incorporación sistemática en la formación docente y en las estrategias curriculares. Esta carencia plantea la necesidad de generar conocimiento contextualizado que oriente al profesorado en la implementación de metodologías activas, reflexivas y emocionalmente sostenibles.

En este sentido, el presente Trabajo Final de Graduación se distingue por su carácter innovador y aplicado, al diseñar estrategias de mediación pedagógica específicas para la Educación Física basadas en el Mindfulness. Con ello, se pretende contribuir al desarrollo de una pedagogía que promueva el bienestar emocional y cognitivo del estudiantado, consolidando la atención plena como una competencia esencial para el aprendizaje integral y la vida cotidiana.

Por esta razón, es que surge la necesidad de iniciar con el conocimiento sobre la aplicabilidad del Mindfulness en el contexto académico y se pretende comenzar con el abordaje de estrategias de mediación pedagógica específica para la asignatura de Educación Física. No obstante, este trabajo puede servir como guía para futuros trabajos de investigación que busquen incorporar nuevo conocimiento sobre el Mindfulness en diversas disciplinas del saber, población, paradigma, diseño, objetivos, enfoques, entre otros.

Antecedentes internacionales

Los autores Carsley *et al.* (2018) elaboraron un metaanálisis en Canadá que lleva por nombre “Eficacia de las intervenciones de Mindfulness para la salud mental en las escuelas: un metaanálisis-completo”, cuyo objetivo fue evaluar los efectos de las intervenciones del Mindfulness en la escuela sobre la salud mental y el bienestar, con el propósito de evaluar y comparar los efectos de estas intervenciones en función de períodos de desarrollo, género y el tipo de intervención de Mindfulness.

Las investigaciones que se consideraron para el análisis de este trabajo fueron intervenciones que se basaron en el abordaje del Mindfulness, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) [Mindfulness Basado en Reducción del Estrés], y el Mindfulness modificado y que se hayan realizado con estudiantes entre 6 y 18 años de escuelas primarias y secundarias. La recolección de datos inició desde el 2016 y fue revisada en el 2017 para garantizar la pertinencia de los datos. Se incluyeron 24 artículos publicados en revistas con evaluación tipo *peer review* que añaden muestras únicamente de estudiante que mostraran medidas de salud física y bienestar mental.

Los hallazgos encontrados fueron el incremento de la atención plena y bienestar psicológico en las personas de primaria entre 6 a 10 años, con un efecto significativo inmediatamente posterior a la medición. Sin embargo, los mayores resultados de las intervenciones fueron atribuidos a los jóvenes entre 15 y 18 años de secundaria, ya que se detectó un mayor efecto sobre la salud mental, bienestar y atención plena y consciente posterior a la práctica del Mindfulness.

Los autores concluyen que la evidencia de la literatura comprueba la significancia de los beneficios de la práctica del Mindfulness en la salud cognitiva, el bienestar y la atención consciente en torno a la educación primaria y secundaria. Finalmente, resaltan la importancia de la contribución de este Metaanálisis para la aplicación del Mindfulness dentro del sistema educativo.

Asimismo, González y Amigo (2018) realizaron una revisión sistemática en España, la cual tuvo como objetivo examinar los efectos producidos por las intervenciones del Mindfulness en estudiantes de preescolar, primaria y secundaria. Los autores utilizaron bases de datos para recolectar la información, los criterios de inclusión fueron todos aquellos artículos que provinieron de revistas con factor de impacto y con una antigüedad no mayor a cinco años, que aplicaran programas de Mindfulness en el ámbito educativo a estudiantes y que evaluaran sus efectos, además de que fueran diseños experimentales o cuasiexperimentales con grupo control.

En el análisis se observaron efectos beneficiosos en la regulación de las emociones, la competencia social y las funciones ejecutivas en todos los niveles educativos. En preescolar se presentó mejor desempeño académico, estudiantes con interés en sus pensamientos, sentimientos y sensaciones. En primaria se resaltan el potencial en la reducción de la ansiedad, la depresión, el aumento de la atención plena, el rendimiento académico y la atención cognitiva. Por otra parte, en secundaria se observó disminución de la depresión, el estrés, mejoría en el bienestar psicológico, la atención plena, consciente y la atención cognitiva. Los autores concluyen que todas estas mejoras son el reflejo de la práctica del Mindfulness, la cual facilita prestar con curiosidad la atención propia de la respiración, las sensaciones del cuerpo, así como reconocer y gestionar los sentimientos y pensamientos.

Los autores Amutio-Kareaga *et al.* (2015) llevaron a cabo un artículo en España sobre “Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar”. El objetivo fue comprobar si el entrenamiento de la atención plena por medio del Mindfulness en esta población generaría mejoras significativas en la autosuficiencia con respecto al rendimiento escolar y a los estados de relajación. La población fue de 43 estudiantes, de los cuales 22 eran mujeres y 23 hombres, sus edades rondaban entre los 16 a 19 años, fueron divididos en un grupo control y otro experimental. Para la recolección de datos utilizaron un inventario para medir la variable de relajación y un cuestionario para medir la autosuficiencia en el rendimiento escolar, los cuales se utilizaron para realizar mediciones previo y posterior a la intervención de ocho semanas del entrenamiento en Mindfulness.

Los resultados que se presentaron evidenciaron diferencias significativas entre el grupo control y el experimental. Se observó en el grupo experimental un incremento del 25% y el 37 % en autoeficacia en el rendimiento escolar, relajación básica, conciencia plena y energía positiva y una reducción del 24 % del estrés percibido. Los autores confirmaron que el entrenamiento de la conciencia plena por medio del Mindfulness resulta efectivo en el estudiantado de bachillerato, en el incremento de la autoeficacia en el rendimiento escolar, potenciar los estados de relajación y una estrategia altamente efectiva para la canalización de emociones negativas no saludables que surgen durante los procesos de aprendizaje.

Años más tarde, estos mismos autores Amutio-Kareaga *et al.* (2015) realizaron el trabajo denominado “Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-Mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales”, tuvo como objetivo conocer las relaciones entre la REMIND (relajación, meditación-Mindfulness) sobre las competencias emocionales y el rendimiento académico en adolescentes. La muestra fue de 1120 estudiantes de 12 a 18 años que cursaban la educación secundaria y el bachillerato en cuatro distintos centros educativos. Se utilizaron escalas para relajación y atención plena, cuestionarios que valoraban las competencias emocionales y el rendimiento académico se determinó por medio de los promedios globales de los cursos. Los resultados demostraron diferencias significativas en la mejora de las competencias emocionales, la atención plena y consciente, así como el desempeño académico.

Además, se correlacionó que las personas estudiantes que mostraron mayor atención y concentración fueron los que presentaron un mayor rendimiento académico. Sumado a que, las personas alumnas con mayor nivel de competencias emocionales tuvieron menos conductas de acoso en clase y cyberbullying. Los autores concluyeron que es necesario y factible que el personal docente ejecute estos programas dentro del aula o al menos realicen ejercicios de relajación y Mindfulness para prevenir estrés académico, mejorar el rendimiento académico, aumentar las competencias emocionales y la consciencia.

En esta misma línea, González *et al.* (2018) desarrollaron la investigación en España denominada “La competencia en Relajación-Mindfulness en estudiantes de Educación Secundaria y Bachillerato y su influencia en el clima de aula y el rendimiento académico”. Este trabajo se fundamentó en dos objetivos pertinentes, el primero fue encontrar la existencia de diferencias entre sexo y nivel académico con respecto a la práctica de la relajación y Mindfulness (REMIND) en el alumnado de secundaria y bachillerato y el segundo fue analizar la relación entre el REMIND, el clima del aula y el rendimiento académico. Las personas participantes estuvieron compuestas por 420 estudiantes de cuatro cursos de educación secundaria y dos cursos de bachillerato. Se emplearon dos cuestionarios tipo Likert para evaluar las habilidades y estados de relajación-Mindfulness para adolescentes (EHERMA) y la escala del clima de clase (EBBC). Los resultados obtenidos fueron que la práctica del Mindfulness no es significativa con respecto a la variable del sexo, ya que genera los mismos beneficios de atención, relajación y bienestar para ambos sexos.

De la misma manera, se detectó este mismo efecto entre la comparación de las personas estudiantes de secundaria y bachillerato, ya que ambos tuvieron beneficios similares. Por otra parte, encontraron que el Mindfulness es significativamente positivo para la mejora del clima de la clase, el cual influye en el rendimiento académico.

También, Henriksen *et al.* (2020) efectuaron una revisión sistemática en los Estados Unidos llamada “Mindfulness y creatividad: Implicaciones para el pensamiento y el aprendizaje”, tuvieron como objetivo analizar la literatura sobre el trabajo académico en relación con el Mindfulness y la creatividad en las implicaciones sobre la investigación y la práctica educativa.

Indagaron en artículos científicos, libros, artículos empíricos, recursos académicos, en bases de datos y repositorios académicos para la obtención de los datos. Se incluyó toda la literatura que relaciona el Mindfulness con el ámbito del sistema educativo y determinaron que la práctica del Mindfulness se correlaciona con la mejora de la atención plena y la creatividad dentro del aula. Los autores concluyeron que la literatura apunta a que la práctica del Mindfulness es una estrategia prometedora y beneficiosa para las personas docentes en sus prácticas educativas, debido al alto impacto en la atención plena y consciente, la creatividad, el bienestar, el desarrollo social e individual y el desarrollo cognitivo, los cuales son fundamentales en los procesos de aprendizaje y en el pensamiento crítico de las personas estudiantes.

De igual manera, en una investigación en la Universidad de Harvard en los Estados Unidos realizada por Caballero *et al.* (2019), titulada “El Mindfulness asociado con mejor logro académico en escuela intermedia ” consideraron medir la correlación entre el Mindfulness y el rendimiento académico.

La muestra estuvo conformada por 2311 estudiantes que pertenecían a 14 centros educativos públicos urbanos de secundaria que fueron medidos con la Escala de Conciencia de Atención Consciente de formato corto (MAAS) previo a la intervención.

Los resultados demostraron que las personas estudiantes que realizaron Mindfulness presentaron niveles más altos de atención plena y consciente. Dicho aumento se relacionó directamente con el incremento del rendimiento académico, ya que se observó un mayor control de la atención durante los procesos de aprendizaje en las clases y durante la realización de los exámenes. Tuvieron mayor capacidad de memoria de trabajo e inteligencia fluida, se presentó una disminución significativa de la mente errante o divagadora, lo cual impulsó el desempeño académico significativamente.

Los autores Luong *et al.* (2019) efectuaron una investigación en Alemania con el nombre “Explorando los beneficios del Mindfulness para estudiantes y profesores en tres escuelas secundarias alemanas”. El objetivo fue investigar los beneficios de la intervención del Mindfulness con base en la reducción del estrés (MBSR) en el profesorado y estudiantes. La muestra se compuso de 81 estudiantes y 97 docentes de tres distintos centros educativos de secundaria. La mitad de las personas participantes recibieron el entrenamiento del MBSR durante ocho semanas y la otra mitad fue el grupo control. El entrenamiento fue practicado de forma de meditación-sentada, meditación-caminando, ejercicios suaves de yoga y otras formas de conciencia y escaneo

corporal. Se utilizó una secuencia para la recolección de datos que contenían cuestionarios para medir la percepción de la atención plena, estrés percibido, ansiedad y depresión, autosuficiencia de la persona estudiante y de la persona docente, autorregulación, regulación emocional, competencias interpersonales, creatividad de dibujo, creatividad verbal, automotivación. Los resultados que se reportaron fueron mejoras significativas en las áreas de percepción de la atención plena, disminución en los niveles de ansiedad, depresión y estrés académico, así como el incremento en la autorregulación y regulación emocional.

Por otra parte, en Colombia la autora Alea (2021), en una investigación llamada “Propuesta basada en Based Stress Reduction (MBRS) [Mindfulness Basada en Reducción del Estrés] y Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) [Mindfulness Basada en Terapia Cognitiva] aplicada a estudiantes de la Licenciatura en Música de la UPN”, su objetivo fue desarrollar una estrategia metodológica a partir de la práctica del Mindfulness, que permitiera fortalecer los procesos de interpretación musical instrumental, la concentración y la autopercepción en estudiantes de Música de la Universidad Pedagógica Nacional.

Las personas participantes fueron 130 estudiantes activos de la Licenciatura en Música. Recolectaron información por medio de encuestas, entrevistas semiestructuradas y se registraron los datos en un diario de campo para el análisis de los datos. La propuesta fue estructurada en ocho sesiones de Mindfulness. La autora concluyó que la práctica del Mindfulness junto con la adaptación de la rutina de estudio musical del instrumento fortaleció: la conciencia corporal, la atención plena, la memoria, la conciencia, el autoconcepto, la autoestima, la paciencia y la autopercepción del estudiantado. A su vez, estableció que el Mindfulness es una excelente estrategia metodológica para promover los estados de *mindful* o atención plena y consciente para el bienestar cognitivo en los procesos de aprendizaje, la interpretación musical instrumental, la concentración y la autopercepción en el estudiantado.

Con respecto a la disciplina de la Educación Física, Secanell y Morales (2021) realizaron un trabajo sobre el uso del Mindfulness en la Educación Física en España. El objetivo fue realizar una revisión sistemática de los artículos publicados en los últimos seis años sobre el uso de Mindfulness en esta disciplina en los distintos niveles educativos (educación infantil, primaria, secundaria y formación profesional) así como sus principales conclusiones.

En la primera fase se encontraron 224 artículos vinculados al tema. En la segunda fase se descartaron los trabajos que no cumplieron con los criterios de inclusión, resultando un total de 40 artículos. En la tercera y última fase se volvió a realizar una etapa de exclusión de criterios y se seleccionaron 15 artículos que conformaron la investigación. Se evidenció que, en el ámbito de la Educación Física las investigaciones muestran beneficios en la mejora de la atención plena, el rendimiento deportivo y la actividad física, disminución del estrés, la autorregulación emocional, desarrollo de la educación emocional. Los autores señalaron que a pesar de la abundante evidencia que confirma la importancia del Mindfulness en la educación, son muy escasos los trabajos específicos en la Educación Física en el mundo.

Debido a la amplia literatura internacional y la ausencia de estudios científicos a nivel nacional sobre el uso del Mindfulness en la mediación pedagógica, se plantea esta tesis para iniciar el aporte de conocimiento sobre el Mindfulness y su diseño de estrategias en la mediación pedagógica, con el fin de maximizar la atención plena y consciente en los procesos de aprendizaje en las clases de Educación Física de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Justificación

La importancia de esta investigación radica en que proporciona información práctica sobre el Mindfulness para que sea utilizado por el personal docente dentro de las comunidades educativas costarricenses, en torno a la mejora de la atención plena y consciente durante los procesos de formación y en su cotidianidad (Pettersen y Olson, 2017). Los beneficios que se le atribuyen al Mindfulness son: el descenso de los niveles de estrés cognitivo-conductual producto del estrés académico (Blackburn, 2020), reducir los problemas de conducta y emocionales (Huang *et al.*, 2019), reforzar el autoconcepto y la autoestima (Tus, 2020), el aumento del nivel de satisfacción personal y el deseo por aprender (Henriksen, 2020), generar seres más ecuanímenes, sensibles, empáticos y conscientes de su interior, exterior; teniendo la capacidad de orientar el foco atencional hacia el momento presente y cultivando una mente receptiva, serena y concentrada (Olivencia, 2022).

Debido a la ausencia de estudios científicos a nivel nacional sobre el uso del Mindfulness en la mediación pedagógica, se plantea esta tesis para iniciar el aporte de conocimiento sobre el Mindfulness y su diseño de estrategias en la mediación pedagógica, con el fin de maximizar la atención plena y consciente en los procesos de aprendizaje en las clases de Educación Física de

décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

El alcance de este estudio contribuye a la utilidad metodológica para futuros trabajos de investigación que aspiren a solventar el déficit investigativo sobre esta temática en la educación costarricense. A su vez, la posible elaboración de artículos, proyectos, o trabajos colaborativos que permitan el esparcimiento del conocimiento y los beneficios del Mindfulness en el sistema educativo nacional. Sumado a que, se generaría una relevancia pedagógica social, en donde el alumnado no solo practique el Mindfulness dentro del contexto académico, sino que, en su diario vivir puedan ser personas conscientes del momento presente, que logren gestionar sus emociones y sentimientos, potencien su atención, reconozcan cuando se encuentren disociados de la realidad, pierden la atención o cuando están actuando de manera automatizada, tomen decisiones racionales para su bienestar personal y que fomenten la calidez humana en sentir compasión y empatía hacia las personas que le rodean (Van *et al.*, 2021).

En cuanto al impacto social, esta investigación busca trascender el ámbito académico al contribuir al bienestar integral del estudiantado, favoreciendo la convivencia, la empatía y la autorregulación emocional. Formar personas capaces de reconocer y gestionar sus emociones no solo mejora el rendimiento escolar, sino que también fortalece la cohesión social y la construcción de comunidades educativas más empáticas y solidarias (Goleman, 2015; Freire, 1997).

El aporte pedagógico se manifiesta en la integración del Mindfulness como herramienta didáctica que refuerza la mediación pedagógica desde un enfoque reflexivo y crítico. Las estrategias diseñadas permitirán al profesorado diversificar sus métodos de enseñanza, potenciando la atención plena y la conciencia corporal como recursos para el aprendizaje significativo. Asimismo, este estudio aporta al cuerpo teórico de la pedagogía costarricense al proponer un enfoque innovador que une la neuroeducación, la educación emocional y la Educación Física (Navarro & Collado, 2020; Ramos & Galdeano, 2019).

La pertinencia pedagógica y social del estudio se evidencia en su alineación con los principios del currículo nacional (MEP, 2023), el cual promueve el desarrollo integral de la persona estudiante y el fortalecimiento de las competencias socioemocionales. De esta forma, las estrategias propuestas podrían ser implementadas no solo en Educación Física, sino también en otras áreas del conocimiento, consolidando una educación más consciente, equitativa y transformadora.

Finalmente, el alcance de la investigación trasciende la intervención puntual en un grupo de décimo año, ya que busca sentar las bases para futuras investigaciones en torno al uso del Mindfulness en el contexto educativo nacional. Este estudio pretende inspirar la creación de proyectos, artículos y programas institucionales que promuevan una cultura educativa centrada en la atención plena, el bienestar emocional y la educación humanista. A partir de lo anterior, es que surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas?

Objetivo General

Diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness que maximicen la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Objetivos específicos

1. Identificar las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado.
2. Determinar los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica.
3. Elaborar estrategias de mediación pedagógica por medio del Mindfulness para la maximización de la atención plena y consciente en clases de Educación Física de décimo año.

Capítulo II

Referente teórico

Este capítulo presenta apartados conceptuales con sus respectivas explicaciones para dar sustento teórico a la presente investigación.

La Educación Física en Costa Rica

La Educación Física en Costa Rica se concibe como una disciplina formativa, integral y promotora del bienestar, cuyo propósito esencial es contribuir al desarrollo físico, emocional y social de las personas estudiantes. Según el Ministerio de Educación Pública (MEP, 2021), esta área educativa busca fomentar hábitos de vida saludable, fortalecer las capacidades motrices y promover valores fundamentales como la convivencia, la cooperación y el respeto mutuo. En esta línea, el currículo nacional enfatiza una concepción humanista de la Educación Física que procura el desarrollo de la autonomía, la autoconciencia corporal y la participación en contextos sociales, recreativos y deportivos (MEP, 2023).

Esta perspectiva se alinea con los principios de la educación integral costarricense, que reconoce al cuerpo como un medio de aprendizaje, comunicación y expresión.

Históricamente, la Educación Física costarricense ha desempeñado un papel relevante en la construcción de una ciudadanía saludable, disciplinada y activa. Díaz (2014) explica que desde finales del siglo XIX, la gimnasia fue introducida en los planes educativos nacionales como parte de una visión orientada al progreso, la higiene y la salud pública. Este enfoque inicial sentó las bases para una pedagogía del movimiento que integrara los aspectos físicos, morales y cívicos del desarrollo humano.

Con el paso del tiempo, esta perspectiva evolucionó hacia un modelo más inclusivo y participativo, acorde con los avances en las ciencias del movimiento humano y las teorías contemporáneas de la educación. En este sentido, Rojas-Valverde (2023) sostiene que, en las últimas dos décadas, la investigación nacional en el campo de la Educación Física ha crecido de manera sostenida, incorporando enfoques interdisciplinarios que integran la salud mental, la motivación, la conciencia corporal y la equidad de género como ejes de la práctica educativa. En el ámbito pedagógico, la Educación Física ha demostrado ser una herramienta clave para la formación integral del estudiantado.

Brenes y Salas (2022) argumentan que esta disciplina contribuye significativamente al desarrollo de competencias socioemocionales, a la regulación del estrés y a la mejora del rendimiento académico, al promover un equilibrio entre cuerpo y mente. Estos autores destacan que la actividad física orientada pedagógicamente favorece la autorregulación emocional, la cooperación y la resiliencia, aspectos fundamentales para el bienestar estudiantil.

Por su parte, García *et al.* (2023) evidenciaron que los niveles de disfrute, motivación y autoeficacia se correlacionan positivamente con la participación regular en actividades físicas, reafirmando que el movimiento no solo cumple una función biológica, sino también afectiva, cognitiva y social. Asimismo, el profesorado costarricense enfrenta el reto de integrar la innovación pedagógica dentro de su práctica docente, adaptándose a los contextos cambiantes y a las necesidades diversas del estudiantado.

Fullan (2019) plantea que el liderazgo educativo debe centrarse en inspirar el cambio desde la reflexión colectiva y la mejora continua, generando entornos de aprendizaje que promuevan el compromiso y la autonomía del estudiantado. En sintonía con ello, Méndez y Rivera (2023) subrayan la importancia de diseñar experiencias educativas que articulen cuerpo, emoción y pensamiento, mediante metodologías activas que fomenten la inclusión, la creatividad y la conciencia corporal. Por ende, una vez más se puede observar la importancia de involucrar la *mindfulness* dentro del contexto educativo costarricense el cual se abordará más adelante dentro de este apartado.

Procesos de enseñanza y aprendizaje

Los procesos de enseñanza y aprendizaje son fenómenos que implican interacciones sociales entre el educando y la persona docente en la que se involucran factores cognitivos, emocionales, y culturales. A lo largo de la historia, distintas corrientes pedagógicas han intentado explicar cómo el ser humano aprende y cómo se optimiza este proceso mediante la mediación docente (Rucoba *et al.*, 2024). Algunos de los grandes pedagogos mantenían diversos puntos. Entre estos, Vygotsky (1978) conceptualiza a estos procesos como “zona de desarrollo próximo” en el cual la persona estudiante aprende y progresa gracias a la ayuda del profesorado, en donde se resalta la importancia del lenguaje como mediador del pensamiento.

Por ende, dentro de este marco sociocultural se ha permitido comprender que el aprendizaje no es un proceso individual, sino profundamente social y colaborativo. En esta misma línea, Bandura (1986) se refería al aprendizaje como un acto social en donde la observación y la imitación de modelos significativos influyen en la adquisición de conductas y conocimientos por medio de factores cognitivos motivacionales, atencionales e invitacionales, ya que éste sostenía que el ser humano aprende por medio de la observación y el comportamiento en el entorno social.

Por otra parte, Piaget (1972) proyecta un enfoque constructivista en el que resalta la relevancia de la interacción activa entre el sujeto y su entorno como eje fundamental en la formación y reorganización de las estructuras cognitivas. Desde esta perspectiva, el conocimiento no se concibe como una simple acumulación de datos transmitidos por la persona docente, sino como un proceso dinámico de construcción interna, donde el individuo interpreta, asimila e integra la información nueva en función de sus esquemas previos, lo cual constituye el motor del desarrollo intelectual. Asimismo, Ausubel (2012) hace alusión del conocimiento previo y sostiene que todo aprendizaje previo es la mejor manera para anclar e integrar nueva información. Por esta razón, Novak (2010) promueve la incorporación de estrategias que puedan facilitar la conexión de los nuevos saberes con los antiguos y la manera para organizar e integrar ideas al conocimiento del individuo con el uso de mapas conceptuales y estrategias de medicación pedagógica como el aprendizaje basado en proyectos para reforzar la autonomía del estudiante y su capacidad para desarrollar pensamiento crítico y metacognitivo.

Además, nuevas corrientes provenientes de la neuroeducación han aportado evidencia sólida sobre la influencia de las emociones en la consolidación del aprendizaje, consolidando un enfoque integral que reconoce la interacción entre procesos cognitivos y afectivos. Según Tokuhama-Espinosa (2020), las experiencias emocionales positivas no solo facilitan la retención de información, sino que también modulan la manera en que el cerebro procesa y organiza los contenidos, generando conexiones sinápticas más fuertes y duraderas. En este sentido, la activación emocional actúa como un potenciador de la memoria episódica y semántica, favoreciendo que el personal estudiantil no solo recuerde datos aislados, sino que comprendan y apliquen conceptos en contextos diversos.

Por su parte, Immordino-Yang (2015) enfatiza que la integración de lo emocional en el aprendizaje no es un complemento opcional, sino un componente central del proceso educativo. La autora sostiene que el aprendizaje significativo se ve amplificado cuando las personas estudiantes perciben relevancia personal en los contenidos, ya que las emociones positivas generan una mayor atención sostenida, incrementando la motivación intrínseca y el compromiso cognitivo. Esto implica que las personas educadoras deben considerar estrategias que no solo transmitan información, sino que también promuevan la implicación afectiva, como actividades que conecten los contenidos con experiencias previas, proyectos colaborativos o escenarios de resolución de problemas que involucren emociones constructivas.

Desde esta perspectiva, Goleman (2015) resalta la relevancia de la inteligencia emocional como un componente esencial en los procesos de aprendizaje, destacando que habilidades como la autorregulación, la empatía y la motivación no solo son fundamentales para la convivencia y el bienestar emocional, sino que también actúan como facilitadores del aprendizaje autónomo y autorreflexivo. La capacidad de gestionar emociones propias y ajenas permite al estudiantado enfrentar retos académicos con resiliencia, mantener la concentración ante dificultades y establecer relaciones de cooperación que enriquecen el aprendizaje colaborativo. En este sentido, la inteligencia emocional no se limita a un ámbito personal, sino que se proyecta directamente en la eficacia del proceso educativo y en la construcción de competencias sociales y cognitivas.

Además, Imbernón (2021) sostiene que el docente contemporáneo debe asumir un rol mucho más complejo que el de mero transmisor de conocimientos, convirtiéndose en un mediador emocional y cognitivo que fomente la curiosidad, la creatividad y la reflexión crítica en sus estudiantes. Esto implica diseñar estrategias didácticas que consideren las diferencias individuales, promuevan la autoexploración y estimulen la motivación intrínseca, de manera que cada alumno pueda desarrollar un aprendizaje profundo y significativo.

Asimismo, el profesorado debe ser capaz de reconocer y manejar sus propias emociones para generar un clima educativo seguro y estimulante, donde el estudiantado se sienta motivado a participar activamente y a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje. Por tanto, la combinación de factores emocionales y mediación pedagógica transforma el proceso educativo en una experiencia integral, donde el desarrollo afectivo y cognitivo se complementan y trasciende más allá de la transmisión de contenidos y priorizar la formación de individuos capaces de aprender de manera autónoma, gestionar sus emociones y colaborar eficazmente con otros, competencias

que son esenciales para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

Estrategias de mediación pedagógica

Para comprender la mediación pedagógica, es favorable destacar las palabras de Freire (2011) sobre la educación, él expone que es un proceso social que promueve la expresión de emociones, la liberación de pensamiento y la motivación del ser humano para que logre alcanzar el máximo potencial de sus capacidades y superar sus limitantes con base en los elementos adquiridos en el contexto educativo, por lo que evita restringir, violentar o limitar. De este modo, el profesorado tiene que orientar sus prácticas hacia lo pedagógico para que logren transformar la vida, el entorno y la cotidianidad de los educandos.

Con el fin de conceptualizar lo que significa mediación pedagógica, el Ministerio de Educación Pública (2021) detalla que es una actividad experimentada y con propósito que utiliza el profesorado y que integra el uso de actividades y la aplicación de técnicas y métodos dentro del contexto educativo para guiar el aprendizaje de la persona estudiante en la adquisición de saberes y el desarrollo de habilidades y cualidades. También, se observa como una estrategia psicopedagógica que aplica el profesorado por medio del desarrollo de actividades, enfoques y prácticas para facilitar el aprendizaje, a medida que se producen experiencias, significados e interacciones con la persona estudiante (León, 2014). Sin embargo, para que una mediación se convierta en pedagógica, el profesorado tiene que ser capaz de promover y acompañar el proceso de aprendizaje y cumplir la tarea de empoderar al estudiante en su desarrollo personal como sujeto corporizado, dinámico, afectivo y situado en su entorno social (Celi *et al.*, 2021; Prieto, 2017).

Por tanto, la función del quehacer del profesorado por medio de la mediación pedagógica debe ser reflexiva, transformadora, significativa, integradora y emancipadora para el ser humano, dejando de lado los modelos tradicionales del rol docente como entes únicamente transmisores de contenido y enajenadores del pensamiento crítico y creativo (Payán y Ramos, 2019). Con base en lo anterior, la mediación pedagógica se comprende como el tratamiento de contenidos y formas de expresión de las distintas asignaturas que se presentan en el acto educativo. Surgen de la capacidad y pasión del cuerpo docente, de manera que conciben la participación, creatividad, racionalidad y la expresividad del alumno, para que reconozca el sentido del proceso formativo, al analizar los recursos didácticos, los contextos de estudio, su entorno y la utilidad de los aprendizajes para su futuro (León-León y Zúñiga-Meléndez, 2019).

También, Alzate-Ortiz y Castañeda-Patiño (2020) exponen que para que las estrategias de mediación tengan valor pedagógico, se necesita fundamentar con base en cinco componentes, los cuales son:

el psicológico, filosófico, político, pedagógico y tecnológico, como a continuación se describen:

- Desde la mirada de la neurociencia, el componente psicológico, contempla los elementos de la metacognición, la motivación, el aprendizaje significativo, la destreza locutiva, entre otros factores, los cuales provisionan al sujeto de sentido intelectual y comportamental, para que el ser humano pueda ser capaz de pensar, razonar y ser consciente de sí mismo y su entorno.

- A partir del aspecto filosófico, es esencial el compromiso del profesorado por promover la reflexión educativa, el pensamiento crítico y abierto en torno a los procesos de enseñanza y aprendizaje; al plasmar pedagógicamente sus saberes en los contenidos curriculares y generando conocimiento de carácter trascendental y holístico, a la vez, que contribuye a su labor investigativa

- En el prisma de lo político, la mediación corresponde a la acción pedagógica de educar para la emancipación del sujeto, al formar civiles éticamente situados que adquieren habilidades y competencias que permiten la democracia, la convivencia, la participación y valores que incluyen el respeto, tolerancia y la empatía hacia los demás ciudadanos.

- Por medio de lo pedagógico, se busca una visión integradora desde la inter y transdisciplinariedad de los procesos de formación y aprendizaje con base en el paradigma de la lógica de la comunicabilidad y la estética como facilitadoras de la educación contemporánea, al mantener la integridad y la inherencia biológica del bienestar del ser humano mientras aprende en todo el proceso de mediación.

- Desde lo tecnológico, abre la puerta a un sin fin de herramientas, actividades y posibilidades de mediar la enseñanza por medio de la implementación de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) y proporcionar canales comunicativos, la gamificación, entre otros, los cuales, fomentan el disfrute y la dinámica educativa al ser estrategias que aumentan el interés del estudiantado por involucrarse y aprender.

De igual manera, desde el prisma de lo estético, constituye un pilar para el constructo del desarrollo humano al promover el conjunto de prácticas, posibilidades y estrategias que favorecen el aprendizaje con base en la conexión humano-mundo, al promover el pensamiento poético, productivo y creativo. De este modo, la mediación trasciende como un verdadero accionar pedagógico, didáctico, crítico e innovador que integra la reflexión de las prácticas docentes al beneficio de la formación transformadora del estudiantado (Najmanovich, 2005; Prieto, 2017).

Desde el quehacer docente, los procesos de enseñanza y aprendizaje facultan la creación de nuevas formas estéticas en la mediación pedagógica, las que conllevan a evolucionar, transferir y facilitar la aplicación de los saberes de manera que fomenten el diseño de estrategias innovadoras y su implementación para el mejoramiento continuo de la triada: educación, cultura y sociedad (Alzate-Ortiz y Castañeda-Patiño, 2020).

Por otra parte, para relacionar el Mindfulness con las estrategias de mediación pedagógica, Germer (2005) describe que el Mindfulness se utiliza en tres distintos contextos: constructo teórico mensurable, conjunto de prácticas de meditación y procesos de tratamiento psicológico. No obstante, años después Greenland (2010) añade a la educación como un nuevo contexto en la que se debe cultivar el Mindfulness dentro del sistema educativo y su esparcimiento como estrategia pedagógica. Esta idea, se sustenta con base en los siete principios expuestos por Greenland (2010) en el uso del Mindfulness en las aulas, los cuales se explican a continuación:

1. Motivación: se espera que el profesorado comprenda la trascendencia del Mindfulness para que pueda motivar a sus alumnos durante las prácticas y que estén capacitados para explicar sus objetivos y la razón del porqué se está enseñando el Mindfulness en los salones de clase.

2. Perspectiva: aunque el Mindfulness provenga de raíces budista y de tradiciones contemplativas se debe enseñar bajo un pensamiento laico, esto con el fin de respetar la religión y las creencias de las personas estudiantes.

3. Sencillez: las prácticas tienen que ser instruidas con un lenguaje simple y claro para que el alumnado entienda con facilidad, además, ser flexible para que se pueda adaptar a los distintos rangos etarios.

4. Juego y diversión: el trabajo con niños es por medio de juegos, cantos, bailes y en un ambiente proclive a las risas y el disfrute para que se sientan atraídos a la actividad.

5. Integración: es necesario cultivar en el estudiantado, la importancia de transferir la práctica del Mindfulness al diario vivir, dado sus potentes beneficios en la cotidianidad de la persona.

6. Interdisciplinar: la colaboración interdisciplinar es esencial para que el Mindfulness pueda afianzarse más en la vida de la persona estudiante y la vida del profesorado. La unidad de las distintas disciplinas del saber, junto con la aplicación en sus prácticas educativas, contribuirán a la aplicación del Mindfulness en el sistema educativo.

7. Investigación: la función del cuerpo docente es realizar análisis críticos de sus prácticas educativas, por tanto, desde el contexto de la aplicación del Mindfulness, se aconseja la investigación para apoyar el desarrollo científico y la implementación de este como mediación pedagógica.

Expresión emocional y corporal como fundamentos del aprendizaje consciente

La expresión emocional y corporal constituye una dimensión fundamental en la comprensión del aprendizaje consciente, ya que permite articular los procesos cognitivos con las experiencias afectivas y somáticas que configuran el desarrollo integral del individuo. En este sentido, el cuerpo no puede concebirse únicamente como un instrumento funcional, sino como un espacio simbólico y comunicativo que traduce la experiencia emocional en movimiento, postura y gesto. Bisquerra (2021) destaca que las emociones cumplen un papel regulador en la atención, la percepción y la memoria, lo que las convierte en un componente esencial de cualquier proceso de aprendizaje. Según este autor, la educación que desconoce la dimensión emocional corre el riesgo de reducirse a la transmisión mecánica de contenidos, desvinculada del bienestar y del sentido personal de la persona estudiante.

De manera complementaria, Fernández-Berrocal y Extremera (2018) argumentan que la educación emocional fomenta el desarrollo de la empatía, la autoconciencia y las habilidades sociales, aspectos que impactan positivamente tanto en la convivencia escolar como en el rendimiento académico. Estos autores, referentes en inteligencia emocional, sostienen que la comprensión y gestión de las emociones mejora la capacidad de las personas estudiantes para resolver conflictos, trabajar en equipo y mantener la motivación intrínseca.

Dichos aportes se relacionan con el enfoque propuesto por Laban (2010), quien resalta la importancia del cuerpo como vehículo de expresión, creatividad y construcción de conocimiento. Desde su perspectiva, el movimiento humano no solo refleja estados internos, sino que también constituye un lenguaje mediante el cual se configura la identidad y se construyen significados compartidos en el entorno educativo.

El aprendizaje consciente, entendido como un proceso que integra la mente, el cuerpo y la emoción, busca trascender la fragmentación tradicional entre lo cognitivo y lo afectivo. Cebolla *et al.* (2021) y Shapiro y Weisbaum (2020) evidencian que las prácticas de atención plena, combinadas con la actividad física consciente, favorecen la autorregulación emocional y reducen significativamente los niveles de ansiedad, depresión y estrés en contextos educativos. Estas investigaciones confirman que el aprendizaje no ocurre únicamente a nivel intelectual, sino que se sustenta en una red de experiencias corporales y emocionales que moldean la neuroplasticidad y la disposición al conocimiento.

En la misma línea, Tokuhama-Espinosa (2020) plantea que la neuroeducación ha demostrado la estrecha relación entre el movimiento corporal, la plasticidad neuronal y la consolidación de la memoria, lo que justifica la necesidad de incluir en las aulas metodologías activas que integren expresión corporal, dramatización, danza educativa y juego simbólico como estrategias para el desarrollo cognitivo y socioemocional.

En el contexto costarricense, los aportes de Méndez y Rivera (2023) destacan la implementación de programas de educación emocional y corporalidad en instituciones públicas, los cuales han contribuido al fortalecimiento de la convivencia escolar, la reducción de conductas disruptivas y la promoción de ambientes inclusivos. Su investigación evidencia que las actividades que integran expresión corporal, dinámicas grupales y reflexión emocional facilitan la comunicación entre las personas estudiantes y promueven la empatía y la aceptación de la diversidad. Estas experiencias se enmarcan en un paradigma educativo centrado en el ser humano como totalidad, donde aprender implica también sentir, actuar y transformarse.

La dimensión ética y liberadora de este enfoque encuentra resonancia en el pensamiento de Freire (1997), quien defendía una educación que no solo transmitiera conocimientos, sino que despertara la conciencia crítica y la autonomía de los sujetos. Para Freire, el cuerpo y la emoción son componentes inseparables de la praxis educativa, en tanto posibilitan la experiencia dialógica y el reconocimiento del otro como legítimo interlocutor en el proceso de aprendizaje.

En sintonía con esta visión humanista, Gardner (2011) plantea que la inteligencia corporal-cinestésica constituye una de las formas más poderosas de interacción con el entorno, al permitir que la persona estudiante explore, experimente y exprese su comprensión del mundo a través movimiento.

Conceptualización del Mindfulness

Para algunas personas el Mindfulness se considera como un concepto popular o tendencia. Sin embargo, su génesis se remonta hace más de 2500 años a.C. en Oriente Medio, específicamente en la India, con base en las tradiciones budistas del buda Shakyamuni, el cual es considerado como el creador de esta filosofía (Simón, 2007). No obstante, muchos años después, la trascendencia del movimiento fue adoptada por la cultura occidental en la década de los sesenta en los Estados Unidos de América. El principal referente de este expansionismo filosófico y meditativo fue el médico Jon Kabat-Zinn, luego de haber comprobado junto con otros científicos la eficacia del Mindfulness y que resultó en la creación de métodos como: MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction [Reducción del estrés basada en la atención plena] y la MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy [Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena] (Kabat, 2003).

En términos etimológicos, el Mindfulness es una palabra del inglés derivada del dialecto Pali que se refiere a *Vipassana*, la cual significa: vista especial, perspicacia y tranquilidad (Perdue, 2014). En la terminología de los antiguos textos budistas, la describen como *Sati*, equivalente a: conciencia o atención y hace alusión al tiempo presente, el aquí y el ahora. Asimismo, la traducción al español es descrita como: conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento, aunque es complicado englobar un término unánime que corresponda al significado real que tiene el Mindfulness (Parra-Delgado, 2011).

Por otra parte, la conceptualización teórica que se le atribuye al Mindfulness es variada, sin embargo, existen coincidencias en su esencia y significado. Según Kabat-Zinn (2003), lo define como el desarrollo de la conciencia prestando atención sostenida y deliberada en el momento presente.

Parra-Delgado (2011), lo describe como la búsqueda por ser completamente consciente de los estímulos internos y externos que yacen en el presente por medio de la aceptación, ecuanimidad, serenidad, caridad, bondad, autocompasión, sin juicios de valor y abiertos a las experiencias que se viven en el presente; en el aquí y ahora. Bishop *et al.* (2004), lo conceptualiza como una forma de conciencia plena centrada en el presente, en la que se brinda valor y aceptación a cada sentimiento, pensamiento y sensación que surge durante la meditación, visualizando sin juzgar y cada percepción que yace del campo atencional.

La autora Alea (2021), lo contempla como una vista especial basada en la observación de sí mismo, al permitir que el individuo sea consciente de sus sensaciones y cambios tanto corporales como mentales. Se entiende que el sufrimiento no es una situación constante, ayuda al individuo a separarse del ego y lo prepara para lo que ellos denominan el despertar de la conciencia al dejar que las personas acepten la realidad tal cual se presenta, sin realizar ningún tipo de juicio. A su vez, Brown y Ryan (2003) exponen que es una cualidad adquirida de la conciencia caracterizada por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento presente; en contraste con el pensamiento y funcionamiento automático en el que viven crónicamente muchas personas.

En otras palabras, el Mindfulness se entiende como el estado de estar conscientes del presente, de los sentimientos, pensamientos y emociones que surgen desde el interior, así como los que aparecen en el exterior. Es una filosofía de vida que enseña a vivir plenamente a pesar de las dificultades de la cotidianidad, educa al practicante a realizar actos de introspección y prácticas que conducen a la búsqueda del estado *prosoche* o de vigilancia y atención continua y de *eudaimonía* o felicidad duradera, sana y virtuosa (Jarukasemthawee & Pisitsungkagarn, 2021; Alea, 2021).

Además, el Mindfulness contempla una diversa variedad de prácticas que facilitan a la persona alcanzar estos estados de atención y conciencia plena. Santorelli *et al.* (2017) exponen las siguientes actividades, las cuales pertenecen al método MBSR y MBCT.

1) Respiración consciente: en términos fisiológicos, consiste en el intercambio gaseoso de oxígeno al inhalar y de dióxido de carbono al exhalar. Este ciclo se le conoce como respiración. Desde la perspectiva del Mindfulness, se observa como el intercambio de energía cuando se respira, los pulmones se llenan de oxígeno y se obtiene nueva energía y cuando se exhala, se libera todo lo que se quiere desechar como el dolor, la ansiedad o percepciones negativas, entre otros.

Ser conscientes de la respiración permite reconocer las sensaciones que se perciben como el aire que ingresa por las fosas nasales o el diafragma cuando se relaja y se contrae. Además, el cuerpo se oxigena de manera natural, rítmica y fluida, generando una experiencia placentera y consciente del presente, mientras que el sistema nervioso central se relaja.

2) Escaneo corporal: consiste en la exploración atenta, consciente y afectiva de las distintas partes del cuerpo. Este escaneo se encuentra íntimamente vinculado con ejercicios de respiración, debido a que será la acción reguladora y el punto de encuentro de atención en caso de que la persona divague durante la práctica. A su vez, ayuda a reconocer si existen dolores y desbalances musculares gracias a la atención específica de los sectores corporales, de esta manera, se logra ser consciente del presente.

3) Meditación de consciencia plena: reside en la práctica de respirar y mantiene la atención en la respiración, sin dar ningún juicio de valor, ni interpretaciones y aceptando y soltando los pensamientos o percepciones que van apareciendo en el camino. Es una manera de conocer nuestro ser interior. Asimismo, la meditación implica métodos cognitivos y conductuales como visualizaciones o meditación guiada, relajación del cuerpo y la mente, reducción del estrés percibido, inhibición recíproca de pensamiento rumiante, técnicas de autocontrol, entre otras.

4) Yoga consciente: el yoga es una modalidad de ejercicio que fusiona la meditación y posturas físicas, ya que busca la unión entre el control mental, espiritual y corporal; es una actividad que contribuye a la mejora de la salud física integral del ser humano.

5) Meditación caminando: es una actividad física que incorpora la meditación y el caminar. Otorga a la persona el poder de ser consciente de su entorno, faculta la posibilidad de sentir, percibir, además de conectar con la naturaleza y su ser interior, al vivir momentos de gratitud y conciencia plena mientras camina.

Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo

A través de años de investigación se ha comprobado la utilización del Mindfulness en distintas áreas epistemológicas, entre ellas se encuentran las ciencias médicas en el tratamiento de enfermedades, la Psicología en terapias cognitivo conductuales, coadyuvando en la mejora de los trastornos mentales y en la ciencias de la educación, favoreciendo la transformación social en docentes y en el estudiantado al disminuir los niveles de ansiedad y depresión producto del estrés académico en estudiantes (Palomero & Valero, 2016; Segal *et al.*, 2017; Cruzado, 2017).

El estrés académico es definido como la incapacidad la persona estudiante de realizar labores académicas y la dificultad por aprender en virtud de la alta exigencia implicada al contexto escolar (Subramani & Kadhiravan, 2017) pues provoca disminución del foco atencional y del rendimiento académico, altos niveles de estrés, pensamientos rumiantes y emociones negativas que disminuyen el esfuerzo y la productividad (León & Flores, 2018); afecta directamente en el deterioro de la salud mental y el bienestar la persona estudiante (Martín-Asuero & García-Banda, 2010). Se ha evidenciado que la práctica del Mindfulness ha mostrado grandes beneficios que contrarrestan esta negatividad por medio del aumento de la atención plena y consciente (González *et al.*, 2018) el aumento de la claridad mental (Palomero & Valero, 2016) la reducción de los niveles de estrés y la disminución en los niveles de ansiedad (Hearn y Stocker, 2022).

Esta preeminencia se ha comprobado en todo el ámbito de la educación formal. En niños de edad preescolar se encontró que el ejercicio del Mindfulness junto con el yoga mejora las habilidades reguladoras, la autorregulación conductual y las funciones ejecutivas (Sun *et al.*, 2021). En el ámbito escolar, se correlaciona la práctica del Mindfulness en la búsqueda de la atención plena con el aumento en la calidad de vida, reducción de problemas de internalización y externalización, así como mejoras en las competencias académicas (González & Amigo, 2018). A su vez, los niveles de ansiedad en estudiantes de primaria son significativamente menores con la práctica del Mindfulness en comparación con estudiantes que no lo practican (Tarrasch *et al.*, 2017).

También, se encontraron efectos positivos en el desarrollo personal y social en estudiantes de secundaria por medio del Mindfulness en el reforzamiento del autoconcepto, la autoestima, el aumento del nivel de satisfacción personal y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales (Villacis, 2020) reduciendo los problemas relacionados con el descontrol disciplinario como la agresividad y la violencia (Semple *et al.*, 2016). En estudiantes universitarios, la práctica del Mindfulness mejoró el desempeño cognitivo y académico dado por el aumento en la capacidad de mantener el foco de atención prolongado, el bienestar general y la agudeza mental en recordar la información impartida por el personal docente. (Galante *et al.*, 2018; Rosenstreich & Ruderman, 2017).

Por otra parte, estos beneficios no solo se ven reflejados en el estudiantado, sino que, también se muestran en el profesorado. Se encontró que la práctica del Mindfulness por parte del personal docente en el área personal ha propiciado el desarrollo de la inteligencia emocional,

la empatía y el pensamiento positivo; incrementando el bienestar personal y la capacidad de resiliencia y la paz mental (Palomero y Valero, 2016).

En aspectos laborales, el Mindfulness ayuda al educador a ser más innovador, ya que logra enfocar y enseñar con mayor claridad las ideas, desarrollar estrategias de mediación con un mayor significado de aprendizaje para el estudiantado, lograr concentrarse con mayor facilidad, se mantienen tranquilos e inducen el comportamiento positivo a sus estudiantes (Modrego *et al.*, 2016).

Neurociencia del Mindfulness en la educación

Para entender como el Mindfulness incide en los circuitos cerebrales y en la Educación Física, primero se debe esclarecer tres componentes iniciales ideológicos de la práctica del Mindfulness: la intención, la orientación en la experiencia y la bondad (Asuero, 2021). Estos son procesos que se recomiendan educar y entrenar para el desarrollo de una disciplina atencional en la persona. El autor explica que el proceso de la intención se establece como la capacidad cognitiva de prestar atención a propósito. A su vez, contempla la capacidad de mantener la atención y la de reconocer la distracción, pero sin llegar a perder la atención.

La orientación en la experiencia incurre en dirigir la atención conscientemente a lo que pasa en el presente; al sintonizar las emociones, la respiración, las percepciones y posturas corporales. El componente bondad se considera como una cualidad humana que refleja la esencia del ser humano por expresar benevolencia o la facilidad de realizar acciones que beneficien al prójimo; implica la condescendencia, el afecto y la comprensión hacia los demás y de uno mismo (Martín-Asuero y García-Banda, 2010). En términos del Mindfulness, es una cualidad del “corazón”, la cual requiere una actitud compresiva, amorosa, sin juicios de valor y aceptando la realidad en la que se vive. Estos tres componentes son básicos para la iniciación y la educación de las prácticas del Mindfulness.

Al entrelazar estos saberes con los de la neurociencia de la educación, se puede resaltar la capacidad cognitiva de la atención, la cual estimula distintas regiones anatómicas del cerebro. Según Navarro y Collado (2020) la corteza prefrontal-dorsolateral es la encargada de funciones cognitivas más complejas como el control atencional, la memoria, la flexibilidad cognitiva, la resolución de problemas, la secuenciación temporal de las acciones, la resolución de problemas y la gestión de las emociones. En efecto, la porción anterior de la corteza prefrontal-dorsolateral se encuentra íntimamente relacionada con la metacognición, la cognición social, la conciencia del yo y el autoconocimiento (Yoldi, 2015).

La corteza prefrontal se secciona en tres distintas áreas: el prefrontal dorsolateral: memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva, control inhibitorio y secuenciación temporal de las acciones. El prefrontal medial: inhibición conductual, la atención y la regulación de estados motivacionales. El orbitofrontal: detecta conductas potencialmente peligrosas, toma de decisiones y procesos emocionales-rationales (Navarro y Collado, 2020)

El Mindfulness, la neurociencia, la inteligencia emocional y la meditación, permiten encaminar al conocimiento neuroemocional del ser humano, al empoderamiento del bienestar psicológico, la felicidad duradera y la salud (Manes y Niro, 2015). Los procesos de enseñanza y aprendizaje se encuentran concatenados con las emociones; el cerebro no aprende si no hay emociones, ya que el aprendizaje es un proceso emocional y estos facilitan el aprendizaje consciente, al ser un proceso placentero y estimulante para la persona estudiante (Retana, 2012; Meneses, 2019).

Tal y como se observa en las clases de Educación Física, ya que es muy común el divertimento y el disfrute del alumnado; existiendo la posibilidad de que esta asignatura sea un excelente apoyo al Mindfulness para crear espacios emancipadores y potenciadores de la atención plena y consciente del estudiantado (Heredia *et al.*, 2020).

Desde el prisma neuroeducativo, se le presta atención a los siguientes componentes neurocognitivos para que exista un aprendizaje afianzado: la curiosidad, la atención, los sentidos, la expresión de emociones, el juego y generar curiosidad (Arday *et al.*, 2020). Cuando se obtienen estas emociones en las clases se promueve la liberación de sustancias por medio del sistema límbico que inciden directa e indirectamente en el aprendizaje y la memoria. Esta liberación de sustancias cerebrales se conoce como neurotransmisores (Arday *et al.*, 2020). Algunos de los más relevantes son: dopamina, endorfinas, serotonina, melatonina, oxitocina y glucocorticoides, los cuales coadyuvan en el aprendizaje, la flexibilidad y la función cognitiva ejecutiva como es la atención (Glejzer *et al.*, 2019).

Por otra parte, específicamente desde el área de la Educación Física, esta abre la puerta a vivenciar experiencias que inducen a la excitabilidad cerebral o sinapsis nerviosa, al liberar neurotransmisores ante estos estímulos neurocognitivos, producto de las actividades locomotoras y la naturaleza de la asignatura (Ramos *et al.*, 2019). El incremento del flujo sanguíneo cerebral favorece el aumento de la disponibilidad de neurotransmisores como respuesta aguda y crónica de la actividad y el ejercicio físico (Uribe *et al.*, 2013). Este aumento se relaciona directamente con la plasticidad sináptica y el BDNF [Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro] en zonas del córtex y el hipocampo, las cuales se encuentran involucradas en el incremento del aprendizaje, la memoria y la atención (Márquez, 2019).

La expresión del BDNF también ocurre con la práctica del Mindfulness y esta se vincula con la activación de la atención y la motivación. Además, algunos factores de crecimiento contribuyen al crecimiento y replicación de nuevas neuronas como el IGF-1 [Factor Insulínico de Crecimiento Tipo I], VEGF [Factor de Crecimiento Endotelial vascular] y FGF2 [Factor de Crecimiento de Fibroblastos 2], de esta manera, el aprendizaje ocurre con mayor fluidez al tener mejores conexiones sinápticas entre neuronas y la facilidad de responder eficientemente a los estímulos neurocognitivos imprescindibles en el aprendizaje, como la atención y la motivación (Yeom *et al.*, 2016; Gomutbutra *et al.*, 2020).

Capítulo III

Referente metodológico

En este capítulo se presenta el referente metodológico de la investigación, en el cual se describe el enfoque, el tipo y diseño del estudio, así como el contexto, las personas participantes, las técnicas e instrumentos de recolección de información y los procedimientos utilizados para el análisis de los datos, con el fin de garantizar la coherencia y el rigor del proceso investigativo.

Paradigma

El presente estudio se desarrolla desde el paradigma naturalista, ya que se relaciona con aspectos/elementos/variables socio crítico, reflexivo y humanista, además busca abordar problemas de las ciencias sociales en la educación, las cuales conciben la integración de técnicas, herramientas, análisis secuenciales para interpretar y comprender el fenómeno de estudio (Medina-Zuta y Dórensele-Acosta, 2020). Según Díaz *et al.* (2021), el paradigma naturalista tiene como objetivo la comprensión social con base en la observación por medio de vivencias y experiencias del investigador. Por tanto, este trabajo se encuentra íntimamente relacionado con el paradigma naturalista, dada la afabilidad de la práctica del Mindfulness por la búsqueda de lo intangible e interpretativo, como lo son los sentimientos, emociones, pensamientos y convivencia; al brindar un alto mérito a las experiencias y percepciones del estudiantado.

Diseño

Esta investigación responde al diseño cualitativo, debido a que es un proceso que busca la comprensión subjetiva de las personas estudiantes con base en el fenómeno de estudio y pretende la interacción mutua entre el investigador y el objeto de estudio mediante una postura de neutralidad empática, flexibilidad metodológica, al respetar el valor humano del participante y la importancia de sus aportes al contexto de la investigación (Daza, 2018; Sotelo y Castillo, 2018). Por esta razón, esta investigación se ubica en el diseño cualitativo, ya que la aplicabilidad del Mindfulness dentro del contexto educativo requiere de la interacción y cercanía humanista entre el profesorado-investigador y el estudiantado, otorgando un alto valor a la comunidad científica.

Enfoque

El enfoque corresponde a un corte fenomenológico porque busca explorar, describir, comprender e indagar sobre la conciencia y las percepciones definidas en la vida de las personas participantes, por esta razón es de alta importancia la observación, el racionalismo y las experiencias vivenciadas de las personas para comprender los contextos, experiencias, perspectivas y entornos en los que se desarrollan las personas participantes con respecto al fenómeno de estudio (Ortega, 2018). Por consiguiente, este tipo de enfoque se encuentra asociado a esta investigación, ya que busca la comprensión y análisis crítico-reflexivo sobre la vivencia y la apreciación de la utilización del Mindfulness en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Tipo de estudio

La presente investigación se enmarca en el tipo de investigación cualitativa de corte descriptivo, ya que se orienta a la exploración profunda de las vivencias, percepciones y significados construidos por las personas participantes a partir de su experiencia directa con el fenómeno estudiado. Según, Sampieri *et al.* (2017), este tipo de investigación busca comprender la realidad desde la subjetividad de quienes la viven, otorgando valor a los sentidos que las personas otorgan a su realidad cotidiana. De acuerdo con Díaz *et al.* (2021), la investigación cualitativa fenomenológica se caracteriza por la búsqueda del significado de las experiencias desde la perspectiva de los propios actores sociales, permitiendo interpretar cómo estas se configuran en contextos específicos. En ese sentido, esta investigación se sustenta en la necesidad de comprender las representaciones simbólicas y experiencias subjetivas del estudiantado, las cuales emergen de la implementación del Mindfulness como estrategia didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Población participante

Arias-Gómez *et al.* (2016) señalan que la población corresponde al conjunto total de elementos que comparten una característica o condición común y que constituyen el objeto de estudio.

En ella se consideran los casos definidos, limitantes o de fácil acceso, los cuales determinan el tipo de muestra a seleccionar. En este sentido, la población de estudio estuvo conformada por la comunidad educativa del Liceo Rodrigo Hernández Vargas, institución pública adscrita a la Dirección Regional de Educación de Heredia. Esta institución cuenta con aproximadamente 999 estudiantes distribuidos en seis secciones de décimo año, con un promedio de 27 estudiantes por grupo.

Por otra parte, Sampieri *et al.* (2017) definen la muestra poblacional como un subgrupo seleccionado del universo o población del cual se recolectan datos representativos, con base en las condiciones y características del objeto de estudio. Para esta investigación, la muestra fue de tipo intencional y correspondió a un grupo de 30 estudiantes de décimo año, con edades comprendidas entre 15 y 17 años, de ambos sexos, quienes participaron en el grupo focal y en las actividades de aplicación de estrategias basadas en el *Mindfulness*. La selección de este grupo respondió a la accesibilidad del investigador al contexto educativo y a la disposición voluntaria del estudiantado para participar en el proceso investigativo.

Además, se contó con la participación de dos personas docentes de Educación Física que colaboraron activamente durante la investigación. Ambos profesionales poseen formación universitaria en Educación Física y experiencia docente superior a cinco años. Se caracterizan por su apertura hacia metodologías innovadoras y su interés en incorporar estrategias de atención plena en la práctica pedagógica.

La inclusión de las personas docentes permitió triangular la información obtenida y enriquecer el análisis a partir de la comparación entre la percepción del profesorado y la experiencia vivida por el estudiantado. Esta triangulación metodológica fortaleció la validez interna del estudio y favoreció una comprensión más amplia del fenómeno investigado (Daza, 2018). En síntesis, la población participante se describe de la siguiente manera: 30 estudiantes de décimo año (15–17 años, mixto) y 2 docentes de Educación Física, con experiencia en mediación pedagógica. Ambos grupos constituyeron la fuente principal de información mediante entrevistas semiestructuradas y grupos focales, lo que permitió profundizar en la comprensión de las experiencias, percepciones y prácticas relacionadas con el uso del *Mindfulness* en el aula.

Categorías de Análisis y sus subcategorías

Antes de presentar las categorías y subcategorías que orientaron el análisis de la información, es importante destacar que estas fueron definidas a partir de los objetivos específicos, general y del referente teórico de la investigación con el propósito de organizar y comprender de manera sistemática las percepciones y experiencias de las personas participantes en torno a la mediación pedagógica y el uso del Mindfulness en el aula.

Cada categoría se encuentra respaldada teóricamente y cuenta con subcategorías que profundizan aspectos específicos del fenómeno estudiado, facilitando la triangulación y el análisis interpretativo de los datos cualitativos. Por consiguiente, se detalla la definición conceptual de cada una de las categorías:

1) *Estrategias de mediación pedagógica*: el Ministerio de Educación Pública (2021) detalla que es una actividad experimentada y con propósito que utiliza el profesorado y que integra el uso de actividades y la aplicación de técnicas y métodos dentro del contexto educativo para guiar el aprendizaje la persona estudiante en la adquisición de saberes y el desarrollo de habilidades y cualidades

2) *Expresión emocional*: es la reacción innata del ser humano asociada a un estímulo intenso y de corta duración que aparece ante una situación determinada y que se manifiesta mediante conductas neurofisiológicas, conductuales y cognitivas (Bisquerra, 2003).

3) *Expresión corporal*: “La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma” (Stokoe y Harft, 1987, p.13).

A continuación, se presenta la operacionalización de las categorías.

1) Se identificaron las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases, que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado, por medio de una entrevista semiestructurada.

2) Se determinaron los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica, por medio de un grupo focal.

3) Se diseñaron estrategias de mediación pedagógica por medio del Mindfulness, para la maximización de la atención plena y consciente en una clase de décimo.

Además, para complementar la información sobre la construcción de categorías y subcategorías se muestra a continuación la Tabla 1 que contiene la matriz con la cual se construyeron.

Tabla 1

Matriz de construcción de categorías

Tema: Diseño de estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.				
Pregunta de investigación				
¿Cómo diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas?				
Objetivo general	Objetivos Específicos	Categoría de análisis	Subcategorías	Instrumentos
Diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness que maximicen la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.	1. Identificar las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado.	1. Estrategias de mediación pedagógica	1.a) Listado de estrategias de mediación 1.b) ¿Qué hace pedagógica una mediación? 1.c) Componentes de las estrategias de mediación.	Entrevista semiestructurada
	2. Determinar los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica.	2. Expresiones emocionales y corporales del estudiantado.	2.a) ¿Cuáles son las emociones que expresan el estudiantado cuando pierden la atención? 2.b) ¿Cuáles son las expresiones corporales que ejecuta el alumnado cuando pierden la atención?	2. Grupo focal
	3. Diseñar estrategias de mediación pedagógica por medio del Mindfulness para la maximización de la atención plena y consciente en una clase de Educación Física de décimo año.	-	-	3. Diseño de estrategias de mediación mediante el Mindfulness

Estrategias metodológicas

Durante el proceso de la investigación, en primer lugar, se realizaron indagaciones dentro de la población estudiantil del Liceo Rodrigo Hernández Vargas con el propósito de conocer las percepciones y experiencias del alumnado respecto a la mediación pedagógica en las clases de Educación Física y su relación con la atención plena. Esta primera etapa permitió comprender cómo el estudiantado vivencia los procesos de enseñanza y aprendizaje, identificando los principales factores que inciden en la pérdida de atención durante las lecciones. A partir de esta información, se buscó reconocer oportunidades para incorporar estrategias basadas en Mindfulness dentro del proceso pedagógico.

En segundo lugar, se efectuaron indagaciones con dos personas docentes de Educación Física de la misma institución, con el fin de explorar las estrategias metodológicas que implementan en el aula, su nivel de conocimiento sobre el Mindfulness y su disposición para integrar prácticas de atención plena en sus clases. Esta fase tuvo como objetivo identificar la perspectiva docente sobre el papel del Mindfulness como herramienta mediadora en el desarrollo cognitivo y emocional del estudiantado.

Posteriormente, con los datos recolectados tanto de estudiantes como de docentes, se procedió al análisis cualitativo de la información obtenida mediante entrevistas semiestructuradas y un grupo focal. El procesamiento de los datos se realizó a partir de las categorías y subcategorías de análisis, con el fin de organizar los hallazgos en torno a los ejes temáticos de mediación pedagógica, atención plena y expresión emocional.

Los resultados fueron sistematizados y representados mediante cuadros de categorías, descripciones narrativas, matrices y esquemas interpretativos, con el propósito de identificar patrones, coincidencias y divergencias entre las respuestas de las personas participantes. Asimismo, los hallazgos se sometieron a un análisis descriptivo e interpretativo, que, según Hernández-Sampieri (2014) consiste en organizar y detallar los datos recolectados para reconocer temas recurrentes o categorías emergentes que faciliten la comprensión profunda del fenómeno educativo.

Finalmente, a partir del análisis de la información, se diseñaron estrategias de mediación pedagógica basadas en el Mindfulness orientadas a potenciar la atención plena y consciente en las clases de Educación Física. Dichas estrategias se fundamentaron en la evidencia empírica obtenida

y en el marco teórico desarrollado, garantizando su pertinencia pedagógica, aplicabilidad práctica y coherencia con el contexto educativo costarricense.

El proceso completo se realizó con la aplicación de técnicas e instrumentos cualitativos estructurados y confiables, seleccionados por su eficacia para abordar de forma integral el fenómeno en estudio. Estos instrumentos —la entrevista semiestructurada y el grupo focal— fueron aplicados presencialmente en la institución educativa, respetando los principios éticos, la confidencialidad y la voluntariedad de las personas participantes.

Se emplearon técnicas e instrumentos para recopilar y analizar datos tanto cualitativos de forma estructurada y confiable. En primer lugar, se aplicó una entrevista semiestructurada como técnica cualitativa que facilita la identificación de patrones en los datos recolectados, permitiendo una comprensión de las estrategias relacionadas con Mindfulness para mejorar la atención plena. Asimismo, se aplicó un grupo focal que posibilita el análisis de los sentimientos y acciones del estudiantado. Estas herramientas metodológicas fueron seleccionadas por su pertinencia y eficacia para abordar de manera integral el fenómeno en estudio.

Además, se realizó una técnica de análisis del contenido de los instrumentos aplicados que según Hernández-Sampieri (2014) es un método de investigación cualitativa que examina de manera sistemática y objetiva los contenidos de entrevistas y grupos focales. Esta técnica facilita la identificación de patrones entre las categorías de análisis, las estrategias de promoción del Mindfulness, ya que organiza y analiza los datos cualitativos recolectados de manera estructurada.

Los datos fueron sistematizados y representados a través de pictogramas, gráficos de barras, gráficos de pastel, matrices, tablas de frecuencias, entre otros. Además, los resultados fueron sometidos a un análisis descriptivo cualitativo, que según Hernández-Sampieri (2014) consiste en organizar y describir detalladamente los datos recolectados para identificar patrones, temas o categorías emergentes para comprender el fenómeno estudiado.

Técnicas e instrumentos

El primer instrumento consistió en una entrevista semiestructurada dirigida al profesorado, cuyo propósito fue identificar las estrategias que utilizan en la mediación pedagógica para el desarrollo de sus clases, orientadas a maximizar la atención plena y consciente en el estudiantado. Según Flick (2012), la entrevista semiestructurada se caracteriza porque la persona entrevistada posee conocimientos amplios sobre el objeto de estudio y puede responder de inmediato a

preguntas abiertas que buscan explorar su experiencia. En la misma línea, Folgueiras (2016) señala que este tipo de entrevista se estructura con base en un guion de preguntas previamente elaborado, lo que permite mantener un orden lógico y coherente durante la conversación, garantizando la obtención de información pertinente y profunda.

En este estudio, la entrevista fue aplicada a dos personas docentes de Educación Física del Liceo Rodrigo Hernández Vargas. El instrumento estuvo conformado por 10 preguntas abiertas, agrupadas en tres bloques temáticos:

1. Conocimiento y experiencia sobre Mindfulness.
2. Estrategias de mediación pedagógica en el aula.
3. Percepciones sobre la atención plena en el estudiantado.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial, en un entorno de confianza y respeto, con una duración promedio de 60 minutos por participante. Toda la información fue grabada y transcrita con la autorización previa de las personas entrevistadas.

El segundo instrumento correspondió a un grupo focal, empleado con el fin de reconocer los sentimientos, percepciones y acciones del estudiantado cuando experimentan dificultades de atención durante la mediación pedagógica en los procesos de aprendizaje. Bonilla-Jiménez y Escobar (2017) mencionan que el grupo focal es un método de investigación colectivista que se centra en conocer la pluralidad de actitudes, emociones y creencias, obteniendo información de manera efectiva, profunda y significativa a través de la interacción entre las personas participantes. En concordancia, Rodríguez y Cerdá (2002), lo definen como una conversación grupal guiada, similar a una entrevista semiestructurada, en la cual una persona moderadora orienta la discusión sobre un tema específico.

Asimismo, Solovieva *et al.* (2020) subrayan la importancia de mantener una interacción cercana y empática entre la persona moderadora y de las personas participantes, ya que un ambiente de confianza y naturalidad favorece la validez y la autenticidad de los datos recolectados. Por ello, el grupo focal se desarrolló en un entorno naturalista, dentro del aula de Educación Física, procurando que las personas estudiantes se sintieran cómodos para expresarse libremente.

En esta investigación, el grupo focal se aplicó a 30 estudiantes de décimo año, con edades comprendidas entre 15 y 17 años, de ambos sexos. El instrumento constó de 12 preguntas abiertas, diseñadas con base en las categorías de análisis establecidas, y tuvo una duración aproximada de 60 minutos. Las respuestas fueron registradas mediante notas de campo y grabaciones de audio,

siempre con el consentimiento informado de las personas participantes. Además, la información obtenida se analizó cualitativamente, permitiendo contrastar las percepciones del estudiantado con las del profesorado, fortaleciendo así la triangulación metodológica del estudio y la comprensión global del fenómeno educativo.

Consideraciones éticas

Durante todo el proceso de elaboración del presente trabajo se establecieron consideraciones éticas que garantizaron la protección, confidencialidad e integridad de cada persona que decidió aportar con sus conocimientos y experiencias para que esta tesis se llevara a cabo. El consentimiento informado se concibió como un principio ético fundamental que permitió la participación libre y consciente de los sujetos de estudio, asegurando el respeto a su autonomía, derechos y decisiones con base en la información brindada (Viera, 2018).

Dado que la población participante incluyó personas adolescentes, se consideraron las disposiciones establecidas en la Ley N° 7739 del Código de la Niñez y Adolescencia, la cual enfatiza la protección integral de este grupo etario. Por tal motivo, las consideraciones éticas se cumplieron con especial rigurosidad, conforme a lo dispuesto en dicho código y en los principios éticos internacionales de la investigación educativa descritos en la Declaración de Helsinki de 1964.

En este sentido, todas las personas participantes accedieron voluntariamente a formar parte de la investigación. Se les facilitó un asentimiento informado a las personas estudiantes y un consentimiento informado dirigido a sus encargados legales y al profesorado, previo al inicio del trabajo de campo. Además, se explicó claramente que la información recolectada sería utilizada únicamente con fines académicos y que todos los datos personales se mantendrían estrictamente confidenciales.

Durante el desarrollo del estudio se garantizó un ambiente de respeto, empatía y confianza, evitando cualquier forma de discriminación por razones de género, edad, religión, condición física o nivel socioeconómico. Se procuró que las actividades investigativas se realizaran en un contexto naturalista y seguro, en el cual las personas participantes pudieran expresarse libremente sin temor a ser juzgadas.

Asimismo, se observaron los principios de transparencia y honestidad académica, evitando cualquier práctica de plagio o manipulación de información. Todas las fuentes teóricas y

conceptuales fueron debidamente citadas según el formato APA 7, y los resultados se presentaron de manera fiel, sin alterar los datos obtenidos. La autenticidad y la veracidad de la información se resguardaron a lo largo de todas las etapas del proceso investigativo.

Finalmente, una vez concluido el estudio, se efectuó una devolución de los resultados a la comunidad educativa participante, agradeciendo su colaboración y explicando los principales hallazgos del trabajo. Este proceso de retroalimentación permitió cerrar el ciclo ético de la investigación, reafirmando el compromiso con el bienestar, la dignidad y el respeto hacia las personas que hicieron posible esta experiencia académica.

Capítulo IV

Análisis de los resultados

Este capítulo presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la información recolectada durante el desarrollo de la investigación. Los hallazgos se analizan a la luz del marco teórico y de los objetivos planteados, con el fin de comprender cómo las estrategias de mediación pedagógica basadas en el Mindfulness inciden en la atención plena y consciente del estudiantado en las clases de Educación Física.

Descripción general

A continuación, se presentan los resultados con base en los datos obtenidos según los objetivos y categorías de análisis descritas en los Capítulos I, II y III respectivamente. Con el propósito de facilitar la comprensión de la información recolectada; se elaboraron figuras de tipología infográfica y tablas de diseño propio que dan a conocer las opiniones suministradas por parte del personal docente y el alumnado participante.

Primero, se identifican las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado. En segundo lugar, se determina los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica. En función de ambos resultados, se procedió con la elaboración de las estrategias de mediación pedagógica, por medio del Mindfulness para la maximización de la atención plena y consciente en el estudiantado.

Análisis sobre la mediación pedagógica y su influencia en la atención plena y consciente

Seguidamente, se presenta la Tabla 2 la cual presenta los indicadores de la pérdida de atención del estudiantado.

Tabla 2

Indicadores de la pérdida de la atención del estudiantado en la mediación pedagógica por parte de las personas docentes

<i>Interrogantes</i>	<i>Docente 1</i>	<i>Docente 2</i>
1. ¿Cómo identifica cuándo las personas estudiantes no logran comprender sus indicaciones?	<p>Las personas estudiantes tienden a verse entre sí y con las facciones de sus rostros de no haber entendido y se preguntan entre ellos.</p> <p>Algunos prefieren mantenerse callados ya que tienen miedo a preguntar, o bien, se frustran y prefieren estar en silencio, o, por lo contrario, empezar a preocuparse.</p> <p>Otros prefieren simplemente dejarse ir por la distracción y ponen atención a otras cosas, incluso llegan a interrumpir a otros alumnos que sí están prestando atención al profesor.</p>	<p>Observo que tienden a quedarse callados y mirándose unos a otros con gestos corporales de confusión o de no comprensión.</p> <p>Tienden a ver o a preguntarle al estudiante con buenas calificaciones para corroborar si entendió las indicaciones.</p> <p>También, solicitan al profesor que repita las indicaciones para que puedan comprender mejor.</p>
2. ¿Cuáles son los indicadores que usted reconoce cuando el alumnado se encuentra distraído?	<p>Estos varían dependiendo de distintos factores. Sin embargo, los más frecuentes son: la pereza, actitudes disruptivas en la clase, el estado ánimo decaído, se puede observar gestos faciales de incertidumbre, el</p>	<p>Se notan muy decaídos, cansados, estresados, “buscan llamar la atención de sus compañeros. porque en sus casas los tienden a limitarlos a hacer las cosas que quieren hacer y cuando vienen aquí como que explotan”, se</p>

	sueño o no haber descansado correctamente la noche anterior, los niveles altos de estrés, el déficit de atención e incluso, dependiendo del deporte que se está enseñando puede generar aburrimiento en el alumnado.	quedan callados, problemas familiares y cuando se observa un patrón anímico distinto a lo que profesorado observa regularmente.
3. ¿Cuáles son los factores que considera que alteran la atención de sus estudiantes en las clases?	<p>1. Factores externos: problemas sociales, salud, personales y económicos.</p> <p>2. Factores internos: déficit de atención, descontrol emocional y componentes psicológicos como: la baja autoestima, el no sentirse capaz de realizar una tarea, el miedo a fallar y el de compararse con otras personas.</p>	<p>1. Dispositivos electrónicos y redes sociales.</p> <p>2. Mal comportamiento de las personas estudiantes, pereza, cansancio, estrés y preocupación.</p> <p>3. Docentes que realizan una mediación pedagógica repetitiva, aburrida, intimidante y con exceso de comando directo.</p>

Nota: Datos obtenidos por medio de la entrevista semiestructurada.

Como se observa en las respuestas de la primera pregunta de esta tabla, los dos docentes observan actitudes de distracción, interrupción, frustración, al mostrar rostros de confusión, lo que indica una clara evidencia de no comprensión de las indicaciones. Esto mismo encontró Lang (2020), al observar comportamientos de distracción en el alumnado, describe que tienden a mirarse entre los compañeros de clase o ver alrededor del salón, gestualizan movimientos con el cuerpo de incomprensión, en lugar de prestar atención a la lección. De hecho, se acuña al término de inquietud cuando las personas estudiantes que se encuentran distraídas empiezan a moverse de sus

asientos, dan golpes con las manos y los pies, juegan con el cabello, molestan a otros estudiantes y realizan movimientos rápidos y frecuentes.

Además, como comentaron las personas docentes, otro indicador fue el silencio, según Harahap *et al.* (2019) mencionan que las personas estudiantes tienden a mantener una actitud de silencio en las clases al momento de ver poco o nada atractiva la asignatura o la materia que se está impartiendo, a su vez, ellos añaden que los comportamientos de silencio se deben a la falta de confianza en sus habilidades comunicativas, el miedo a ser criticados, preocupación de cometer errores y los pensamientos de duda sobre si sus ideas son valiosas o no.

Por consiguiente, se puede entender que las personas docentes tienden a reconocer al alumnado cuando pierde la atención en el momento que se detectan actitudes de inquietud, ya que suelen ser movimientos impulsivos, con comportamientos disruptivos, molestan o incomodan a otras personas estudiantes, la facción demuestra incertidumbre. Además, en el tiempo en que el estudiantado mantiene actitudes introvertidas, las razones pueden estar relacionadas por el poco interés que la persona estudiante siente hacia la mediación docente, el temor que siente al ser juzgado por equivocarse y la timidez (Harahap *et al.*, 2019). No obstante, es necesario recordar que estos indicadores pueden ser multifactoriales y dependerán de cada situación, contexto, entorno y persona, ya que mantenerse en silencio puede ser una forma que utilizan para prestar atención o el posible refugio de la desatención.

En la segunda interrogante se demuestra que los indicadores de no comprensión mencionados se pueden relacionar con el reconocimiento de actitudes de distracción. Ambos docentes añaden factores como la fatiga física (el sueño) y de componente psicológico (altos niveles de estrés, déficit de atención, aburrimiento, entre otros) son descritos como señales de distracción. En concordancia con lo que las personas docentes comentan sobre la fatiga y la desatención que presenta el alumnado, los autores Nyer *et al.* (2015) exponen cuatro tipos de fatiga que inciden de manera directa y alteran la atención en las clases, las cuales son:

1. Fisiológicas: es el factor más frecuente en el alumnado ya que se caracteriza por señales normales del organismo como la falta de sueño o patrones de sueño irregulares.
2. Físicas: resultado de enfermedades físicas como la gripe, anemia, desequilibrio endocrino, exceso o falta de ejercicio físico, mala nutrición u otras dolencias que aquejan al cuerpo y pueden provocar fatiga.

3. **Psicológicas:** enfermedades como la depresión, ansiedad, estrés mantenido en el tiempo y el estrés académico.
4. **Mixta:** Esta involucra la suma de dos o más categorías anteriores.

En vista de lo precedente, se comprende que los indicadores de desatención van más allá de únicamente los factores físicos y psicológicos como lo mencionaron las personas docentes, ya que, según la evidencia, la pérdida de la atención se involucran componentes fisiológicos y mixtos, los cuales interfieren en el proceso atencional, de manera que, sería óptimo valorar cada caso en específico y generar una relación confiable entre docente y estudiante para que la persona estudiante pueda expresar libremente la situación que está afectando su proceso de aprendizaje.

Además, tanto la persona docente 1 como la persona docente 2 mencionaron el déficit atencional como un causante de la desatención. Niermann y Scheres (2014) aluden que el déficit de atención o, Trastorno por Déficit de Atención/ Hiper Actividad [TDAH] es un trastorno del desarrollo neurológico que afecta a las personas estudiantes y pueden provocar dificultades para prestar atención, hiperactividad e impulsividad. Los síntomas pueden variar dependiendo de la persona, sin embargo, Nyer *et al.* (2015) describen que la dificultad para prestar atención, mantenerse concentrado en clases, distraerse fácilmente con estímulos externos, el olvido, la desorganización, hablar en exceso, la dificultad de seguir instrucciones e interrumpir a otras personas pueden ser indicios del TDAH.

Tal y como lo expresan Niermann, y Scheres (2014), el profesorado entrevistado, se puede deducir que el TDAH es una causante de la pérdida de la atención. Sin embargo, es necesario analizar y no colocar todo el peso de la interrupción de la atención sobre los hombros de la persona estudiante, sino que es una causa compartida con la mediación en el aula. Como menciona “**La persona docente 2**” que las clases repetitivas, y con un uso excesivo de modelos de enseñanza pueden ocasionar la pérdida de la atención de la persona estudiante, al ser clases poco o innovadoras o retador para el interés del estudiantado.

Esto se puede comprobar con lo descrito por Niermann, y Scheres (2014), al mencionar que las tareas repetitivas, o las que no suponen un gran desafío pueden ocasionar el aburrimiento; además, la evaluación de tareas que son consideradas como ineficientes según el alumnado, la falta de motivación y la mala transmisión de los conocimientos causan la desatención e incluso la obtención de malas calificaciones por el desinterés ocasionado por la mediación docente. Por esta razón, se incita nuevamente a indagar cada caso en específico y buscar soluciones que ayuden a

las personas estudiantes a mantenerse atentos y conscientes de su ser y su labor estudiantil, a su vez, ejercer una acción pedagógica y reflexiva sobre los modelos de aprendizaje, estrategias de mediación y recursos didácticos que el profesorado emplea en su labor formativa.

En la tercera pregunta, se denota que los factores internos como el déficit atencional, y los externos como problemas sociales, personales, salud y económicos son las principales causas de la desatención. Al contemplar todas o alguna de estas variables externas, estas pueden llegar a alterar los estados emocionales y cognitivos de las personas estudiantes. Del mismo modo, Treviño *et al.* (2022) describen que el entorno social, cultural, ambiental, económico, afectivo y familiar en que se encuentra el estudiantado, va a influir en mayor o menor en la conducta cognoscitiva y en el rendimiento académico del estudiantado, ya que son agentes que se mezclan con el entorno vivencial de la persona, las cuales inciden directamente en el desempeño del alumnado, en su aprendizaje y en su forma de pensar.

De hecho, Matsumoto y Mochizuki (2018) exponen que, gran parte de las afecciones exógenas que alteran la actitud mental del estudiantado y los hace perder la atención se encuentran relacionados con el “Overthinking”, o “los pensamientos rumiantes” que reinciden en pensar repetitivamente sobre la misma idea, problema o situación, la cual aleja a la persona de ser consciente de lo que está realizando e incrementa potencialmente estados de ansiedad, miedo, depresión, estrés y la incomprensión académica, debido a que la persona estudiante presta mucho interés a sus pensamientos, que a la realidad.

Por otra parte, otra causa que mencionan las personas docentes, en esta segunda pregunta, son el uso de redes sociales y de aparatos electrónicos. Acorde con Guillén (2019) la pérdida de concentración a través de las redes sociales y por dispositivos electrónicos es un fenómeno común en las clases, por una parte, pueden ser útiles para actividades académicas, pero generan grandes distracciones y un alto consumo de tiempo. Asimismo, Bofarull y Piera (2019) comentan que los dispositivos electrónicos pueden interferir con el aprendizaje de las personas estudiantes, especialmente dentro del aula, ya que se ven tentados a revisar sus redes sociales, a jugar videojuegos y a chatear con sus amigos. Con frecuencia, esta acción de verificar las notificaciones del aparato electrónico suele afectar la concentración, la participación en clases, las habilidades sociales y detienen el aprendizaje fluido del alumnado.

De esta manera, se puede comprender que los factores externos que forman parte de la cotidianidad de la persona estudiante, como su entorno socioeconómico, académico, social o

cualquier circunstancia que mantenga su mente con pensamientos recurrentes, en vez de prestar atención en clases, puede ser un factor que afecte su atención, sin embargo, esto no debe ser una razón para que el personal docente esté amonestando al alumnado por no prestar atención. En muchos casos, incitar al diálogo entre docente y estudiante puede ser una opción más oportuna para conocer la realidad o la preocupación que aqueja al estudiantado.

Continuando con el tema de la mediación pedagógica se presenta a continuación la Tabla 3 que muestra las acciones para maximizar la atención del estudiantado.

Tabla 3

Acciones en la mediación pedagógica para maximizar la atención

Interrogantes	Docente 1	Docente 2
1. ¿Cuáles actividades, métodos o acciones utiliza para que sus estudiantes le presten atención?	1. Se le solicita al alumnado que presten atención a las indicaciones. Si persiste en su desafecto, se les repite nuevamente que pongan atención, pero con un tono de voz más alto. 2. En otras ocasiones se les debe corregir y llamarlos por su propio nombre. 3. Utilizo el silbato para captar su atención, si ellos se distraen, sueno el pito un par de veces para que me pongan atención. 4. Hago uso del método Lúdico.	1. Les solicito a las personas alumnas que entendieron las indicaciones que pasen al frente para que les muestren a los demás estudiantes lo que el profesorado explicó. Así, existe la posibilidad de corregir la ejecución de los ejercicios. 2. Se les repite las indicaciones hasta que presten atención. 3. “Trato de darles ejemplos de lo que viven en sus casas para que ellos se rían, porque así, los pongo

		contentos y capten la atención”.
2. ¿En sus clases facilita métodos, actividades o técnicas para que sus estudiantes puedan reconocer cuándo pierden la atención?	No, porque no conozco métodos ni sé cómo crear actividades para ese propósito.	Desconozco del tema por lo que no utilizo ninguna.
3. ¿Cuáles actividades, métodos o accionares utiliza para que sus estudiantes maximicen la atención durante las clases?	Utilizo el método lúdico.	Uso la microenseñanza.

Nota: Datos obtenidos por medio de la entrevista semiestructurada.

En la primera pregunta de esta segunda tabla, las personas docentes describen que las acciones que utilizan para que sus estudiantes les presten atención se resumen en dos: la de “llamarles la atención”, es decir, la de comentarles repetidamente a las personas estudiantes que deben prestar atención, y la otra es la de aplicar estímulos auditivos como la de sonar el silbato o la de incrementar el tono de voz. Según Reyes *et al.* (2020), el silbato se utiliza para controlar el tiempo cronológico, marcar el inicio o final de las actividades, mantener la atención y como instrumento de poder para establecer los tiempos, ritmos, la obediencia y diciplinar el cuerpo. También sucede con las palmas, voces de mando y formaciones castrenses para enseñar uniformidad.

Además, Pacheco *et al.* (2020) exponen que los métodos que utilizan las personas formadoras para que el estudiantado capte la atención por medio de señales que las relacionan a una acción son similares a la teoría de aprendizaje del Condicionamiento Pavloviano Clásico, o el Refuerzo o Condicionamiento Operante de la teoría Skinneriana, en donde, la enseñanza se enfatiza sobre la conducta por medio de estímulos que refuerzan las indicaciones y aplicaciones del profesorado sobre el alumnado, al buscar una respuesta conductiva o esperada ante el estímulo

efectuado. Entonces, se entiende que los medios en que el profesorado mantiene la atención del estudiantado son por indicaciones inductivas como solicitarles la prestación de atención y la del uso del pito u otros estímulos sonoros. Por lo que, según lo expuesto por los autores, el uso de estos métodos se correlaciona con una forma conductista y antigua de captar la atención.

Si se observa con detalle, estos métodos son las que en la mayoría de las clases de Educación Física se utilizan, ya que son las más tradicionales y “eficientes”. Este mismo razonamiento lo encontraron Mora y Caballero (2020) cuando observaron que en las instituciones públicas que imparten Educación Física tienden a usar el comando directo y la asignación de tareas como principal estilo de enseñanza; acompañada del uso del silbato para llamar la atención. No obstante, estas maneras de captar la atención pueden ser útiles temporalmente, pero, si únicamente se utilizan estos métodos puede que se vuelvan ineficientes a mediano y largo plazo, ya que, este conductismo puede tornarse en un círculo vicioso que fomenta el descontrol de la clase, el agotamiento y frustración de la persona docente, sumado a que se conseguirán personas estudiantes reprimidas por ser constantemente silenciados, lo cual desencadena los factores de la desatención mencionados más adelante en la Figura 1 y fomenta las características de la escuela tradicional al imponer castigos, miedo, sumisión y amaestramientos al no conseguir la atención que el profesorado solicitaba a priori.

En la segunda pregunta, ambos educadores indican que desconocen de métodos, acciones, y no saben cómo elaborar actividades para que sus estudiantes puedan reconocer cuando pierden la atención. Con base en lo expuesto por (Muñoz & Garay 2015; Ruiz, 2023), la manera para ayudar a adolescentes, niños, jóvenes y sus familiares para que puedan reconocer su pérdida de atención y ser más consciente del momento presente, es con la psicoterapia e intervenciones psicosociales. Especialmente con las terapias cognitivo-conductual o modelos de tercera ola con Mindfulness integrado, ya que ayudan a la persona a ser más consciente de los desafíos de prestar atención y concebir habilidades para mejorar la concentración.

Dada la situación que ambos docentes desconocían medios para que el alumnado reconozca la desatención, los hallazgos de (Muñoz & Garay 2015; Ruiz, 2023) dan una posible luz para extrapolar el Mindfulness dentro de los salones de clases y que cumpla la función primordial de crear personas más conscientes y atentas en su evolución educativa y afectiva.

De hecho, junto con los datos que se han recopilado a lo largo de esta investigación y la poca o nula información sobre este tema puede parecer que, en la Educación Física y en otras

asignaturas de la educación formal costarricense, no se tiende a enseñar, ni a utilizar métodos o actividades para que la persona estudiante pueda reconocer cuando ha perdido la atención, y de cómo este pueda volver a conectar con ella. Esta premisa se puede comparar con los comentarios de ambos docentes al decir: “no conozco métodos ni sé cómo crear actividades para ese propósito” o “desconozco del tema, por lo que no utilizo ninguna”. ¿Será que se está enseñando una educación carente de experiencias que permitan vivir y sentir en el momento presente? ¿En dónde la atención que solicitan las personas educadoras es únicamente para los saberes tecnicistas como lo mencionan en la Educación Bancaria de Freire en el 2005? Entonces, ¿cómo se puede estar llamando la atención del estudiantado, si el mismo estudiante no se percata de que se encuentra distraído?

De esta manera, dentro del marco educativo es que se presenta el Mindfulness como una tentativa estrategia que puede subsanar esta deficiencia. En la investigación de Azkarraga y Gallifa (2016) sobre la formación del Mindfulness en docentes concluyen que:

Lejos de producir un sujeto sumiso y productivo, la práctica meditativa promueve una mayor consciencia de las acciones de los individuos sobre sí mismos (cuerpo y mente) y sobre el mundo, a través de la reapropiación de la atención y la intención. (p.21)

En adición a esto, Soriano-Ayala *et al.* (2020) remarcan la eficacia en cómo el Mindfulness podría coadyuvar en los procesos de enseñanza y aprendizaje al favorecer que las personas docentes y estudiantes mejoren sus capacidades cognitivas como la atención y las experiencias de ser conscientes de sí mismos y sus acciones de su entorno, de conectar con otros seres humanos y que aprendan a relacionarse de manera responsable y plena.

Como se puede observar, el Mindfulness puede ser una opción que contribuye al conocimiento reflexivo de una educación más amplia, libre y contemporánea del desarrollo personal, por ende, sugiere un enfoque educativo que va más allá de lo tradicional y automatizado; busca empoderar a las personas para que se conviertan en personas conscientes y responsables de su propio aprendizaje y desarrollo, así como de su impacto en la sociedad.

Por otra parte, en la tercera pregunta las personas docentes exponen que las acciones que utilizan para maximizar la atención son la del uso del método microenseñanza y el lúdico. Se ha visto que la microenseñanza es una forma en la que el profesorado delega responsabilidades a uno o un grupo de estudiantes mediante el desarrollo de rol docente, de manera que estos expliquen las indicaciones a sus otros alumnos; permite que las personas estudiantes se impliquen tanto en su proceso de aprendizaje como en el de la enseñanza de sus compañeros, mientras que desarrollan habilidades docentes y mejoran su desempeño en el aula (Valenzuela, 2021).

De igual manera, el método lúdico es uno de los más utilizados en la Educación Física, ya que es una estrategia pedagógica que utiliza el juego como herramienta para el aprendizaje de habilidades motrices básicas y el desarrollo de la motricidad fina en las personas alumnas. Además, según Soriano-Ayala *et al.* (2020), la Educación Física se basa en la exploración de actividades lúdicas que generen experiencias de placer, alegría y el disfrute de las personas estudiantes con la finalidad de lograr un aprendizaje consciente y dirigido con una intención pedagógica.

Por lo que, tanto la microenseñanza por medio de la inclusión del alumnado al brindarle responsabilidades docentes para que se empoderen y orienten la enseñanza a sus compañeros, como el método lúdico que facilita el aprendizaje por medio de juego facultan a que al alumnado pueda prestar mayor atención a sus tareas y se involucren en el proceso de aprendizaje. De esta manera, ofrecer estos espacios en donde el estudiantado pueda ser consciente de su aprendizaje es una manera para que pueda existir un aprendizaje significativo, por esta razón es que se hace hincapié en el uso del Mindfulness en el ámbito educativo y su trascendencia sobre la atención y la conciencia.

A continuación, se presenta en la Tabla 4 las acciones pedagógicas para maximizar la atención plena en los procesos de aprendizaje y enseñanza.

Tabla 4

Accionares en la mediación pedagógica para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje

Interrogantes	Docente 1	Docente 2
---------------	-----------	-----------

1) ¿Propone espacios de reflexión introspectiva como la autorregulación, la autocompasión y la autoconciencia de las emociones que perciben sus estudiantes antes, durante y después de su mediación pedagógica?

1) No, porque el tiempo es una limitante, con mucho trabajo administrativo y como docente, es mejor enfocarse en que aprendan la materia o que realicen ejercicio físico, más ahora porque durante la pandemia no hubo tanta actividad física por parte del estudiantado.

2) Es complejo aplicarlo. El estudiantado tiene la idea de que es un espacio para jugar. “Sinceramente no sabría cómo aplicar esto en las clases porque es muy complicado por la naturaleza de la asignatura. Sería más fácil implementarlo a nivel general y en otras asignaturas”.

3) “Sería excelente que a los profes nos capaciten para esto. Este tema del Mindfulness es muy innovador porque en la universidad no enseñan esto, ni dan herramientas para poder manejar las emociones, ni aprender con conciencia, por lo que uno debe que

1) “Esos temas solo los vemos en las clases guía porque hablamos de cómo nos sentimos, de qué problemas tenemos hoy, qué podemos hacer para mejorar, con cuál profesor debemos hablar. La Educación Física es una asignatura muy práctica y de mucho movimiento, por eso no se ven tanto estos espacios como en la clase guía, aparte que tenemos el tiempo muy limitado con la carga de trabajo administrativo en la planificación de las clases y lo que nos solicitan en los centros educativos. Es tanto el desgaste del profesorado por cumplir con lo que nos piden, que se nos hace difícil sacar el rato para crear espacios de esta naturalidad”.

2) “De hecho, en la clase guía se tocan estos temas, porque los muchachos vienen tan estresados, desmotivados y tristes. Incluso, a veces llegan a la clase y algunos se ponen a llorar de lo mal que se

aprenderlo por uno mismo, o capacitándose internacionalmente. Estas áreas tendemos a dejárselas a los profesionales en psicología u orientación”.

sienten por situaciones personales o por las materias. Esta clase les ayuda a ellos a liberarse porque tienen tanto que se reservan, que cuando vienen a las clases pueden expresar todo lo que sienten y cuando termina la clase, son estudiantes nuevos”.

- 2) ¿Cree pertinente que se deba educar en cómo dirigir la atención plena y consciente en el momento presente para maximizar los procesos de aprendizaje?
- 1) “Sí, totalmente, ya que en las escuelas ni en la universidad nos enseñan sobre la importancia de estos temas. De hecho, estamos muy atrasados porque aún seguimos diciendo: ¡hey ponga atención!, regaños, o reportes al hogar para que la persona estudiante ponga atención.
- 2) En ocasiones las personas docentes no sabemos porque ellos no prestan atención, no hay sensibilización en la educación y mucho menos nos preparan para afrontar estos retos del día a día”
- 1) “Sí, y veo muy necesario que haya capacitaciones para que enseñen a como saber dirigir la atención porque la educación debe ir de la mano con la atención que la persona estudiante ponga”.
- 2) “Lástima que en la universidad no enseñan a transmitir esto a las personas estudiantes, e incluso para uno mismo en el quehacer docentes y de la vida misma”.
- 3) ¿Cree necesario que se deba educar al alumnado en como
- 1) “Si, lo ve muy importante. Hasta ellos mismos no saben
- 1) Totalmente, aunque es necesario que no solo se

dirigir la atención consciente por qué hacen las cosas; solo eduque al estudiante, sino que en la autogestión de las las hacen por hacer, y es al profesorado y a los padres y emociones para maximizar los bueno que tengan atención y madres de familia, ya que, los procesos de aprendizaje? consciencia en el proceso de padres son el reflejo de la aprendizaje y de sus sentires”. persona estudiante y son pilar 2) Hacer talleres para el importante en la educación”. estudiantado y para el 2) Muchos de ellos vienen profesorado. De hecho, aquí y actúan sin ningún nosotros a veces lo debemos control emocional, muy aprenden a fuerza como nos coléricos y el alumnado al ver trata la vida, así tenemos que esto con normalidad se reaccionar. comportan de la misma manera con los profes y contra otros estudiantes.

Nota: Datos obtenidos por medio de la entrevista semiestructurada.

Ambos docentes, en esta Tabla 4, comentan que, en materia de gestión emocional, autorregulación, autocompasión y reflexión introspectiva dentro del sistema educativo costarricense, están muy atrasados. Se acusa directamente a la alta carga administrativa y a los largos procesos burocráticos que el Ministerio de Educación Pública (MEP) solicitan al personal educativo, por lo que termina aquejando y aumentando la carga profesional del educador. Lo que conlleva a que el personal docente se centre en el envío del trabajo solicitado por el MEP y dejan de lado la elaboración de actividades que cumplan la función introspectiva del aprendizaje.

Dentro de este espectro, sumado a las implicaciones del sobrecargo de trabajo las personas docentes por causa de la pandemia del SARS-CoV-2 (COVID-19) la Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza (APSE) realizó una investigación llamada “Carga Laboral en Tiempos de Pandemia” (2021) en donde se reportó un incremento del desgaste laboral y emocional en docentes de primaria y secundaria producto del aumento en actividades y exigencias del sistema educativo.

Sin embargo, este desgaste laboral no es un tema reciente, ya que se experimentó dicho fenómeno años atrás de acuerdo con lo encontrado por Conejo-Varela *et al.* (2010), quienes

mencionan que la jornada diaria de trabajo de los profesionales de la educación se ve afectada por una falta de control sobre sus actividades y una sensación de insatisfacción. Los rígidos horarios y las complejas obligaciones les causan cansancio físico y mental, sin tiempo para relajarse. Además, la falta de apoyo y reconocimiento de la sociedad y la asignación de trámites ajenos a su área desvalorizan su profesión y generan estrés en el lidiar con tareas adicionales.

Por ende, dado este desgaste laboral que sufren las personas docentes, el trabajo administrativo extraordinario no remunerado que se lleva al hogar, la incapacidad para relajarse y otros factores ajenos al trabajo, pueden ser algunos de los factores que están generando una insuficiencia de tiempo para planificar actividades que cumplan funciones de autoconocimiento en el estudiantado, quedando descartadas por no tener la energía, ni el tiempo necesario para planificar actividades de esta naturaleza.

Entonces, ¿cómo se garantiza una educación de calidad y para la vida si se observa rastros de agotamiento laboral docente? Sumado al desinterés pedagógico que esto provoca y los afectados directos, no son solo las personas estudiantes, sino que los mismos docentes sufren las consecuencias. Por encima de todo, el personal docente son personas que también sienten y viven complejidades como cualquier otro ser humano. Agotar emocional y laboralmente a una persona puede crear estos episodios de desgaste laboral. Desde el Mindfulness, puede que exista una posible salida para sobrellevar estos factores psicológicos que afectan a la persona docente y el binomio estudiante-docente. Por esta razón se insiste en la importancia de conocer, enseñar y aplicar ejercicios de Mindfulness en el ámbito educativo y personal.

En adición a lo anterior, la persona docente 1 continúa comentando que la poca duración que se destina para las clases de Educación Física no es suficiente para que se cumpla con los objetivos de introspección, más que los temas que se deben impartir dentro de la malla curricular están por encima del autoconocimiento y el aprendizaje consciente de los procesos quedan en un segundo plano o descartados.

Lo precedente parece ser un ejemplo más de la fría y conductivista educación que se está enseñando, en donde lo esencial se centraliza en la transmisión de conocimientos, en vez de una enseñanza cálida y constructivista, al facilitar el pensamiento crítico y espacios de autorreflexión. Tal como lo menciona Casassus (2017), el complemento de la educación emocional se convierte en este cambio paradigmático al contrastar con modelos que se centran en respuestas conductivas y resultados cognitivos que se enfocan en lo externo, sin dar oportunidad de valorar las razones

del cómo se siente, el porqué y el para qué se aprende y busca un aprendizaje consciente, interno y subjetivo de los procesos de aprendizaje y enseñanza.

Por tanto, en vista de lo anterior, la educación emocional se empeña en estimular la conciencia y la comprensión emocional, sin embargo, este hito requiere formación docente por medio de experiencias de conexión e interacción con el desarrollo de valores como la escucha activa y receptiva, la autoconfianza, la apertura hacia el otro, entre otros, de manera que, incluir emociones en la educación, es incorporar al ser humano en su ser físico, en nuevos espacios, perspectivas, atmósfera y expresiones que promueven una educación solidaria, democrática y pacífica; una educación para el futuro. Es justamente lo que “la Docente 1” describe que sería excelente que existan espacios de capacitación docente sobre estos contenidos.

También, es importante remarcar lo que el “Docente 2” ha visto en sus clases, al notar un incremento en el bienestar personal y grupal después de conversar sobre sus sentires y pensares en las lecciones guía, al citar que luego de que las personas alumnas terminan de expresar lo que sienten “son estudiantes nuevos”. Aquí se puede corroborar la ayuda que puede brindar el prestar atención a las emociones y sentimientos dentro del contexto educativo. ¿Es acaso que, en las lecciones guías o de orientación son el único auxilio de las personas estudiantes para prestarle atención a elementos tan esenciales del ser humano como sus emociones, sentimientos y su aprendizaje?

En adición a lo anterior, es tentativo pensar retrospectivamente en la formación del profesorado ¿será que los mismos docentes tuvieron problemas similares cuando estos eran estudiantes?, ¿será que en la actualidad el profesorado tendrá dificultad para gestionar las emociones durante la mediación pedagógica?

También, en la pregunta dos, ambos docentes asienten en la importancia de educar en cómo dirigir la atención plena y consciente en el momento presente para maximizar los procesos de aprendizaje. Empero, el relato de ambos docentes al mencionar que, los saberes de la atención plena y consciente en los procesos de aprendizaje y enseñanza no se enseñan, ni está implementado dentro de la malla curricular de las instituciones de estudios superior, por lo que la única opción para que puedan optar por este conocimiento, es por medio del autodidactismo o capacitándose fuera del territorio nacional.

De hecho, lo anterior se contrasta con las recomendaciones que brindan Viciano *et al.* (2018), en los resultados de su trabajo, ya que, sugieren que es necesaria la implementación de

programas de atención plena o Mindfulness en entornos universitarios para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico a través de una estrategia de intervención a nivel institucional, dado que, la participación de las instituciones educativas superiores deben extenderse más allá de la transmisión de material académico e incorporar técnicas novedosas para mejorar la calidad y la integridad de las personas universitarios.

Por lo tanto, el profesorado al no recibir medios para capacitarse sobre estas temáticas, la posibilidad de implementar estas estrategias dentro de la labor pedagógica es limitada. La labor queda en manos de algunos docentes situados que toman la batuta en velar por el aprendizaje interno de la persona estudiante. Por consiguiente, la respuesta de los dos docentes en afirmar que se deba educar al alumnado en cómo dirigir la atención consciente en la autogestión de las emociones es afirmativa, tanto para la persona estudiante como al mismo profesional.

El “Docente 2” añade un componente clave en la educación del ser humano, el cual es la familia, ya que funge una trascendencia vital en el aprendizaje de la persona estudiante. Según López y Guiamaro (2016) proclaman que la enseñanza inicia desde el hogar ya que, sí la familia se involucra a instruir en conjunto con la escuela, se consigue una educación de calidad, a su vez, brinda un apoyo emocional, lo que puede ayudar a incrementar la autoestima y motivar al estudiantado a mejorar su rendimiento académico.

Por consiguiente, la labor de compartir el conocimiento para educar a dirigir la atención consciente en la introspección de emociones y sentimientos sobre la enseñanza y el aprendizaje se verá potenciada si el entorno personal, social y educativo se encuentren implicados entre sí. Además, es importante remarcar el papel de la enseñanza como el entrenamiento de la atención consciente. Del mismo modo a como se entrenan los músculos de cuerpo por medio del ejercicio físico, la atención consciente debe ser enseñada y entrenada de igual manera. Por esta razón, la implementación de estrategias de mediación pedagógica que faciliten dicho propósito podrá crear ambientes proclives a estados minful o de atención plena y consciente del presente y su ser.

A continuación, y siguiendo con el tema de la mediación pedagógica, la Tabla 5 va a indicar la trascendencia de esta para adquirir el conocimiento esperado.

Tabla 5

Trascendencia de prestar atención durante la mediación pedagógica para la adquisición de conocimiento

Interrogantes	Docente 1	Docente 2
¿Considera que la atención es un proceso vital para la adquisición de conocimiento?	- Sí, porque cuando usted está atento es cuando más adquiere conocimientos. Si usted está pensando en otra cosa no va a aprender.	- Sí, porque si quiero aprender algo, lo mínimo que debo de hacer es poner atención, porque si no, no puedo aprender. Pasa lo mismo con las personas estudiantes, cuando no ponen atención ellos se dispersan y no aprenden.

Nota: Datos obtenidos por medio de la entrevista semiestructurada.

En vista de las respuestas de las personas participantes, se puede deducir que ambos se encuentran de acuerdo con que la atención es un proceso vital para la adquisición de conocimiento. Como menciona Clear (2018), muchos de los fracasos y frustraciones del desempeño se le atribuyen a la falta de autoconciencia y atención. Aunado a esta idea, Puig (2019) denota que el precio de la libertad es la vigilancia permanente, en donde se dirija la atención, se concentrarán las emociones y la energía. Donde se preste atención, será siempre más real para la persona.

De hecho, desde el prisma de la neurociencia, la atención se considera el primer componente esencial para todos los procesos metacognitivos, tales como la memoria, el conocimiento, la ilusión y la conjetura (Rebollo & Montiel, 2006) y estos se encuentran intimamente relacionada con los que se piensa, se aprende y se siente (Solorzano *et al.*, 2023). Asimismo, en el área neuro educativa para que el proceso de aprendizaje se lleve a cabo, es necesario que el cerebro perciba, codifique e interprete el estímulo a fin de que el mecanismo de atención permita que la persona estudiante procese la información relevante y omita cualquier otro estímulo [internos o externos] con el fin de que pueda adquirir directa o indirectamente el aprendizaje (Carballo, 2016).

A su vez, el desarrollo de la atención consciente dota al estudiante con los mecanismos necesarios para ejercer una mayor y más eficaz regulación de los pensamientos, emociones y acciones, por esta razón, el conocimiento de los procesos cognitivos y mecanismos cerebrales que subyacen a la atención ayudan a elaborar estrategias de mediación pedagógica que optimizan el desarrollo de esta importante capacidad y promueven el ajuste socioemocional del alumnado y su capacidad de aprendizaje (Rueda *et al.*, 2016).

Por estas razones y en forma de conclusión, al contrastar las palabras de los dos docentes con la evidencia científica expuesta antes, se puede decir que la atención es un pilar inamovible y necesario para la incorporación de nuevo conocimiento. La perturbación de este proceso cognitivo puede obstaculizar el aprendizaje, ocasionar la disminución del rendimiento y desempeño académico y la alteración emocional del estudiantado, puesto que, el manejo de la atención consciente es de alta estima para el alumnado en su proceso formativo, como para el profesorado en la elaboración de actividades o uso de métodos y técnicas que favorezcan la optimización eficiente y eficaz de la atención estudiantil.

Emociones y acciones del estudiantado y su influencia en la atención plena y consciente

A continuación, mediante una infografía, se presentan las emociones que sufren las personas estudiantes al perder la atención ante una instrucción docente. La muestra de la población estudiantil fue de 30 alumnos. Se utilizará la (n) solo como un indicador de la participación de los discentes, pues esta es una investigación cualitativa.

Figura 1

Emociones del estudiantado al perder la atención ante la explicación docente



Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal. (n=30)

Según los datos suministrados, el total de la muestra fue (n=30) de los cuales 20 estudiantes describieron manifestar emociones negativas no saludables al perder la atención cuando el profesorado está impartiendo la clase, y los otros 10 estuvieron de acuerdo con las respuestas brindadas por sus compañeros. Las emociones percibidas van desde lo reconocido y descriptible como: la frustración, preocupación, confusión y estrés, hasta lo desconocido e incierto como: “me siento mal” y “ganas de llorar”.




Según Fernández-Abascal *et al.* (2010), las emociones son procesos psicológicos que tienen como principal función la de preparar al ser humano para la adaptación y respuesta ante el entorno en función de brindar un sentido de supervivencia. Por esta razón, las emociones implican una serie de condiciones desencadenantes con base en los estímulos recibidos, y estas dependerán de la percepción de cada persona con respecto a los distintos niveles de procesamiento, los patrones expresivos emocionales y comunicativos, los cuales se sincronizan para dar respuesta y significado a la mente del individuo; para vivir en una sociedad en constante cambio.

En el contexto de emociones negativas Pearson (2018), las describe como emociones naturales que generan sensaciones desagradables en la persona que las experimenta y pueden ser ocasionadas por factores internos y externos como el estrés, el miedo, el dolor y la frustración. Sin embargo, según Ruiz (2015) sentir emociones de este tipo son necesarias para la supervivencia humana, empero, estas se convierten en no saludables, cuando no se logran gestionar y cuando se da fe a las creencias y pensamientos irracionales, los cuales ocasionan el descontrol emocional de la persona. Además, en esta misma línea, las emociones negativas se relacionan con problemas asociados a una actitud mental de incertidumbre. Según Del Valle *et al.* (2020) se refieren a la incertidumbre como un estado mental que dificulta a la persona en estructurar adecuadamente los eventos externos e internos que percibe. Este estado mantenido en el tiempo puede provocar malhumor, miedo al futuro, sensación de amenaza, ansiedad, aflicción, entre otros.

Por consiguiente, como se denota con los comentarios y con la literatura expuesta, el total de las personas estudiantes sienten emociones negativas no saludables causadas por la pérdida de atención ante la explicación del profesorado al no saber controlar sus estados emocionales y dar libertad a que los pensamientos irracionales sucumban el control emocional, físico, cognitivo y altere la percepción de la realidad durante la clase. Mantener estados de estrés, incertidumbre y pensamientos negativos no saludables ocasionados por la desatención puede provocar las consecuencias que se presentan en la siguiente Figura 2.

Figura 2

Reacciones corporales y psicológicas al perder la atención en la explicación docente

CORPORALES:				
Sudoroso (a)	Tembloroso (a)	Agitado (a)	Tenso (a)	Inquieto (a)
				
n=2	n=2	n=3	n=4	n=2
PSICOLÓGICAS:				
Nervioso (a)	Distraído (a)	Alterado (a)	“Quedo en blanco”	Ansioso (a)
				
n=3	n=2	n=4	n=4	n=4

Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal. (n=30).

Interpretación de las Reacciones corporales

Las personas estudiantes externan que las reacciones corporales que sienten cuando pierden la atención es empezar a sudar, temblar sentirse agitados o hiperventilados y presentan tensión muscular. Por otra parte, en el área psicológica expresan nerviosismo, distracción, alteración, ansiedad y se “quedan en blanco” por la desatención.

Con respecto a la descripción que ofrece Juárez (2016), él alude que los estados emocionales relacionados con sentimientos de aprehensión, temor, angustia, preocupación, sumado a los cambios corporales como el aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca, la sudoración y la tensión muscular se encuentran relacionados con la presencia de ansiedad estado. Asimismo, Toscano *et al.* (2018) añaden que la ansiedad estado es una ansiedad emocional de tipo transitoria que es desencadenada por la percepción de eventos “negativos”, el estrés y la incertidumbre.

Por tanto, al observar la evidencia, las reacciones corporales se pueden deducir que, tanto las reacciones psicológicas como las físicas se encuentran entrelazadas entre sí, ya que, la percepción transitoria de eventos “negativos” desencadena una serie de reacciones a nivel corporal. Esta activación intensificada del Sistema Nervioso Autónomo al sentir ansiedad estado son los mismos factores que mencionaron las personas estudiantes. Por lo que, en vista de lo expuesto por

las personas estudiantes, el total de la muestra experimenta ansiedad cuando pierden la atención durante las clases.

De esta manera, dentro del contexto educativo y teniendo en cuenta las razones físicas y mentales, se puede inferir que, el estudiantado tiende a sufrir estrés o sentirse abrumado por no comprenderle al docente y relacionan sucesos, experiencias o creencias que son percibidas como negativas para la persona estudiante cuando se desentienden de la explicación del profesorado. Para ejemplificar estos hallazgos, se puede plantear un caso hipotético: un estudiante que suele creer que las matemáticas le resultan difíciles. Al perder la atención durante la clase, puede comenzar a sentirse preocupado por no entender la materia. Esta preocupación se agrava debido a experiencias previas en las que, al no comprender al docente, experimentó estrés, lo que derivó en una respuesta ansiosa. Esto desencadena un ciclo en el que la pérdida de atención y el temor a repetir esta experiencia en el futuro aumentan su ansiedad y dificultad para concentrarse.

Interpretación de las reacciones psicológicas

Prosiguiendo con los datos, en la categoría reacciones psicológicas, 4 de los 30 estudiantes comentaron que se quedan en “blanco”, o un estado emocional temporal de desatención ante la explicación del profesor. Según Lang (2020) describe que las personas discentes que tienden a estar distraídos se asemejan a personas que están “soñando despiertos”, o en un trance que no conectan con el presente y se desconectan de la realidad. Asimismo, Ibañez-Tarín y Manzanera-Escartí (2012) detectan que la conducta de quedarse en blanco se puede analizar en distintas respuestas que pueden suceder durante este lapso.

Cognitivo: se interpreta como los pensamientos intrusivos de fallar una tarea y la desatención.

Fisiológica: se expresan por medio de síntomas físicos y emociones que son desencadenadas por la respuesta cognitiva como el miedo, vergüenza social, temblor, sudor y taquicardia.

Conductual: se refiere al medio que utiliza la persona para escapar de la realidad ante los pensamientos y emociones que genera la ansiedad, además el modo operandi es poner excusas de desear acudir a un médico, no cumplir con las responsabilidades, no prestar atención, entre otras.

Organismo y factores medioambientales: se entiende por los datos que proporciona la persona para conocer el problema que presenta.

VARIABLES BIOLÓGICAS: se entienden a todos los factores con respecto a los fármacos, patologías, drogas, dietas alimenticias y nutricionales, ejercicio físico, conciliación del sueño, entre otras.



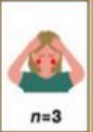















Consecuencias: a corto plazo produce placer por sentir serenidad y alivio ante el escape de la respuesta conductual, a medio y largo plazo está incrementando el problema al no saber gestionar estas emociones.

Por consiguiente, como lo expresan los autores Lang (2020) e Ibáñez-Tarín y Manzanera-Escartí (2012), esta actitud de desatención de la realidad, de quedarse en blanco o un estado de trance es dado por un factor o por el cúmulo de factores que manifiesta el estudiantado durante el episodio de inatención. Desde el Mindfulness se ofrece respuesta ante estas reacciones, ya que brinda la capacidad de entrenar al cuerpo y a la mente de mantener conciencia plena del presente y disipa las conductas disociativas entre el ser y la pérdida de atención del momento actual. Además, integra el pensamiento crítico ya que facilita tener una mente abierta, consciente y receptiva de lo que sucede alrededor e interior de la persona; contemplando pensamientos, emociones y la información que se busca procesar y adquirir para responder de manera racional y resiliente. Por ende, estrategias pedagógicas que incentiven la práctica de estos estados “mindful” o de atención plena pueden combatir los pensamientos rumiantes, irracionales y negativos no saludables que aquejan al alumnado en su proceso de aprendizaje. La educación debe estar lejos del miedo y el tormento que sienten las personas en su formación ética, estética, democrática, y en su labor de adquisición de conocimientos autorreflexivos, tecnicistas y para la vida en un entorno psicosocial.

A continuación, se presenta la Figura 3 que da información sobre reacciones ante el estrés y preocupación entre otras.

Figura 3

Reacciones corporales y psicológicas del estudiantado cuando sienten ansiedad, estrés, preocupaciones u otra emoción negativa no saludable

CORPORALES:									
Dolor estomacal	Hiperventilación	Picazón	Temblor	Pérdida o aumento del apetito	Caluroso (a)	Tensión	Llorar	Autoagresión	Golpear objetos
 n=1	 n=3	 n=3	 n=2	 n=1	 n=1	 n=2	 n=2	 n=2	 n=2
PSICOLÓGICAS:									
Pánico	Tristeza	"Ganas de esconderme"	"Ganas de salir corriendo"	Miedo	Decaido	Odio	"Me siento muy mal"		
 n=1	 n=1	 n=1	 n=2	 n=3	 n=1	 n=1	 n=1		

Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal ($n=30$).

El total de las personas estudiantes describen que manifiestan cambios a nivel físico como dolor estomacal, empiezan a llorar, les da comezón por distintas partes del cuerpo, se auto agreden y golpean objetos, se les incrementa la frecuencia respiratoria, la temperatura, presentan tensión muscular, y en algunos casos el apetito aparece y en otros disminuye. En adición, en el área psicológica se evidencia sensaciones de pánico, tristeza y desánimo, sienten ganas de esconderse o de salir corriendo, presencian miedo, odio y expresan sentirse muy mal sin saber en específico el porqué de su malestar. Tales reacciones son las que manifiestan cuando sienten ansiedad, estrés, preocupaciones o emociones negativas no saludables.

Con respecto a lo anterior, Castrillón *et al.* (2015) hacen mención de que el estrés genera un desequilibrio sistémico que incide de manera física, psicológica, conductual, emocional, fisiológica y ocupacional. Dentro de los indicadores físicos correspondientes a reacciones corporales se encuentran: morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas digestivos, somnolencia, aumento del sueño. Por otra parte, los psicológicos se relacionan con disfunciones cognitivas o problemas emocionales tales como: la agitación, concentración en los problemas, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y dificultad para prestar atención, memorizar y concentrarse.

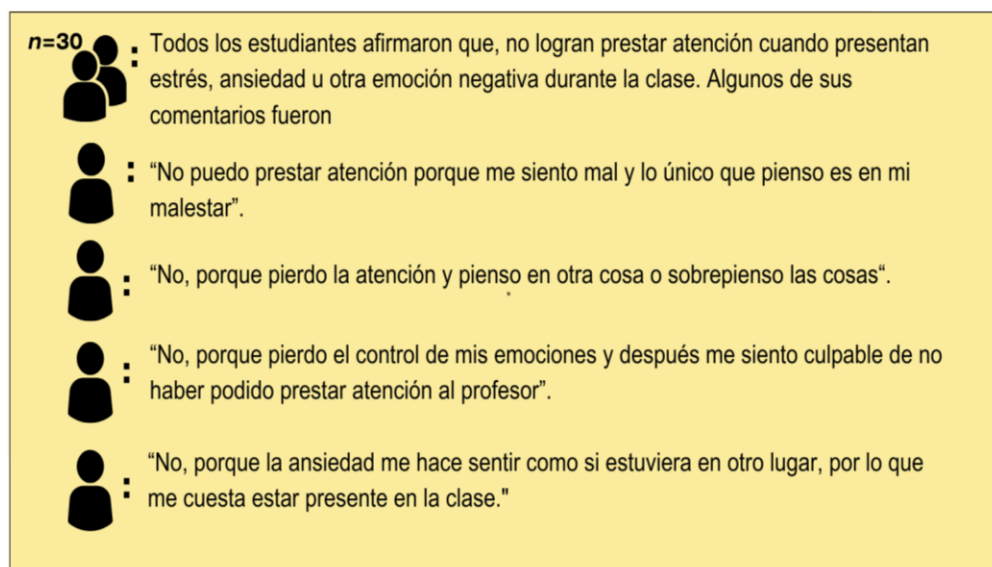
Como se puede notar, las reacciones que las personas estudiantes experimentan al sentir estrés desencadenan una serie de eventos que afectan de manera sistémica a la persona. Las reacciones que comenta el estudiantado son el reflejo vivo de lo que experimenta una persona cuando está lidiando con percepciones negativas no saludables según la evidencia científica. Además, son réplicas muy semejantes a las que sienten cuando tienen ansiedad y pierden la atención durante las clases como se evidenció en la Figura 2.

Por tanto, se puede aludir que hay una correlación entre la pérdida de la atención consciente durante la clase, la expresión corporal de incomodidad y el sentimiento de emociones negativas no saludables como la ansiedad, estrés y preocupaciones. En otras palabras, a mayor pérdida de atención de las personas estudiantes por la mediación docente, mayor es la percepción y el sentimiento de emociones negativas no saludables.

Por ende, es prometedor el Mindfulness dentro de estos contextos educativos, ya que la práctica de este promueve la apertura a un control consciente de la atención y la disminución perceptiva de emociones negativas no saludables. Siguiendo con las manifestaciones sobre las emociones no saludables se presenta la Figura 4.

Figura 4

Influencia de la ansiedad, el estrés y otras emociones negativas en la atención durante las clases



Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal ($n=30$).

Al momento en que se les preguntó a las personas alumnas cuando sientes ansiedad, estrés, preocupaciones u otra emoción negativa no saludable las respuestas fueron diversas, pero las 30 personas estudiantes concordaron de que no es posible prestar atención en clases mientras que las emociones negativas no saludables están involucradas en el proceso de aprendizaje.

Algunos de los comentarios que se muestran comentan que no pueden prestar atención porque se sienten mal y se concentran en su malestar, otro hace alusión a que dirige su atención en otra cosa o rumian pensamientos deliberadamente, y el otro dice que pierde el control de sus emociones y se siente culpable de no haber podido prestarle atención a la mediación docente.

Para Calva *et al.* (2023), la ansiedad puede afectar la capacidad de prestar atención, debido a que puede generar distracciones y preocupaciones que dificultan la concentración, las cuales se deben combatir con: fomentar entornos de apoyo, establecer objetivos realistas, educar habilidades de afrontamiento y promover el autocuidado físico y mental.

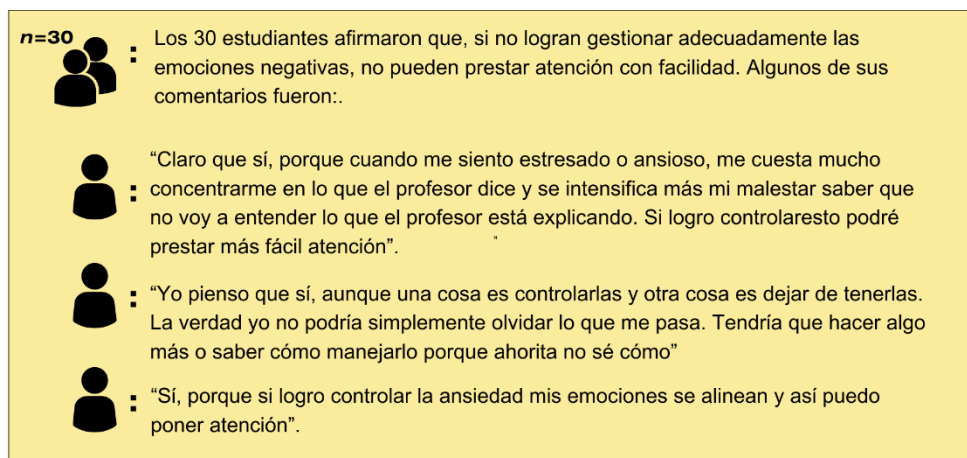
Asimismo, Linares *et al.* (2022) aluden que, dentro del contexto educativo, la ansiedad crea un impacto negativo significativo en los procesos educativos del estudiantado y perjudica áreas como el bienestar emocional, el rendimiento académico, la capacidad de prestar atención y el aprendizaje y esta se manifiesta por medio de los pensamientos negativos, el estrés académico y el miedo a fracasar.

De esta manera, se puede entender que, sentir ansiedad, estrés, preocupaciones o emociones no saludables perjudica la acción de prestar atención con facilidad. Aunado a esto, implica cambios que alteran las emociones de las personas alumnas como se expuso en la Figura 1, junto con el comentario la persona estudiante que hace hincapié en que pierde el control de sus emociones y se culpabiliza por no poner atención. Entender estas emociones y agobios que percibe y siente la persona estudiante ante la pérdida de atención en la mediación pedagógica genera un escenario en donde se ve implicado el malestar de la persona, por consiguiente, el Mindfulness puede ser una solución más para subsanar el control emocional y la maximización de la atención.

Ahora bien, que pasaría si el estudiantado logra gestionar de buena manera las emociones, esto no los revela la siguiente Figura 5.

Figura 5

Relación entre la gestión de emociones negativas y la capacidad de atención en clase



Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal. ($n=30$)

Las 30 personas estudiantes manifiestan que, si lograran gestionar la ansiedad, las preocupaciones y las emociones negativas no saludables, ellas sí podrían prestar atención a las clases con facilidad. En adición, uno de los comentarios expresa que, aunque tuviera la posibilidad de controlar dichas emociones, no podría olvidar la situación, emoción o problema que lo está aquejando, además de que no cuenta con los recursos necesarios para manejar sus emociones.

Los autores Ibañez-Tarín y Manzanera-Escartí (2012) proponen que la enseñanza y el entrenamiento de las siguientes habilidades contribuirán para el control de la salud emocional del estudiantado.

- 1) **Habilidades propias:** son las habilidades y destrezas que tiene la persona para saber autocontrolarse, relajarse, tolerar la frustración, interacciones sociales, asertividad, disciplina y solucionar problemas, disciplina.
- 2) **Habilidades de afrontamiento:** los medios que utiliza la persona para controlar un problema, la distracción, autogestionarse emocionalmente. Estas habilidades se pueden entrenar tal como las habilidades propias.

Asimismo, desde el área del Mindfulness, Kocovski *et al.* (2011) exponen que centrar la atención en el momento presente permite a la persona aumentar la autorregulación y promover una conciencia más profunda de los eventos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimentan en cada momento. Al realizar esta acción aumentará el conocimiento metacognitivo, la capacidad para percibir lo que sucede en el exterior, promueve la aceptación, regulación de las emociones y la curiosidad hacia una experiencia realista, abierta, sin juicios de valor subjetivos o de obstáculos cognitivos, culturales y emocionales que atentan con lo que sucede de manera real en el entorno, por lo que las personas practicantes que habitúan recurrir al Mindfulness reducen significativamente las reacciones irracionales que perciben ante la aparición de estímulos considerados como negativos.

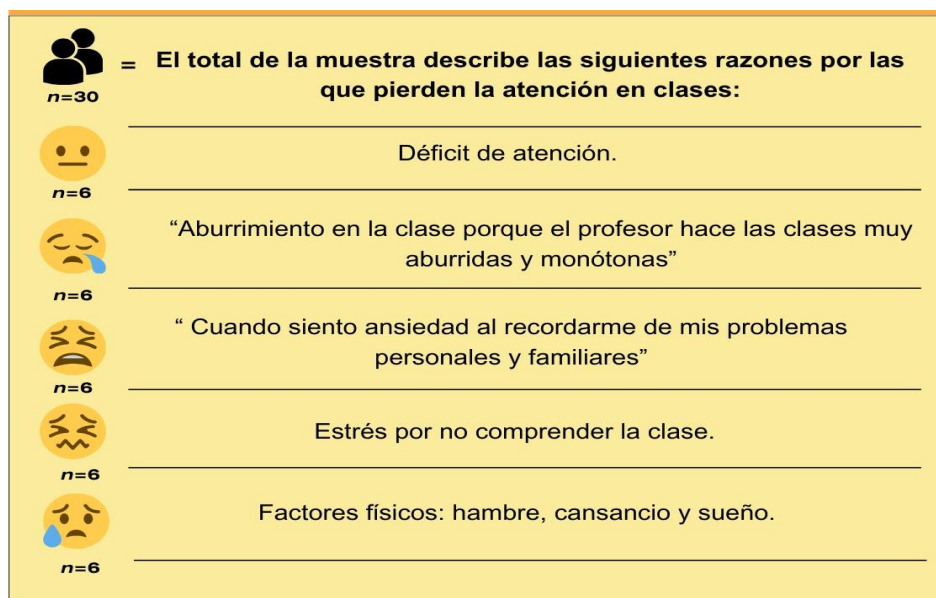
Por lo tanto, la gestión emocional es clave para lograr una mente más tranquila, objetiva de la realidad y con pensamientos racionales, los cuales adjudicarán bases sólidas cognitivas para el estudiantado para que no interfieran con los procesos de atención en clases. Además, la práctica habituada del Mindfulness proporciona herramientas que abren la puerta al conocimiento metacognitivo del control emocional. Por esta razón, las personas estudiantes aluden que podrían prestar atención fácilmente si manejaran las emociones y detectaran cuando un pensamiento se considera irracional o no.

Sin embargo, como se puede observar en esta figura, un estudiante indica que no podría olvidar simplemente sus problemas, emociones o anular su malestar con el fin de sentirse mejor. De hecho, es un razonamiento válido que surge cuando se habla sobre temas de gestión emocional y Mindfulness. No obstante, es todo lo contrario, ya que, la gestión emocional no busca suprimir las emociones, ni pensamientos, tampoco se interesa por crear escenarios falsamente positivos o estados de ánimo sobre generalizados de felicidad, sino que, como menciona Álvarez (2018) se busca analizar, entender, clasificar, aceptar y reflexionar sobre cada emoción y pensamiento que surgen en la persona para que este trabajo introspectivo forme un carácter consciente de su ser y de su accionar emocional y conductual.

Continuando en esta línea se presenta la siguiente figura con la intención de mostrar de acuerdo con el estudiantado el motivo de su pérdida de atención.

Figura 6

Razones por las que se pierde la atención en clases según el alumnado



Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal. (n=30)

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron, el total de la muestra de las personas alumnas comentaron que las razones por las que pierden la atención en clases son por el déficit atencional, mediación docente aburrida y repetitiva, sentir ansiedad por recordarse de los problemas personales y sociales, estresarse por no haber comprendido las indicaciones del profesorado y factores físicos como el hambre, el sueño y el cansancio.

Juárez (2016) demuestra que los indicadores más frecuentes de la pérdida de atención en clases son: la ausencia de motivación, clases aburridas y poco motivadoras, las redes sociales, el uso del teléfono móvil, la fatiga física y mental, los compañeros de curso, incomodidad y cualquier otro factor que capte la atención por encima de la mediación docente.

En realidad, los datos que brindaron las personas alumnas son muy similares a los que externalizó el profesorado en la Tabla 2 sobre las razones de la desatención. Al triangular estos datos, se puede verificar que las personas docentes tienden a tener noción que puede que esté sucediendo algo en el estudiantado que afecta su atención y por defecto, su aprendizaje. Por tanto, se puede decir que, tanto las personas docentes y alumnas detectan los factores que causan la desatención en clases, aunque, no poseen el autoconocimiento en su totalidad para identificar y reconocer las emociones que perciben.

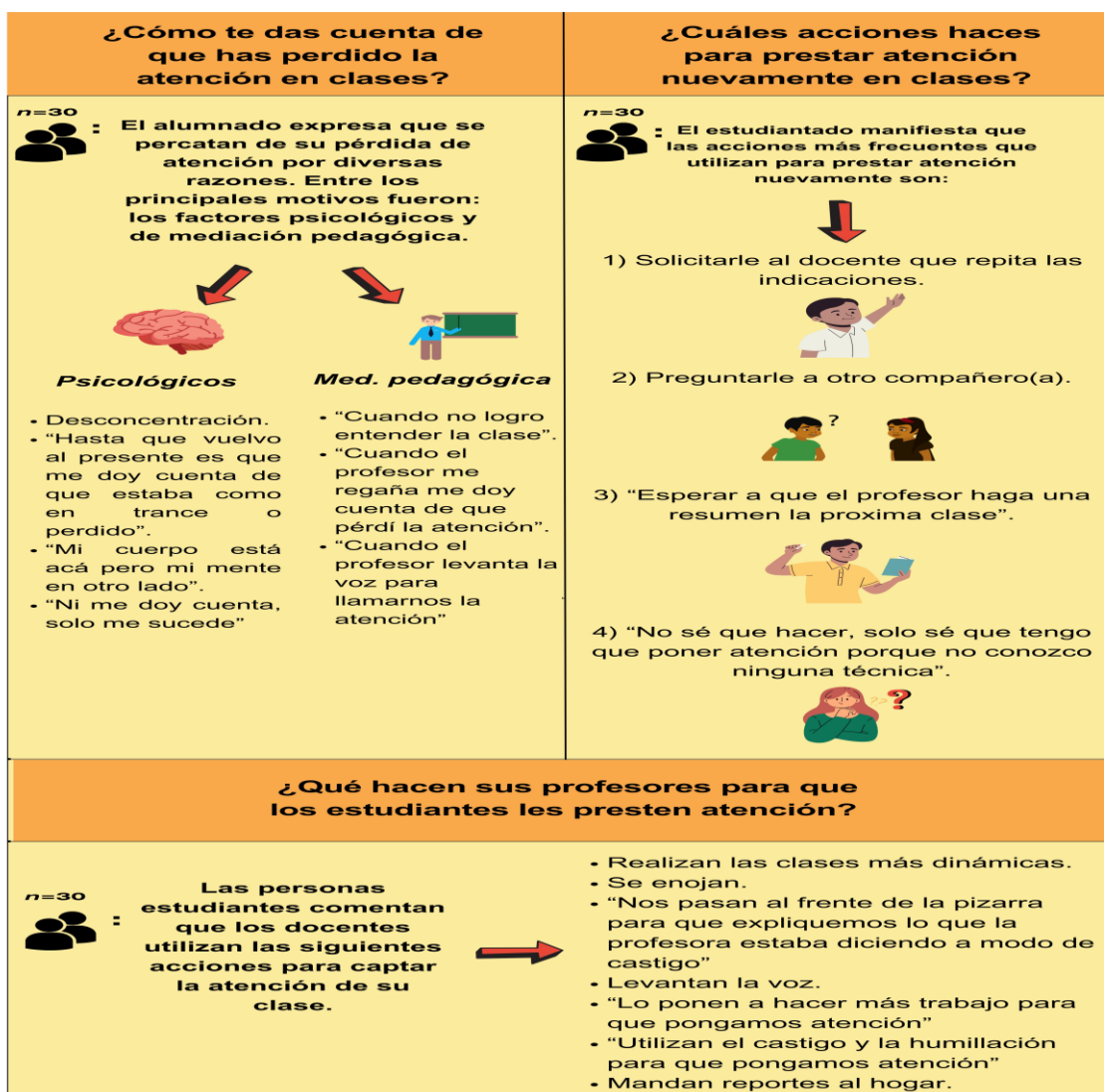
Por otra parte, como se demuestra en la Tabla 4, el profesorado no utiliza métodos para que el alumnado reconozca su pérdida de atención, ya que desconocen de estas temáticas, además, no crean espacios de reflexión introspectiva como la autorregulación, la autocompasión y la autoconciencia de las emociones en la Educación Física, a excepción de las clases guía, en donde la “Docente 2” sí ha detectado resultados prometedores en el incremento del bienestar emocional del estudiantado a posteriori de la clase.

De esta manera, será más fácil capacitar a los profesionales en educación sobre estas temáticas, ya que tienen conocimiento de los factores que interrumpen la atención del estudiantado. Asimismo, sucede con las personas estudiantes, debido a que tienen certeza del porqué de su desatención, más no saben cómo detectar su pérdida de atención, ni manejar las emociones, por esta razón se puede intuir la importancia del Mindfulness dentro del aula.

Por otra parte, se muestra en la Figura 7 los recursos que usan las personas estudiantes para recuperar la atención durante la mediación docente.

Figura 7

Reconocimiento al perder la atención y acciones que utiliza el estudiantado para prestar atención sobre la labor docente en captar la atención del alumnado



Nota: Resultados obtenidos por medio del grupo focal. (n=30)

El estudiantado expresa que pierde la atención en clases específicamente por dos factores. Los psicológicos, a los que engloban la desconcentración y el déficit de atención plena y consciente del presente. Y lo pertinentes a la mediación pedagógica, como la no comprensión de las temáticas de aula y las amonestaciones del profesorado por medio de regaños y de elevaciones del tono de voz hacia el alumnado cuando este no está prestando atención.

Al observar el accionar del estudiantado cuando pierde la atención, concretamente con los factores psicológicos, en donde algunos de los comentarios estuvieron relacionados con esta frase: “mi cuerpo está aquí, pero mi mente en otro lado”, “hasta cuando vuelvo al presente es que me doy cuenta de que estaba como en trance o perdido”. Estas reacciones responden a lo que Moñivas *et al.* (2012) definen como estar en un estado cognitivo temporal de “piloto automático”, puesto que son acciones que yacen de la mente inconsciente y dan respuestas automatizadas al no estar relacionadas con ejecuciones conscientes del momento presente. Desde el Mindfulness se busca que el cerebro pase de estos automatismos, a estados conscientes y electivos para promover experiencias de aprendizaje significativo.

Por otro lado, se denota la postura antigua que toman las personas docentes para llamar la atención, ya que las personas externalizan que el personal docente suele regañar para que estos presten atención, tal y como se observó en la Tabla 4, específicamente con el comentario del “Docente 1” en el que expone: “estamos muy atrasados porque aún seguimos diciendo: ¡hey ponga atención!, regaños, o reportes al hogar para que la persona estudiante ponga atención”. De hecho, son formas que se pueden comparar con las que se han venido utilizado por años en la Educación Física y en la escuela tradicional del siglo XVII, las cuales están vinculadas con la búsqueda de un orden establecido, el condicionamiento, el autoritarismo del profesorado (Jiménez, 2009).

Asimismo, las acciones que utilizan las personas estudiantes para prestar atención se resumen en: solicitarle al docente que repita las indicaciones, preguntarle a otro estudiante sobre lo dicho por el profesorado, y en la mayoría de los casos no hacer nada más que prestar atención, ya que desconocen de técnicas para prestar atención con facilidad. Aunque estas formas de prestar atención no se consideren ineficientes, ya que logran enlazar las ideas principales con el hilo conductor del tema, no necesariamente deben ser las únicas que el alumnado pueda aplicar para la mejora atencional durante la mediación pedagógica.

En concordancia con lo anterior, se ha encontrado que el Mindfulness pretende ser una manera excelsa para potenciar la atención. En este sentido, Arguís (2014) reivindica la importancia del Mindfulness en la educación y señala los siguientes beneficios tras practicar Mindfulness con las personas estudiantes: potencia los procesos atencionales a medida que disminuye el estrés cotidiano y genera experiencias más gratificantes al vivirlas de manera atenta y consciente, se facilita la adquisición de saberes porque se recibe la información con una actitud relajada, atenta, compresiva y reflexiva.

En adición, este mismo autor destaca que, a medida que se practica el Mindfulness en los centros educativos con estudiantes de edades tempranas, se promueve una enseñanza en la persona sobre cómo aprender a vivir más consciente, libre, responsable, agradecido, feliz e inmerso en el proceso formativo.

Por otro lado, el estudiantado comenta que pocos docentes utilizan métodos que apoyan a los procesos atencionales, como la elaboración de clases dinámicas. No obstante, gran parte del profesorado hace uso del castigo, la humillación, enviar reportes al hogar, asignación de carga académica extraordinaria, elevación del tono de voz y el enojo hacia el alumnado para que estos puedan captar atención. Desde este punto de vista, no es justo adjudicarle únicamente la culpa al personal docente por el exceso de castigo que infringen en contra del estudiantado, ya que, el manejo de clase puede tornarse complejo en diversos escenarios educativos. Por esta razón, puede que el profesorado accede en mayor o menor medida a recurrir a la reprensión, sumado a que no conocen estrategias de afrontamiento eficaces para maximizar la atención del estudiantado.

En comparación con esto, el “Docente 1” expresa en la Tabla 4: “en ocasiones las personas docentes no sabemos porque ellos no prestan atención, no hay sensibilización en la educación y mucho menos nos preparan para afrontar estos retos del día a día”. Asimismo, una de las conclusiones a que llegaron Asmal *et al.* (2021), en su investigación fue que muchos educadores reconocen que, si anteriormente hubieran conocido estrategias como el Mindfulness en las que estimulan el desarrollo emocional, atencional y el autocontrol, hubieran evitado muchos errores en sus respetivas vidas y en la mediación docente.

Por consiguiente, si se analizan los datos suministrados por las personas participantes, se puede observar una bifurcación que aqueja a todos los sujetos involucrados en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por un lado, el desagrado del alumnado al ser el principal receptor del castigo al no prestar atención, y por otro, se expone la incertidumbre del profesorado en no saber cómo lidiar con situaciones de esta naturaleza, sumado a la vulnerabilidad que presentan en su desregulación emocional durante la mediación pedagógica, las cuales, afectan la integridad emocional, cognitiva, moral y educativa y el declive del rendimiento académico y laboral de las personas estudiantes y docentes (Rodríguez-Corrales *et al.*, 2017).

En efecto, se ha evidenciado que, cuando existen episodios en los que la persona docente grita, se enoja, regaña, precede a sentir frustración en vez de tolerancia, humilla al alumnado, no controla la ira, entre otros, son indicadores directos que indican la dificultad del profesorado por ejercer una correcta gestión emocional. Aunado a que, cuando existe presencia de burnout [agotamiento] laboral estas características se potencian y se relacionan con la afectación de la extraversión y la estabilidad emocional. (Rodríguez-García *et al.*, 2017; Salgado & Leria, 2018).

Por tanto, dada la posible inestabilidad emocional que aqueja al profesorado y la dificultad para lidiar con el estudiantado para maximizar la atención plena y consciente, el Mindfulness puede ser una estrategia que subsane ambas problemáticas. En esta investigación se ha abordado en gran manera los beneficios y alcances que conlleva la práctica del Mindfulness en el alumnado. No obstante, también existen amplias posibilidades de mejora para el profesorado, tal como lo describe Palomero y Valero (2016) el Mindfulness debe ser enseñado y practicado simultáneamente por el profesorado y el alumnado con la finalidad de potenciar la atención y desarrollar la autoconciencia y autorregulación emocional, lo que promueve significativamente un ambiente resiliente, armónico, comprensivo y apto para la enseñanza y el aprendizaje.

Además, programas de intervención con Mindfulness en docentes demostraron reducción del burnout laboral, estrés, ansiedad, depresión, preocupación, pensamientos rumiantes, ausencia tensión muscular, y un aumento del bienestar emocional, resiliencia, asertividad ante las reacciones y comportamiento de las personas estudiantes, desempeño ocupacional y trabajo en equipo. (Villarreal & Verence, 2022; Emerson *et al.*, 2017).

En resumen, si se toman todos los datos de la presente figura, se puede concluir que, las personas docentes pueden reconocer cuando pierden la atención, aunque en muchos casos no se dan cuenta hasta que un tercero le avisa de su pérdida de atención. De hecho, es gracias a este tercero, en el que el alumnado vuelve a prestar atención, o, por otra parte, se obliga hasta que pueda mantener la atención en la información suministrada. Con respecto al profesorado, este desconoce de estrategias que puedan potenciar la atención, por lo que recurren a estrategias arcaicas como reprender, castigar o humillar a las personas estudiantes para que puedan captar la atención, y el personal docente queda expuesto en su falta de afinidad por gestionar sus emociones/actitudes, por lo que afecta en gran manera a su propio ser, a los procesos formativos y la integridad estudiantil.

Hasta este punto, toda la información presentada en este apartado fue el análisis de datos. A raíz de lo que se investigó y se encontró durante toda la elaboración de este trabajo. Por tanto, a continuación, se pretende brindar un diseño de estrategias de mediación pedagógica con el uso del Mindfulness.

Elaboración de estrategias de mediación pedagógica para el uso del Mindfulness

Para dar respuesta al objetivo específico 3 de esta investigación, se presenta a continuación la elaboración de estrategias para maximizar la atención plena en el estudiantado.

A. Descripción del plan de trabajo sobre la elaboración de estrategias Mindfulness

El presente trabajo tiene como objetivo desarrollar estrategias didácticas basadas en la práctica del mindfulness. Se realiza después de haber hecho el análisis de los datos de acuerdo con el Objetivo 1 y el Objetivo 2 planteados en esta investigación con el propósito de maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física, de acuerdo con Aisenstein y Guterman (2007), esta asignatura es una disciplina educativa que promueve el desarrollo físico, cognitivo, social y psicomotor mediante actividades físicas, deportivas y recreativas, orientadas hacia un estilo de vida activo y saludable.

Sin embargo, dado el amplio espectro de conocimientos que se pueden adquirir a través de estas áreas, estas estrategias se centrarán exclusivamente en el ámbito deportivo. Esta delimitación responde a razones de extensión, claridad, aplicabilidad y comprensión en el contexto educativo. Además, se enfatiza que las estrategias aquí propuestas no se limitan exclusivamente a la Educación Física, ya que podrían servir como guía para docentes de otras áreas disciplinares interesadas en integrar el Mindfulness en sus prácticas pedagógicas. La esencia de este trabajo reside en utilizar el Mindfulness como mediador para potenciar la atención plena y consciente en los procesos educativos, tanto para el personal docente como para el alumnado.

El Mindfulness, según Kabat-Zinn (1990) es una práctica psicológica de origen budista que implica dirigir la atención de manera intencionada hacia el presente, sin emitir juicios de valor sobre las experiencias. Esta práctica abre la posibilidad de vivir una vida más consciente y plena, al tiempo que fomenta el bienestar psicológico y físico. Entre sus beneficios destacan la reducción del estrés, el manejo de la ansiedad y la depresión, el fortalecimiento de la regulación emocional, el aumento de la capacidad de atención y la promoción de la resiliencia (Baer, 2003).

En el ámbito educativo, el Mindfulness ha demostrado ser eficaz en múltiples niveles. En el caso del personal docente, se ha reportado una disminución del agotamiento laboral, mejoras en el manejo del estrés y el fortalecimiento de relaciones positivas y afectivas con el estudiantado, contribuyendo a un clima escolar inclusivo y colaborativo (Roeser *et al.*, 2013). Por su parte, en el estudiantado, la práctica de Mindfulness está asociada con una mejora en el rendimiento académico, un aumento en la concentración y atención sostenida, así como una reducción de problemas conductuales, estrés y ansiedad derivados del contexto educativo (Zenner *et al.*, 2014).

Por consiguiente y en términos generales, el Mindfulness ofrece un marco valioso para mediar en los procesos educativos, ya que fomenta la atención plena y consciente en estudiantes y docentes. Este diseño didáctico se plantea como un modelo adaptable y aplicable, no solo en Educación Física, sino también en otros contextos disciplinarios, con el objetivo de contribuir al bienestar integral y a la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

De esta manera, este material didáctico se basa en estrategias de mediación pedagógica que combinan elementos extraídos de la literatura científica con aportes originales del autor de este trabajo, basados en experiencias teóricas y prácticas. El enfoque principal es la integración del Mindfulness en el contexto deportivo, específicamente para estudiantes de décimo año, siguiendo los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación Pública (MEP). Además, las estrategias propuestas se estructuran en torno a la atención plena, adaptándose a las características del contexto educativo deportivo. Estas herramientas buscan fomentar la conciencia plena tanto en el personal docente como en el estudiantado, promoviendo una experiencia de aprendizaje más significativa. A continuación, se presenta el diseño específico de estas estrategias.

B. Enseñanza de la práctica deportiva por medio del Mindfulness

ACTIVIDAD I

Subtema 1: Atención plena y consciente de mi respiración y mi cuerpo (Body-scan).

Asignatura: Educación Física

Habilidad: Atención plena y consciente.

Nivel: Décimo

Tiempo estimado: 5 a 10 minutos

Materiales o recursos: Esterillas (opcional) reproductor de audio (opcional)

Propósito y puesta en práctica: La presente estrategia tiene como propósito la exploración y la atención plena de la respiración, con el fin de generar un control consciente del momento presente y de las percepciones corporales en cada inhalación y exhalación. Para facilitar este proceso, se opta por el uso del Mindfulness como estrategia de mediación, a su vez, se eligió el deporte voleibol a modo de ejemplo; sabiendo que se puede utilizar otros deportes, actividades o temáticas con o sin relación a la Educación Física como se expuso anteriormente.

Por tanto, para iniciar con esta estrategia, se le solicita al estudiantado dos posturas, las cuales quedan a criterio de la persona docente y de la comodidad del estudiantado, tal y como se observan en la Figura 7. En donde la primera imagen muestra como acostarse en decúbito supino (boca arriba) sobre la esterilla, con sus palmas sobre el abdomen o al costado de sus caderas y con los ojos cerrados. La segunda se realiza sentándose sobre la esterilla, con ambas piernas cruzadas y con las manos reposando sobre estas, manteniendo una postura cómoda y con los ojos cerrados. Empero, estas posturas o el uso de esterillas no son debidamente estrictas para la realización del Mindfulness, por lo que, no deben ser una limitante para no llevar a cabo estas estrategias dentro del salón de clase; sabiendo la realidad, los recursos y el contexto escolar.

Posterior a estas posturas, se aconseja iniciar con la reproducción de un audio con ondas binaurales de ritmo Theta y Alpha. Se incluye este tipo de ondas ya que se ha evidenciado que estos ritmos producen estados meditativos; los cuales se han asociado con la relajación corporal y cognitiva, la disminución de la ansiedad, aumento de la memoria, la atención y la percepción visual (Axelsen *et al.*, 2020).

En conjunto con la música, la persona docente tiene que guiar el proceso meditativo, en donde indicará las zonas corpóreas en las que se debe prestar mayor atención relacionadas con la atención. Esta acción, se le conoce como Body Scan, [Escaneo corporal]. Según Dreeben *et al.* (2013) exponen que es una técnica que implica prestar atención consciente a las sensaciones físicas de los distintos segmentos corporales para promover la conexión entre la mente y el cuerpo. Además, en el ámbito deportivo, los atletas hacen uso de esta técnica para detectar dolores músculo-tendinosos que se relacionan con lesiones deportivas, debido a la completa atención que se le brinda a cada zona corporal (Hardison & Roll, 2016).

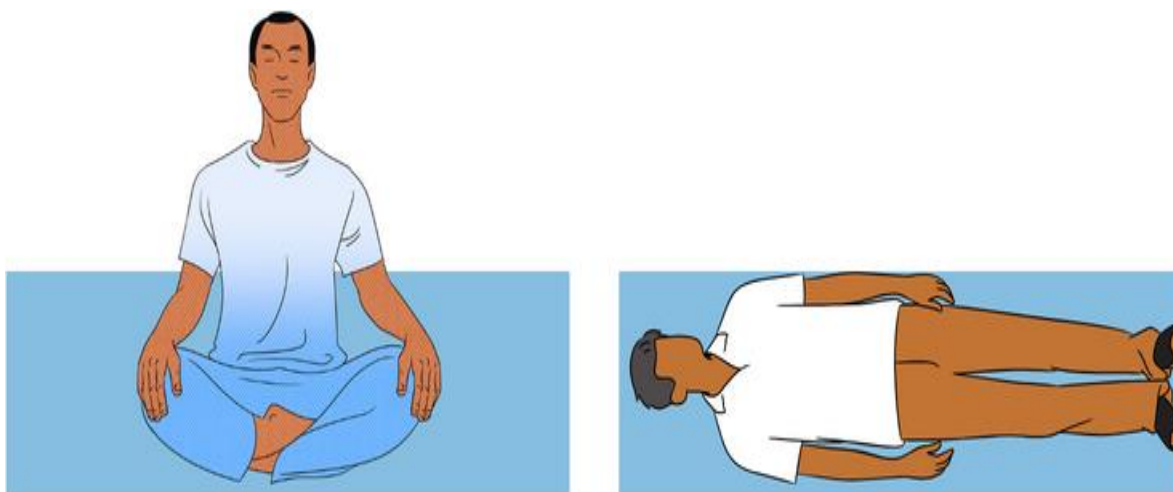
Por tanto, para practicar el Body scan es habitual hacerlo por medio de la meditación guiada. Algunos ejemplos de frase que se pueden utilizar serían: “prestemos atención en cómo se

siente el aire cuando entra y sale por las fosas nasales”. “Notemos que al respirar el aire se siente más frío y cuando exhalamos se siente más caliente”. “Dirijan su atención en cómo nuestro pecho se expande cada vez que respiramos profundamente”. “Al momento en que inhalamos y llenamos nuestros pulmones de aire fresco, el pecho se eleva, y cuando exhalamos, poco a poco este descende”, entre otros.

No obstante, si el dispositivo de reproducción de audio es una restricción para que la persona docente no ponga en práctica esta estrategia, se recomienda que, el profesorado haga un llamado respetuoso al orden y al silencio a sus estudiantes para que la guía meditativa se pueda escuchar y ejecutar. Asimismo, es necesario indicarle al alumnado antes y durante la práctica que, en el proceso es normal que no se logre concentrar e incluso puede que sienta sueño, ya que, el ejercicio de mantener una atención plena y consciente es una tarea que se debe entrenar constantemente, y con la praxis habituada se logra la maximización de esta práctica.

Figura 8

Posturas recomendadas para realizar el Body Scan.



Nota: Elaboración propia

En resumen, la actividad de Body-scan aplicada en la clase de Educación Física permite al estudiantado experimentar una conexión más profunda con su respiración y su cuerpo, promoviendo una atención plena y consciente. A través de esta técnica, existe la posibilidad de que las personas estudiantes no solo logren mayor relajación y enfoque, sino también una mejor percepción de su propio bienestar físico y mental.

ACTIVIDAD II

Subtema 2: Integración del Mindfulness en la fase de calentamiento.

Asignatura: Educación Física

Habilidad: Atención plena y consciente.

Nivel: Décimo

Tiempo estimado: 5 a 10 minutos

Materiales o recursos: Ninguno

Propósito y puesta en práctica: Para esta estrategia, se busca integrar el uso del Mindfulness en la fase de calentamiento. Indiferentemente del ejercicio físico o deporte al que la persona docente enseñe, es primordial empezar con la fase de activación o calentamiento. Según Ramos (2009) describe al calentamiento como movimientos esenciales para preparar al cuerpo para el ejercicio, ya que reduce el riesgo de lesiones, mejora la concentración, el rendimiento deportivo, incremento de la temperatura corporal y la lubricación de las articulaciones.

Durante esta fase, se recomienda que la persona docente a medida que expone los ejercicios de activación, este incite a que el alumnado inhale y exhale profundamente mientras que presta atención a los segmentos corporales a los que se encuentra movilizándolo. Un ejemplo práctico es, cuando las personas estudiantes realizan un balanceo de brazos, indicarles que presten atención conscientemente al movimiento de los hombros; en la manera en que estos se pueden mover de adelante hacia atrás, el aire que circula a través de los dedos de las manos cuando estos se agitan, entre otros.

De hecho, esta misma estrategia se puede utilizar para movimientos locomotores más complejos a nivel coordinativo y motriz; como es el “Caballito” en la fase inicial o de calentamiento (Figura 8) ya que, al ser una destreza locomotora que integra coordinación y patrones de movimientos contralaterales entre los brazos y las piernas, tiende a ser una ejecución excelsa para preparar el cuerpo para el trabajo físico. Por lo que, se recomienda que se le comunique al estudiantado, las percepciones que siente durante la ejecución del movimiento, ya sea a nivel interno como el corazón incrementando la frecuencia cardiaca, alguna sensación de dolor en algún segmento articular, o la felicidad que siente al moverse, entre otros., y a nivel externo como el impacto del pie cuando este aterriza contra el suelo, o la incomodidad de las zapatillas al haber sido atadas con mucha fuerza, entre otros.

Asimismo, continuando con el ejemplo de la destreza Caballito, es posible que la persona docente también haga uso del comando directo y que guíe este proceso al fragmentar el movimiento e indicarles a las personas estudiantes que presten exclusiva atención a algunas partes del cuerpo; como las piernas o los brazos. Esto con el fin de generar conciencia de cómo se mueven y de cómo se siente el cuerpo cuando se realiza un movimiento predeterminado.

Por esta razón, es de suma importancia que el profesorado deba conocer las dificultades de aprendizaje que tienen sus estudiantes para actuar sobre la causa y pueda utilizar el Mindfulness como estrategia pedagógica que permita un aprendizaje afianzado en el alumnado. A su vez, esta estrategia de fragmentación del movimiento se puede llevar a cabo a la hora de brindar Feedback (retroalimentación) enseñar, aprender, analizar, reforzar e interiorizar nuevos o viejos patrones de movimiento en la práctica deportiva y educativa. El tema de Feedback se abordará más adelante en el subtema 5.

Figura 9

Movimiento locomotor Caballito en la fase de calentamiento por medio del Mindfulness



Nota: Elaboración propia

Por ende, integrar el Mindfulness en la fase de calentamiento en Educación Física podría ayudar al estudiantado a familiarizarse con su propio cuerpo y sus sensaciones de una manera más consciente y atenta. Este enfoque tiene el potencial de facilitar que perciban tanto sus respuestas internas, como el ritmo cardíaco y la respiración, como las sensaciones externas al realizar movimientos específicos.

ACTIVIDAD III

Subtema 3: Atención plena y consciente: relación estudiante y entorno en la enseñanza del voleibol.

Asignatura: Educación Física

Habilidad: Atención plena y consciente.

Nivel: Décimo

Tiempo estimado: 10 a 15 minutos

Materiales o recursos: Material didáctico a elección de la persona docente

Propósito y puesta en práctica: Sea dentro del salón de clase o en las zonas de entrenamiento físico como los gimnasios, las zonas verdes y las canchas deportivas, es habitual encontrar implementos que van a existir dentro de estos espacios, ya sea un pizarrón, pupitres, tableros, conos, gradas, charolas, césped, entre otras. En el entorno de las clases de Educación Física se encuentran diversos objetos con fines de salud, recreativos, deportivos, y para la especificidad de la enseñanza del voleibol es común observar: balones, postes, net, cancha.

Además, dentro de este entorno están las personas estudiantes y, el profesorado quienes tienen que mantener un equilibrio de respeto por el espacio propio y el de otros mientras hacen uso de los implementos deportivos; en términos técnicos, es un espacio en donde se aplica la percepción kinestésica (conciencia corporal, conciencia del esfuerzo, conciencia vestibular, conciencia temporal y espacial) las distintas destrezas motrices (saltar, correr, rematar, entre otros) destrezas sociales (escuchar, conversar) y percepciones sensoriales (auditivo, táctil, visual) para lograr coexistir en el entorno entre personas, objetos, mientras se logra una fluidez del juego por medio de enseñanza del deporte.

Por ende, para promover un ambiente armónico entre los implicados en los procesos de enseñanza y aprendizaje, se contempla el uso del Mindfulness para fomentar la conciencia en las diversas destrezas y percepciones que se requieren en el entorno de la clase para el aprendizaje del voleibol. La estrategia que se plantea es con base en la **curiosidad**. Según Campayo y Demarzo (2015) explican que, entender el Mindfulness se relaciona con tener una mente abierta a nuevas experiencias, indiferentemente si se conocen o no, también llamada “mente de principiante” la cual, fomenta una conexión profunda con el presente y atiende por redescubrir con mayor curiosidad las experiencias y los aprendizajes que van apareciendo en el diario vivir.

Aunado a la premisa anterior, la estrategia que se propone es con base en la curiosidad, la cual se va a dividir en cuatro momentos. Estas pueden ser utilizadas en conjunto o por separado. Sin embargo, es primordial recordar al alumnado que deben mantener su atención en el presente, y si siente que sucumben ante la distracción, con aceptación y apacibilidad, el profesorado les pedirá que vuelvan a prestar atención en su respiración para que la ejecución sea más real; atraída hacia el presente.

- 1) Estudiante-implemento: Interacción consciente de la persona estudiante con los implementos deportivos o los materiales didácticos. El profesorado apaciblemente da la indicación de que exploren con una mente abierta y experimenten con los materiales que se encuentran a su alrededor, los cuáles serán los que se requieren para la enseñanza del voleibol. Un caso práctico sería el uso del balón, en donde la persona estudiante pueda tocar y sentir las distintas texturas, sentir el peso y la forma que este contiene. A su vez, este momento es imprescindible para mitigar o reducir cualquier miedo o preocupación que el estudiantado pudo haber experimentado en ocasiones anteriores, ya que, la persona alumna es la que tiene el control del balón. Además, la persona docente debe mediar este espacio por medio del Descubrimiento Guiado, en donde se pueden hacer preguntas o dar una línea de ideas para que las personas aprendices puedan tener contacto físico con el implemento, ya sea con manos, cabeza, hombro, piernas, etc.). Un tiempo estimado puede ser de 2 a 5 minutos, o lo que la persona docente considere necesario.

Figura 10

Percepción sensorial táctil del estudiante y el balón.

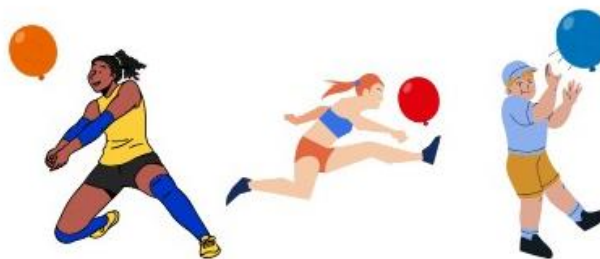


Nota: Elaboración propia

- 2) Estudiante-movimiento-implemento: Expresión corporal en conjunto con el implemento. En esta etapa, el estudiantado ya tuvo un momento de experimentar propioceptivamente con los implementos y materiales de apoyo, por lo que, la indicación será la de experimentar con el movimiento del cuerpo a medida que utiliza el objeto. Un ejemplo de material didáctico puede ser el uso de un globo inflado, y algunas mediaciones docentes puede ser: toquen el globo en distintos niveles sin que este caiga al suelo, apliquen distintas fuerzas al globo con 6 partes distintas del cuerpo, toquen el globo mientras realizan 5 destrezas locomotoras, entre otras. Tiempo estimado de ejecución de 5 minutos o lo que la persona docente requiera.

Figura 11

Movimiento locomotor con el uso de material didáctico



Nota: Elaboración propia

- 3) Estudiante- ambiente: Es evidente que el ambiente, las situaciones climatológicas, las zonas verdes, el gimnasio, el salón de clase o el lugar donde se lleve a cabo la clase se encuentra implícito dentro del contexto educativo. Esta interacción puede mejorar o alterar las actividades planeadas por el profesorado. Sin embargo, puede ser una oportunidad más para crear curiosidad mientras que la clase sigue su curso, la persona docente puede hacer hincapié en que pueden sentir la brisa que abraza la piel, los rayos del sol que calientan el cuerpo, o las gotas de lluvia refrescan un día caluroso. La idea de esta etapa es que, la atención se mantenga en el aprendizaje de la materia, mientras que, con la mediación docente y apacibilidad, facilitar el proceso de aceptación con respecto a lo que sucede alrededor, sin que este afecte el desarrollo de la clase y que se complemente con la intención de vivir con atención plena en el presente.

Figura 12

Aprendizaje del voleibol del estudiantado ante factores ambientales



Nota: Elaboración propia

- 4) Estudiante-Estudiante: Esta sería la conexión humana entre las personas estudiantes. Durante el desarrollo de este trabajo, quizás se proyecte el Mindfulness como una práctica individual o personal. No obstante, aunque el proceso se lleva a cabo desde la persona que lo realiza, si se puede reflejar el beneficio entre las demás personas. Según Jones (2018), la práctica del Mindfulness en grupo mejora las habilidades sociales, promueve conexión entre las personas, sensación de pertenencia dentro de la comunidad, a su vez, impulsa el bienestar, satisfacción de convivencia y el deseo de vivir en general.

Por consiguiente, crear actividades que involucren dos o más personas dentro de un ambiente de clase armonioso, puede que sea una experiencia más real de convivencia para el alumnado, al mismo tiempo que aprenden y crean mayores lazos sociales. A su vez, se fomenta un espacio de confianza, de manera que entre el alumnado pueden darse feedback y ánimo; recordando las indicaciones del Mindfulness por si se observa que algún estudiante se encuentra disperso entre el grupo, y ayudarlo a conectar nuevamente con el juego, el grupo o su respiración atenta plena y consciente del presente.

Figura 13

Convivencia entre el alumnado por medio del Mindfulness en la enseñanza del voleibol.



Nota: Elaboración propia

En conclusión, esta estrategia basada en la curiosidad y una “mente de principiante,” busca que el estudiantado explore su entorno a través de cuatro momentos: la interacción con implementos, el movimiento en conjunto con estos, la relación con el ambiente y la conexión entre compañeros. A través de este medio, es posible que el alumnado desarrolle una mayor conciencia de sus percepciones corporales y emocionales en el momento presente, contribuyendo a un aprendizaje físico y social más enriquecedor. Con la guía de la persona docente y el énfasis en la atención plena, el Mindfulness podría ser una herramienta valiosa para fomentar el respeto, la curiosidad y la cohesión en las dinámicas deportivas y de convivencia en la clase.

ACTIVIDAD IV

Subtema 4: Atención plena y consciente: relación estudiante y foco atencional de la práctica.

Asignatura: Educación Física

Habilidad: Atención plena y consciente.

Nivel: Décimo

Tiempo estimado: 10 a 15 minutos por actividad (puede usarse en toda la clase o seccionada durante el tiempo que la persona docente considere pertinente)

Materiales o recursos: Balones de voleibol

Propósito y puesta en práctica: En esta etapa, el estudiantado ya tuvo que pasar por la fase de activación o de calentamiento, por lo que se encuentran en el segundo momento de la clase, donde se centra mayormente el desarrollo de esta y en donde se espera que exista una mayor enseñanza de la materia por parte del profesorado. Por ende, para este subtema, se espera brindar estrategias que coadyuven en la atención plena y consciente del aprendizaje del voleibol en la mejora del foco atencional utilizando los cinco pasos que expone Singer (1988). Este autor propone una integración del trabajo mental, con la ejecución de los ejercicios para potenciar el foco de atencional durante la práctica deportiva en deportistas novatos hasta atletas. El autor las describe en cinco pasos: preparación, imaginación, concentración, ejecución y evaluación.

- 1) Preparación: Se presenta como la preparación mental de la persona. La labor se centra en que este busque encontrar un estado emocional óptimo previo a cualquier ejecución deportiva.
- 2) Imaginación: Fase en la que la persona debe pensar, percibir y sentir el movimiento mentalmente previo a la ejecución real. Para lograr esto, el aprendizaje de cada patrón de movimiento es importante, ya que la persona tendrá en su mente lo que debe y no debe hacer en lo técnico o táctico del movimiento o del juego.
- 3) Concentración: Es el foco atencional en donde la persona tiene que bloquear los pensamientos y distracciones que no contribuyan al movimiento por ejecutar, por lo que, es de alta importancia enfocarse intensamente en lo que debe hacer durante la ejecución.
- 4) Ejecución: Momento en que la persona trasciende del plano mental al físico y lleva a cabo la ejecución del ejercicio. Para esta fase, se debe canalizar cualquier pensamiento que

interfiera con el movimiento, ya que lo único que se tiene que enfocar es en el movimiento per se.

- 5) Evaluación: Es en donde las personas profesionales deben de brindar realimentación de lo observado para maximizar el rendimiento del deportista.

Aunque lo anterior, aplica mucho en el ámbito deportivo, en el área educativa puede ser una excelente opción para potenciar los aprendizajes del estudiantado; al hacer participe al estudiantado de su propio aprendizaje y en generar consciencia de lo que está aprendiendo. Estos pasos propuestos por Singer (1998) se pueden implementar con la ayuda del Mindfulness dentro del salón de clase. Sin embargo, es necesario que antes de describir las estrategias, se dé a conocer el papel que cumple la persona docente en la mediación pedagógica por medio del Mindfulness.

Primero, antes de que la persona educadora inicie su clase debe tener presente los movimientos que espera que el estudiantado aprenda a través de la planificación de las clases. Además, necesita identificar cuáles son los conceptos que tienden a dificultárseles al estudiantado, ya sea, desde el ámbito individual gestual; en cómo reubicar el balón, o desde lo colectivo; en cómo el estudiantado tiene que rotar las posiciones después de la pérdida del saque del contrincante.

Por ende, el rol del profesorado es de guiar el proceso para generar una mayor atención, consciencia corporal y aprendizaje. Para lograr esto, se espera que la persona docente pueda crear espacios de introspección guiados para que las actividades planeadas cumplan una función pedagógica. Por esta razón, es importante que a la hora en que el alumnado se encuentra ejecutando, el profesorado tenga la labor de indicar en qué áreas desea hacer hincapié para que aprendan de la mejor manera y que disfruten el proceso. Una manera útil para dar indicaciones es por medio del método Lineal de Aprendizaje de Skinner (1954) quien enfatiza en dar indicaciones una por una de manera simple y concisa, para que no exista una sobresaturación de información, y desde lo más sencillo a lo más complejo para que exista una progresividad de los ejercicios y sean metas accesibles para el alumnado y tengan un refuerzo continuo.

Un ejemplo para comprender mejor la idea anterior es cuando se quiere reforzar el aprendizaje del gesto forma de voleo. Para realizar correctamente este movimiento, es primordial que las manos formen una figura semejante a un triángulo o diamante, y que los dedos sean los primeros en tener contacto con el balón. Por tanto, la idea es que no se den muchas indicaciones a la vez, sino que se fraccionen en pequeñas tareas. Por lo que, la persona docente puede decir una indicación como: “dirijan su atención en sus dedos ya que son los primeros que tocan el balón”.

Una vez que las personas estudiantes ejecutaron y entendieron la primera indicación, la persona educadora puede continuar con la siguiente instrucción como: “sean conscientes de sus manos cuando formen la figura de un triángulo o diamante cada vez que tocan el balón”.

Figura 14

Consciencia corporal de la gestoforma de voleo.



Nota: Elaboración propia.

Luego, la persona docente al observar que el estudiantado ha entendido y ejecutado, se puede dar una indicación más compleja como: “sigan teniendo consciencia de los pasos anteriores mientras que logren volear el balón para que pase por encima de la net y que caiga dentro del aro”. Por consecuente, si se mantiene una linealidad como esta, el estudiantado puede ir progresando y aprendiendo a medida que comprende, se involucra y se vuelve más consciente del proceso de aprendizaje.

Por tanto, una vez entendido el rol de la persona, se continuará con las estrategias de mediación con base en los cinco pasos expuestos por Singer (1998) adaptadas en el contexto educativo y por medio del Mindfulness.

Paso 1. Preparación: Como se había expuesto anteriormente, la preparación busca que la persona encuentre un estado mental óptimo previo a la práctica deportiva, o en el contexto educativo, en lo que se espera que el estudiantado aprenda y ejecute. Por lo que, la estrategia que se propone lleva por nombre **Intercambio de Energía**, esta puede facilitar el proceso del paso 1 por medio del Mindfulness a través de la identificación introspectiva emocional de cualquier tipo de pensamiento irracional mal gestionado, llámese exceso de estrés, ansiedad, estados mentales de miedo o frustración pertenecientes a la práctica deportiva o adquiridas anteriormente.

La estrategia de Intercambio de Energía puede ser una herramienta útil y sutil que involucra la respiración. Este cambio de energía producto de la respiración consciente también lo menciona Kabat-Zinn (2013) ya que alude que las emociones son las energías vitales del cuerpo y la mente, en ocasiones pueden ser muy placenteras y extremadamente aflictivas, difíciles de comprender y de aceptar, pero aprender a comprenderlas y gestionarlas pueden brindar en la persona un accionar con más libertad, sabiduría y conciencia.

Por ende, para que la estrategia se pueda llevar a cabo, la persona docente tendrá la labor de guiar al estudiantado en conectar con su respiración, y este debe indicar al alumnado que cada vez que exhale, permita que toda sensación y pensamiento que perturbe la tranquilidad o la concentración de la práctica deportiva sea expulsada por las fosas nasales y la boca, y que, en cada inhalación, pensar y sentir que atrae nuevas energías cargadas de concentración, atención plena del presente, empoderamiento y posibilidades de ejercer una adecuada acción motriz en cada respiración consciente.

Al realizar esta estrategia de respiración, puede que el estudiantado pueda mantener una respiración que disipe o disminuyan las percepciones negativas no saludables que imposibilitan el aprendizaje y que potencien las acciones motrices requeridas de la práctica. Esta estrategia se recomienda realizar por medio de feedback verbal mientras las personas estudiantes calientan, practican o se preparan posterior a las indicaciones de la persona docente, e incluso en una situación de partido.

Figura 15

Preparación mental previo a la gestforma de remate por medio de la estrategia de Intercambio de energía



Nota: Elaboración propia.

Paso 2. Imaginación: En este paso es crucial tener el conocimiento técnico y táctico, o alguna experiencia previa del deporte para que pueda llevar a cabo un movimiento desde el área mental y plasmarlo en una situación de juego real. Una estrategia desde el Mindfulness es, imaginar que la persona estudiante ejecute de manera correcta manteniendo consciencia de cada movimiento específico, así como de su siguiente movimiento o de la posible acción a futuro, ya sea, evitar un bloqueo, anticipar una recepción, o hacer una finta de un remate donde no se lo esperaba el rival. Para lograr esta estrategia, es llevar la atención en las áreas corporales a las que tengan mayor interacción, como la mano cuando impacta el balón, el “**timing**” o el tiempo que existe al momento de saltar de manera precisa para bloquear el remate rival, o desde lo táctico, como un colocador pueda decidir en milisegundos a cuál de todos los compañeros sea la mejor opción para pasar el balón medida de se mantiene una respiración constante y consciente. Es evidente que es algo complejo de realizar, sin embargo, con la práctica habituada del Mindfulness y el deporte, se maximizará la acción resolutive de la persona estudiante.

Figura 16

Conciencia corporal de las manos por medio de la estrategia imaginación durante la gestoforma bloqueo.



Nota: Elaboración propia.

Paso 3: Concentración: Este paso es uno de los pasos que implica una máxima concentración, ya que es donde la persona estudiante tiene que gestionar cualquier pensamiento rumiante que atente contra la ejecución del movimiento. Como estrategia para lograr maximizar la concentración por medio del Mindfulness, se exponen los mantras: “**Suaviza, Calma y**

Permite". Según el Centro de Higiene de Salud Mental (2020) describen estas tres maneras físico-mentales de lograr una mayor concentración por medio del Mindfulness, las cuales se describirán a continuación:

Suaviza: Se pretende decir al cuerpo "suaviza y ablanda" acompañado de una respiración tranquila para relajar los músculos del cuerpo. Es importante tener en cuenta que, no se trata de bloquear u omitir las sensaciones del presente, sino de gestionar las sensaciones corporales que pueden alterar la conciencia plena y la atención del momento.

Calma: Se espera dar incentivos de calma a sí mismo, de los cuales, se debe prestar atención a la respiración y palpitar del corazón, acompañado de un mensaje afectuoso de calma para que ayude a comprender la alteración por la que se está pasando y coadyuve a crear un ambiente de alivio y bienestar, incluso si la incomodidad persiste.

Permite: Hay que abandonar el deseo de que la sensación de incomodidad desaparezca, más bien, es permitir que ese malestar esté presente, entre y salga como parte natural y habitual de nuestro ser. Por lo que, es imprescindible generar consciencia de la existencia de esas sensaciones, pero con una respiración calmada y controlada.

Por tanto, con base en las estrategias anteriores, existe la posibilidad de crear un ambiente de mayor concentración, debido a que, las palabras "suaviza, calma y permite" pueden ser utilizadas como un mantra que posibilita centrarse en mejorar el estado de ánimo actual para aprender, actuar o reaccionar ante la situación o problema que se enfrenta.

El mantra es un término frecuente en el área de las ciencias contemplativas, según Broww (1977) comenta que, las meditaciones de tipo contemplativas en el Mindfulness se asocian al uso de mantras con la función de aumentar el foco atencional en un área del cuerpo, o, para mejorar la concentración con la finalidad de llevar a cabo una tarea en específico, ya sea por medio de la concentración en la respiración, referencias visuales, auditivas o imaginativas. En otras palabras, facilita la concentración en un punto específico al que la persona quiere prestar máxima atención. Por lo que, para aplicar estos mantras en los contextos educativos, lo que se recomienda es que la persona docente pueda generar una conexión con una palabra, un objeto visual, un sonido, ilustración imaginativa o parte del cuerpo, en que la persona estudiante pueda acudir a ella y logra retornar su concentración y mitigar cualquier rastro de distracción, llámese emociones mal gestionadas o pensamientos rumiantes.

Un caso práctico para comprender este tema es utilizando la estrategia mencionada anteriormente: Suaviza, Calma y Permite. Habitualmente, el estudiantado experimenta ansiedad, miedo, preocupación, rigidez muscular, entre otras emociones y sensaciones que tienden a experimentar cuando pierden la atención de la explicación docente expuestos en las Figuras (A, C) del apartado de resultados.

Por tanto, la labor de la persona docente es enseñar y recordar a las personas estudiantes que, si sienten alguna sensación corporal que les impide concentrarse, pueden acudir a los mantras he interiorizar la palabra “suaviza”, para detectar y relajar los músculos que están tensos por las emociones y eventos externos o internos que los han contraído involuntariamente. En decirse así mismo: “calma”, para dar a la mente y al cuerpo incentivos de calma; acompañados de respiraciones suaves y profundas que puedan combatir en contra de la exasperación, la hiperventilación o la sobreestimulación de emociones que alteren un estado de paz y tranquilidad. Y, el mantra “permite”, es hacer conciencia de la existencia de pensamientos que tienden en ir en contra de la atención, ya que son fabricados naturalmente por la mente humana. Por tanto, es ser consciente, observar y permitir que estas ideas entren y salgan de la mente con libertad. Así, da menos cabida al estudiantado de centrarse, culparse o preocuparse por estos pensares rumiantes del ser, y más bien, mantener la máxima concentración para actuar de manera más relajada y asertiva; una vez que entendió en cómo autogestionarse en la situación que está viviendo.

Aunado a lo anterior, dentro de un contexto de la enseñanza del voleibol y como un acto de compañerismo, el mismo estudiantado puede hacer uso de los mantras para potenciar la concentración entre ellos mismos. Un ejemplo hipotético puede ser cuando un estudiante está a punto de ejecutar un saque, entre los mismos compañeros pueden mencionarle la palabra “calma”, y estará en la persona en recibir esta palabra con ternura, autorregularse a sí mismo y efectuar el saque de la mejor manera.

Figura 17

Representación de los mantras Suaviza, Calma y Permite durante las gestoformas de recepción, colocación y remate respectivamente.



Nota: Elaboración propia.

Paso 4: Ejecución: Este es el momento en que todo el trabajo mental que se realizó en los pasos anteriores se plasma en el panorama físico para que finalice con la ejecución del movimiento, y logre el objetivo técnico-táctico-educativo planteado por la persona docente. Según Tomas (2014) la conciencia corporal a través del Mindfulness puede aumentar la concentración y el enfoque, permitiendo a los atletas realizar acciones con mayor eficacia, siendo estos crucial en deportes donde la atención a los detalles es fundamental para el éxito. De esta manera, la conciencia corporal facilita las sensaciones corpóreas para un mayor desempeño al promover la atención de los segmentos corporales. Al tener mayor control y atención del cuerpo, mejor será la ejecución de este.

Por tanto, la estrategia que se proyecta es por medio de la conciencia corporal; impulsada por la práctica habituada del deporte, puesto que, la persona que se encuentra expuesta con más horas de entrenamiento y aprendizaje, podrá reconocer los gestos técnicos y será más sencillo ejecutar los movimientos, en comparación con una persona que tenga poco o nulo conocimiento del voleibol.

Aunque esta sea una estrategia que involucra un mínimo de exposición deportiva, también puede ser utilizada en personas principiantes, probablemente para el aprendiz no exista conexión inicial entre lo que piensa y lo que ejecuta, dada las características de la novatez, pero, por medio de la labor docente, hacer notar de que existe esta conciencia durante la ejecución y con su práctica recurrente, logre los beneficios del Mindfulness en este paso ejecutorio, en contraste con una persona estudiante que desconozca o aprenda inconscientemente del tema. Por ende, puede que exista una correlación entre el tiempo en que se ha practicado el Mindfulness y la exposición de la

práctica deportiva, siendo que, a mayor Mindfulness, mejor desempeño deportivo, por las sensaciones neuro motrices que el deporte produce, y la maximización de la atención plena del presente atenuadas al Mindfulness.

Figura 18

Conciencia corporal durante la ejecución motriz por medio del Mindfulness



Nota: Elaboración propia.

Paso 5: Evaluación: En este apartado es donde la persona docente hace una realimentación de lo observado en la clase, en donde se deberá anotar los puntos a mejorar y los aspectos positivos que se ejecutaron en la clase. Desde el Mindfulness se facilita que los mismos estudiantes puedan hacer una autoevaluación para comparar o contrarrestar las perspectivas que la persona docente observó y lo que el alumnado percibió en el momento de la práctica. Desde el Mindfulness, es necesario recordar que cada realimentación o feedback que se recibe se debe acoger de manera apacible, con ternura y buscando entenderlo lo que la otra persona siente o percibe; teniendo en cuenta que, la evaluación está enfocada en adquirir un aprendizaje significativo y en el desempeño psicomotriz del alumnado.

Figura 19

Evaluación docente del desempeño deportivo por medio del Mindfulness



Nota: Elaboración propia.

En resumen, la aplicación de los cinco pasos de concentración de Singer (1988) adaptados mediante el Mindfulness, facilita que el estudiantado desarrolle una mayor conciencia y enfoque en la práctica del voleibol y en su aprendizaje general. Estas estrategias permiten gestionar emociones, visualizar movimientos, concentrarse eficazmente, ejecutar con precisión y recibir realimentación de forma constructiva. Así, la persona docente no solo enseña técnicas deportivas, sino que promueve un ambiente de aprendizaje consciente, en el que el alumnado participa activamente y fortalece tanto sus habilidades técnicas como su autoconocimiento, lo que enriquece su formación integral.

ACTIVIDAD V

Subtema 5: Feedback por medio del Mindfulness durante la fase de vuelta a la calma.

Asignatura: Educación Física

Habilidad: Atención plena y consciente.

Nivel: Décimo

Tiempo estimado: 5 a 10 minutos

Materiales o recursos: Ninguno

Propósito y puesta en práctica: El feedback o la realimentación es la fase en que la persona docente ilustra, describe o conversa con el alumnado acerca de lo que observó en la clase en términos motrices, técnico, tácticos, mentales y educativos con el fin de hacer notar al alumnado los aspectos en los que puede mejorar y en sus fortalezas. El feedback es un proceso comunicativo que proporciona información sobre el desempeño con base en una tarea o actividad realizada, ya que el objetivo principal es de favorecer el aprendizaje, las destrezas motoras, la mejora continua e identificar las debilidades, fortalezas y fomentar la autonomía en el estudiantado.

Usualmente, el feedback suele ser brindado por el profesorado en cualquier momento de la clase, ya sea previo, posterior o cuando la persona estudiante lo requiera. No obstante, la estrategia que se plantea es para aplicarla al final de la clase, esta fase se conoce como vuelta a la calma. Según Beltrán *et al.* (2021) aluden que la vuelta a la calma es el periodo subsiguiente al de ejercicio físico, es un periodo crucial debido a que ayuda a las personas estudiantes a recuperarse física y mentalmente de la intensidad de las actividades planificadas por la persona docente. En esta misma línea, Vergara (1999) expone que los objetivos se pueden categorizar en tres maneras. **La primera** es la **recuperación física** al facilitar el tiempo para que disminuya el tono muscular, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca. **La segunda es preparación psicológica** cuando permite al alumnado a relajarse y prepararse para las actividades académicas posteriores. **La tercera** se utiliza para **mejorar el clima del aula**, puesto que se ha observado que una adecuada vuelta a la calma favorece la concentración, la disposición por aprender y un ambiente armónico entre las personas estudiantes y el personal docente.

Como se puede denotar, la fase de vuelta a la calma promueve que el estudiantado pueda encontrar una estabilidad física y mental para continuar con sus actividades académicas. Asimismo, como se observó anteriormente, el uso de feedback tiende a ser una herramienta para

potenciar las destrezas y habilidades del estudiantado indiferentemente del momento de la clase, aunque con regularidad se tiende a brindar al final de las clases.

Por esta razón, se cree pertinente proporcionar una realimentación durante la fase de vuelta a la calma, ya que posibilita que el alumnado logre atender a las observaciones que comenta la persona docente debido al estado de tranquilidad al que se encuentra. De tal manera, se presenta una estrategia por medio del Mindfulness para promover en el alumnado un ambiente, atento, apacible, receptivo y consciente a la hora de recibir la información que el profesorado aporte, con la finalidad de conseguir un aprendizaje significativo para el estudiantado.

En esta estrategia se solicitará a las personas aprendices a adoptar una postura que se sientan cómodos, puede ser sentados, mientras realizan ejercicios de estiramiento, o como las posturas que se muestran en la Figura 7. Una vez que se hayan acomodado, la persona docente mediará con un feedback breve y general de la clase, apuntando los puntos positivos y fortalezas que tiene el grupo y los aspectos que falta por mejorar. En esta etapa se aconseja el uso de una técnica de comunicación asertiva llamada “Método Sándwich” la cual, según Collado y Vindel (2014) exponen que se debe brindar una retroalimentación constructiva de manera respetuosa, iniciando con un comentario positivo, seguido de un aspecto por mejorar, y se cierra con una observación positiva que aliente al grupo para que logren captar el feedback de la mejor manera.

Posterior a que el profesor haya externalizado la crítica constructiva a la clase, este mismo deberá continuar con indicarle al grupo que cierre sus ojos y que mantenga una respiración consciente iniciado por la inhalación del aire por la nariz y siendo expulsada por la boca. Una vez que el alumnado se encuentra respirando conscientemente, la persona docente comenzará a hacer preguntas para que el alumnado reflexione a medida que autoevalúe sus hechos durante la clase. Algunos ejemplos de preguntas pueden ser: ¿pude estar consciente de mis movimientos en la mayoría de la clase? ¿logré tener una respiración consciente? ¿pude disfrutar del presente sin necesidad de pensar en el futuro o el pasado? ¿qué sensaciones físicas experimenté? ¿qué puedo hacer para hacer más amable conmigo mismo y mis compañeros? ¿Qué aprendí de esta experiencia? ¿cuántas veces me distraje durante las actividades? ¿logré controlar mis emociones? Entre otras.

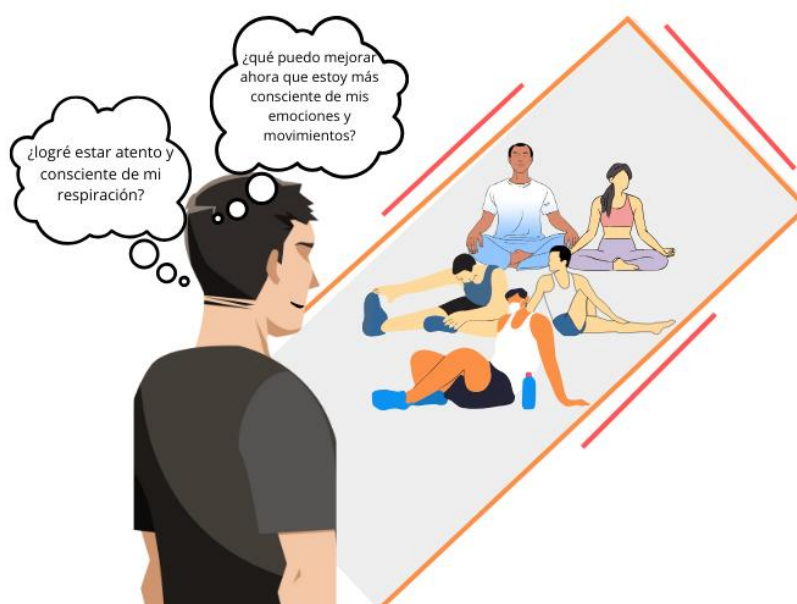
La idea de esta estrategia es crear en el alumnado la introspección consciente de su propio aprendizaje, en reconocer si pudo actuar de manera consciente o automática durante la clase, si existió un aprendizaje y mejoría en el desempeño deportivo al estar más atento y consciente de sus

movimientos. Crear espacios en donde el alumnado pueda percibir, observar aprender y criticarse a sí mismo; abriendo el espacio en que la persona pueda ser autosuficiente en conocer sus acciones, emociones y en los momentos en que logró prestar atención, o identificar cuando hubo distracción.

Inmediatamente posterior a las preguntas, es vital que la persona docente haga recordar a las personas estudiantes que, si existieron episodios de desatención durante la clase, que se traten a sí mismos con ternura, sin juzgarse ni generar emociones de culpabilidad; más bien, incentivar al alumnado a que, a medida que se ejerciten más en el Mindfulness, paulatinamente será más consciente y evidente la mejoría de su atención cada vez hace uso del Mindfulness.

Figura 20

Feedback de la persona docente hacia el alumnado por medio del Mindfulness en la fase de vuelta a la calma



Nota: Elaboración propia.

En conclusión, podría considerarse que integrar la estrategia de feedback durante la fase de vuelta a la calma, combinada con prácticas de Mindfulness, tiene el potencial de facilitar un ambiente receptivo y consciente para el alumnado. Este enfoque puede contribuir a una mayor introspección sobre su propio proceso de aprendizaje, permitiéndoles reconocer tanto sus fortalezas como áreas de mejora, mientras fomentan la autoaceptación y el crecimiento personal. Así, al incorporar una comunicación asertiva y técnicas de respiración consciente, se abriría la posibilidad de que el estudiantado logre una comprensión más profunda de su desempeño, favoreciendo el aprendizaje significativo y la autonomía.

A continuación, se presentan las referencias específicas utilizadas para diseñar las estrategias didácticas de mediación pedagógica por medio del Mindfulness.

Referencias de las estrategias didácticas

- Aisenstein, A., & Guterman, T. (2007). Educación Física como disciplina integral. *Revista de Educación y Salud*, 10(2) 35-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2236650>
- Axelsen, J. L., Kirk, U., & Staiano, W. (2020). On-the-spot binaural beats and mindfulness reduces the effect of mental fatigue [Los ritmos binaurales y la atención plena en el momento reducen el efecto de la fatiga mental]. *Journal of Cognitive Enhancement*, 4, 31-39. <https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/publications/on-the-spot-binaural-beats-and-mindfulness-reduces-the-effect-of/>
- Azkarraga, J., & Gallifa, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3). <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361013/>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review [Entrenamiento en mindfulness como intervención clínica: una revisión conceptual y empírica]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2) 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Beltrán, V. H., Calvo, L. G., & Puerto, J. G. (2021). Evolución de las sesiones de educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (73) 99-112. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8128693>

- Broww, D. P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation [Un modelo para los niveles de meditación concentrada]. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 25(4), 236-273. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/330417/>
- Campayo, J. G., & Demarzo, M. (2015). *Manual práctico Mindfulness: Curiosidad y aceptación*. Editorial Siglantana.
- Centro de Higiene de Salud Mental. (2020). *Mindfulness: Atención, intención y actitud*. Catsalut 1, 1-23.
- Collado, E. D., & Vindel, A. C. (2014). Habilidades sociales. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) 21*, 120-150.
- Dreeben, S. J., Marnberg, M. H., & Salmon, P. (2013). The MBSR body scan in clinical practice [El MBSR escaneo corporal en práctica clínica]. *Mindfulness*, 4, 394-401.
- Hardison, M. E., & Roll, S. C. (2016). Mindfulness interventions in physical rehabilitation: A scoping review [Intervenciones de atención plena en la rehabilitación física: una revisión exploratoria]. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(3) 7003290030p1-7003290030p9. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.018069>
- Jones, T. M. (2018). The effects of mindfulness meditation on emotion regulation, cognition, and social skills [Los efectos de la meditación de atención plena en la regulación de las emociones, la cognición y las habilidades sociales]. *European Scientific Journal*, 14(14) 18-32. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n14p18>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* [Vivir plenamente la catástrofe: usar la sabiduría de tu cuerpo y mente para enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad]. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- Palomero, P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: Posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30) 17-29. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/131463>

- Ramos, J. C. (2009). *El calentamiento general y específico en la educación física: Ejercicios prácticos* (No. 118). Cultivalibros.
- Rodríguez-García, A. M., Sola-Martínez, T., & Fernández-Cruz, M. (2017). Impacto del burnout en el desarrollo profesional del profesorado universitario: Una revisión de la investigación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3) 161-178. <https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.296901>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2013). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice [Formación en mindfulness y desarrollo profesional docente: un área emergente de investigación y práctica]. *Child Development Perspectives*, 6(2) 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Salgado Roa, J. A., & Leria Dulció, F. J. (2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *CES Psicología*, 11(1) 69-89. <https://www.redalyc.org/journal/4235/423557502007/html/>
- Singer, R. N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills [Estrategias y metaestrategias en el aprendizaje y ejecución de habilidades atléticas a su propio ritmo]. *The Sport Psychologist*, 2(1) 49–68.
- Skinner, B. F. (1954). The science of learning and the art of teaching. *Harvard Educational Review*, 24, 86–97. Skinner, B. F. (1954). The science of learning and the art of teaching [La ciencia del aprendizaje y el arte de enseñar]. *Harvard Educational Review*, 24, 86–97.
- Soriano-Ayala, E., Amutio, A., Franco, C., & Mañas, I. (2020). Promoting a healthy lifestyle through mindfulness in university students: A randomized controlled trial [Promoción de un estilo de vida saludable a través de la atención plena en estudiantes universitarios: un ensayo controlado aleatorio]. *Nutrients*, 12(8), 2450. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824061/>
- Uribe, D. R., Guzmán, C. S., Marambio, M. M., & Harrington, M. V. (2013). Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Revista Motricidad y Persona: Serie de Estudios*, (13) 69–74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736022>

- Vergara, E. (1999). Elaboración de planes de clase en educación física. *Educación Física y Deporte*, 20(2) 95–104.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3317>
- Yeom, C. W., Park, Y. J., Choi, S. W., & Bhang, S. Y. (2016). Association of peripheral BDNF level with cognition, attention and behavior in preschool children [Asociación del nivel periférico de BDNF con la cognición, la atención y el comportamiento en niños preescolares]. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10, 1–10.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-016-0097-4>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis [Intervenciones basadas en mindfulness en las escuelas: una revisión sistemática y metanálisis]. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Este capítulo presenta las conclusiones derivadas del análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la investigación, en relación con los objetivos planteados y el problema de estudio. Asimismo, se exponen una serie de recomendaciones orientadas a fortalecer la práctica pedagógica en las clases de Educación Física, así como a promover la incorporación del Mindfulness como estrategia de mediación pedagógica que favorezca la atención plena, el aprendizaje significativo y el bienestar integral del estudiantado.

Conclusiones

Esta investigación se propuso como objetivo principal diseñar estrategias pedagógicas que incorporaran el Mindfulness para mejorar la atención y el enfoque de las personas estudiantes en las clases de Educación Física en décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas. El estudio sobre la implementación de estrategias pedagógicas basadas en Mindfulness en las clases de Educación Física ha permitido identificar factores claves que afectan la atención del estudiantado. Los hallazgos revelaron que la mayoría del estudiantado no son plenamente conscientes de las causas subyacentes de su falta de atención, lo cual repercute negativamente en su desempeño académico. Además, se identificaron varias causas relevantes de esta problemática, como las distracciones, el estrés, la ansiedad, emociones negativas poco saludables y la falta de estrategias para la gestión emocional. El análisis cumplió con los objetivos específicos establecidos. Como primer objetivo fue identificar las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado. Con base en las prácticas docentes se evidenció que, aunque se aplican diversas estrategias como el método lúdico y la microenseñanza, estas no están diseñadas específicamente para promover la atención plena. Esto se debe, en parte, a la falta de formación docente en metodologías basadas en Mindfulness. Sin embargo, se observó una disposición favorable de las personas docentes entrevistados hacia la adopción de nuevas estrategias, siempre que se les proporcionen herramientas y capacitación adecuada. Este hallazgo resalta la necesidad de rediseñar prácticas pedagógicas con un enfoque más intencionado a maximizar la atención plena y concienciar al alumnado.

En segundo lugar, fue determinar los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica. Se determinaron diferentes manifestaciones emocionales y corporales asociadas con la pérdida de atención, lo que facilitó el desarrollo de estrategias más efectivas para enfrentar estos desafíos.

El estudio permitió determinar expresiones físicas y psicológicas asociadas a la pérdida de atención, como tensión muscular, aumento de la temperatura, hiperventilación, tristeza, frustración, pánico entre otras. Comprender estas manifestaciones fue vital para diseñar estrategias de mediación pedagógica que ayuden a las personas estudiantes a gestionar mejor sus emociones y enfocarse en el presente. Estrategias de respiración como: “Body-scan” y dinámicas reflexivas como los mantras: “Suaviza, Calma y Permite” entre otros ejercicios, los cuales surgieron como posibles herramientas efectivas para abordar estas dificultades, destacando la importancia de integrar estos enfoques en las prácticas educativas en las clases de Educación Física u otras asignaturas.

Por ende, este estudio reafirma que el Mindfulness puede ser una estrategia eficaz no solo para mejorar la atención consciente en el ámbito académico, sino también para facilitar la gestión emocional, reducir el impacto del estrés y la ansiedad en el aprendizaje, y promover una vida más plena y consciente. Además, se encontró que las personas docentes no son los únicos responsables de la desatención estudiantil, ya que también han sido afectados por un sistema educativo que no les ha permitido explorar su propio proceso de aprendizaje y gestión emocional. Por lo tanto, se sugiere que el Mindfulness podría ser beneficioso no solo para el personal estudiantil, sino también para el profesorado, ayudándolos a manejar de manera más efectiva las dinámicas del aula, el estrés cotidiano y el laboral, así como el manejo de emociones en contextos personales y profesionales. Sin embargo, se recomienda realizar investigaciones adicionales para verificar la eficacia de estas estrategias en este contexto.

Recomendaciones y limitaciones

A continuación, se presentan las principales recomendaciones y limitaciones derivadas de esta investigación. Esto con el objetivo de guiar a futuras investigaciones en torno a la incorporación de estrategias innovadoras con el uso del Mindfulness en los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como destacar los alcances y limitaciones del estudio realizado para contribuir al fortalecimiento del proceso educativo del país. La presente investigación denota la relevancia

de incorporar estrategias pedagógicas innovadoras con el uso del Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Entre las limitaciones del estudio, se destaca que la recolección de datos, debido a que se realizó con un solo grupo de estudiantes de décimo año, lo cual podría limitar la aplicabilidad de los resultados en otros contextos educativos. Esta limitación evidencia la necesidad de realizar investigaciones adicionales que abarquen distintos niveles educativos, áreas curriculares y entornos escolares, con el fin de ampliar la comprensión y aplicabilidad de estas estrategias pedagógicas. Aunque los resultados son prometedores, se recomienda explorar la utilidad del Mindfulness en diferentes disciplinas y niveles educativos para evaluar su efectividad en un contexto más amplio. Incluso, puede ser valioso investigar el impacto del Mindfulness en el bienestar emocional y profesional del profesorado, por lo cual, la primera recomendación es dirigida hacia el MEP. Si el Ministerio de Educación Pública lo cree necesario puede crear espacios para la implementación de programas piloto que incluyan el Mindfulness para la atención plena y consciente del presente y la gestión emocional, así como de la creación de talleres o charlas que integren el uso del Mindfulness en diversas disciplinas y escenarios educativos. Estas iniciativas deben de ir acompañadas de un proceso de formación docente para abordar el Mindfulness como una necesidad en el aula, tanto para el personal docente como el alumnado. Dichas capacitaciones podrían abordar no solo las técnicas específicas del Mindfulness, sino también su impacto en el bienestar integral de las personas educadoras, el alumnado y en la dinámica general del aula. Además, los posibles espacios en los que se puede mostrar el Mindfulness pueden ser dentro del aula, charlas, talleres y afiches informativos que promuevan la práctica de este. Por otra parte, como segunda recomendación se cree necesario que sea dirigida hacia la División de Educología de la Universidad Nacional, en la que se detallan los posibles escenarios en que se puede involucrar el Mindfulness en la comunidad estudiantil y docentes.

- 1) **Incorporar programas de formación docente en Mindfulness:** Es fundamental diseñar e implementar programas de formación específicamente dirigidos al personal docente de la Universidad Nacional (UNA) con el objetivo de introducirlos en las prácticas de atención plena y consciente. Estos talleres y capacitaciones no solo deben enfocarse en las técnicas básicas y en qué es el Mindfulness, sino también en sus aplicaciones prácticas dentro del contexto educativo. Asimismo, se considera imprescindible que los planes de estudio asuman el Mindfulness como un eje transversal en la Educación Física, garantizando su

integración sistemática en la planificación pedagógica y no como una estrategia aislada. A través de estas formaciones, se busca promover el desarrollo profesional de las personas docentes, así como su bienestar emocional, lo que repercutirá directamente en su capacidad para gestionar de manera efectiva los desafíos que enfrentan en su labor diaria, contribuyendo así a una mejora integral en el ambiente educativo.

- 2) **Crear espacios de práctica para estudiantes y docentes:** Es crucial establecer espacios dentro del campus universitario donde tanto estudiantes como docentes puedan participar de manera regular en actividades relacionadas con Mindfulness. Estos espacios, diseñados para la práctica y reflexión, ofrecerían un entorno propicio para cultivar la atención plena, contribuyendo a la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional de la comunidad educativa. La creación de estos espacios no solo favorecería el bienestar individual, sino que también contribuiría a fomentar una cultura institucional que valore y priorice el cuidado integral de los miembros de la comunidad universitaria.
- 3) **Fomentar investigaciones interdisciplinarias:** La promoción de investigaciones que evalúen los efectos de Mindfulness sobre diversos aspectos del proceso educativo es esencial para profundizar en su comprensión y aplicación. Se debe incentivar la colaboración entre distintas facultades y disciplinas dentro de la UNA, con el fin de explorar cómo la práctica de Mindfulness influye en factores clave como la calidad del aprendizaje, el manejo del estrés y el rendimiento académico. Estas investigaciones deberían incluir enfoques tanto cuantitativos como cualitativos, lo que permitirá obtener una visión más amplia y precisa de los beneficios potenciales de Mindfulness en diferentes contextos educativos.
- 4) **Desarrollar programas piloto en cursos específicos:** La implementación de programas piloto en los que se incorporen técnicas de Mindfulness dentro del diseño curricular de ciertos cursos seleccionados sería una excelente estrategia para evaluar de manera práctica el impacto de estas técnicas en el rendimiento académico y el bienestar del alumnado. Estos proyectos piloto permitirían medir de forma sistemática los efectos de Mindfulness en el aula, facilitando la posterior expansión de estas prácticas a un mayor número de cursos y, potencialmente, a toda la universidad. Los resultados obtenidos en estos pilotos servirían como base para ajustar y mejorar la integración de Mindfulness en el currículo académico.

- 5) **Fortalecer alianzas con el MEP:** El fortalecimiento de las alianzas con el Ministerio de Educación Pública es esencial para extender la implementación de programas de Mindfulness más allá del ámbito universitario. Trabajar juntamente con este organismo permitiría desarrollar materiales educativos y capacitaciones adaptadas tanto para el contexto escolar como universitario. Estas colaboraciones no solo facilitarían la adopción de Mindfulness en los centros educativos, sino que también podría contribuir a crear una cultura educativa que valore la importancia de la salud emocional y el bienestar en el proceso de enseñanza y aprendizaje, lo cuál sería una necesidad en vista de toda la información que se encontró en este trabajo sobre este tema y la escasez de investigaciones relacionadas al contexto educativo costarricense.

Referencias

- Aisenstein, A., & Guterman, T. (2007). Educación Física como disciplina integral. *Revista de Educación y Salud*, 10(2) 35-42
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2236650>
- Alea, V. M. (2021). *Mindfulness: Una estrategia para fortalecer la concentración, autopercepción y práctica instrumental del maestro de música en formación* [Tesis de licenciatura]. Universidad Pedagógica Nacional.
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13442>
- Álvarez, R. J. (2018). *Construir una vida plena: La esencia de una actitud presente, consciente y activa*. Plataforma.
- Alzate-Ortiz, F. A., & Castañeda-Patiño, J. C. (2020). Mediación pedagógica: Clave de una educación humanizante y transformadora. Una mirada desde la estética y la comunicación. *Revista Electrónica Educare*, 24(1) 411-424.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582020000100411&script=sci_arttext
- Amutio-Kareaga, A., Justo, C. F., Linares, J. J. G., & Mañas, I. M. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2) 433-443.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672015000200003
- Arday, D. N., Martínez, J. Á. C., & Royo, I. P. (2020). *Modelos pedagógicos en educación física*. INDE.
- Arguís, R. (2014). Mindfulness y educación: aprendiendo a vivir con atención plena. *Mindfulness y ciencia*, 236-265. Editorial Alianza.
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Novales, M. G. M. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2) 201-206.
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

- Asmal, K. N., Coronel, T. C., Bravo, V. N., & de Pedagogía, M. (2021). Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula. En *Desafíos de la formación inicial y permanente de docentes para el desarrollo sostenible: Retos de la educación superior ante la agenda 2030*. [Documento académico].
- Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza. (2020). *Carga laboral del personal docente bajo la educación combinada durante el primer semestre del 2021: Un análisis desde lo curricular*. APSE.
- Asuero, A. M. (2021). *Plena mente: Mindfulness o el arte de estar presente*. Diana Editorial.
- Ausubel, D. P. (2012). *The acquisition and retention of knowledge: A cognitive view* [La adquisición y retención del conocimiento: una visión cognitiva]. Springer Science & Business Media.
- Axelsen, J. L., Kirk, U., & Staiano, W. (2020). On-the-spot binaural beats and mindfulness reduces the effect of mental fatigue [Los ritmos binaurales y la atención plena en el momento reducen el efecto de la fatiga mental]. *Journal of Cognitive Enhancement*, 4, 31-39. <https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/publications/on-the-spot-binaural-beats-and-mindfulness-reduces-the-effect-of/>
- Azkarraga, J., & Gallifa, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3). <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361013/html/>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review [Entrenamiento en mindfulness como intervención clínica: una revisión conceptual y empírica]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2) 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* [Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social]. Prentice Hall.
- Beltrán, V. H., Calvo, L. G., & Puerto, J. G. (2021). Evolución de las sesiones de educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (73) 99-112. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8128693>

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., & Segal, Z. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition [Mindfulness: Una definición operativa propuesta]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3) 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1) 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2021). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias (2.^a ed.). Desclée de Brouwer.
- Blackburn, T. (2020). *The relationship between mindfulness, academic stress, and attention* [Doctoral dissertation]. Utah State University. <https://www.proquest.com/openview/555bd56858769493e9a14e51e920d081/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Bofarull, I. D., & Piera, A. (2019). Posibilidades y riesgos de las TIC en el aula. En *Habilidades para la vida: Familia y escuela* (pp. 207-232). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7620197>
- Bonilla-Jimenez, F. I., & Escobar, J. (2017). *Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica*. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/957>
- Brenes, M., & Salas, C. (2022). La educación física como promotora del bienestar socioemocional en la escuela costarricense. *Revista Educación*, 46(2), 1–15. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.50567>
- Brown, K., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being [Los beneficios de estar presente: Mindfulness y su papel en el bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4) 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Broww, D. P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation [Un modelo para los niveles de meditación concentrada]. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 25(4), 236-273. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/330417/>

- Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F. O., & Gabrieli, J. D. E. (2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school [Una mayor atención plena se asocia con un mejor rendimiento académico en la escuela secundaria]. *Mind, Brain, and Education*, 13(3) 157–166. <https://doi.org/10.1111/mbe.12200>
- Calva, Y. M. Q., Palacios, V. M. A., & Peralta, S. R. T. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3) 2922-2935. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6386>
- Campayo, J. G., & Demarzo, M. (2015). *Manual práctico Mindfulness: Curiosidad y aceptación*. Editorial Siglantana.
- Carballo, A. (2016). Neuroeducación: De la ciencia al aula. *Aula de Infantil*, 85, 11-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6030956>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis [Eficacia de las intervenciones de atención plena para la salud mental en las escuelas: un metanálisis exhaustivo]. *Mindfulness*, 9(3) 693-707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Casassus, J. (2017). Una introducción a la educación emocional. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, (7) 121-130 <https://revistas.untref.edu.ar/index.php/relapae/article/view/84>.
- Castrillón, E., Sarsosa-Prowesk, K., Moreno-Gomez, F., & Moreno-Correa, S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*, 1(1) 16-28. <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/657>

- Catalá-López, F., & Hutton, B. (2018). The treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents: Epidemiology, multimorbidity and integrated health services [El tratamiento del trastorno por déficit de atención e hiperactividad en niños y adolescentes: epidemiología, multimorbilidad y servicios de salud integrados]. *Anales de Pediatría*, 88(4) 181-182. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29402594/>
- Cebolla, A., García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2021). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Alianza Editorial.
- Celi, S. Z., Sánchez, V. C., Quilca, M. S., & Paladines, M. C. (2021). Estrategias didácticas para el desarrollo del pensamiento lógico matemático en niños de educación inicial. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(19) 826-842. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/261>
- Centro de Higiene de Salud Mental. (2020). *Mindfulness: Atención, intención y actitud*. Catsalut 1, 1-23. <https://www.grupchmsm.com/docs/03-manual-mindfulness.pdf>
- Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios*. Diana.
- Collado, E. D., & Vindel, A. C. (2014). Habilidades sociales. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)* 21, 120-150. https://www.researchgate.net/publication/372482277_Habilidades_Sociales_Sociedad_Espanola_para_el_Estudio_de_la_Ansiedad_y_el_Estres_SEAS
- Conejo-Varela, D., Garro-Alvarado, K., Gutiérrez-Gómez, A., Mora-Morales, M., & Vargas Quesada, L. (2010). Estudio de la burocracia administrativa de los procesos educativos en el ámbito escolar, y su repercusión en el estado emocional, laboral, físico y social de los actores educativos. <https://repositorio.una.ac.cr/items/a54b74a2-5b49-4493-a5bc-3260826c521b>
- Cruzado, J. Á. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* [Tesis doctoral]. Universidad de Huelva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158339>
- Daza, W. G. I. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: La historia oral como método. *Voces de la Educación*, 3(6) 93-110. <https://hal.science/hal-02528588/>

- Del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia Muñiz, M. J., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de psicologia*, 22(2), 0014. <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v22-n2-delvalle-zamora-andres-et-al>
- Díaz Bolaños, J. (2014). Historia de la educación física en Costa Rica: de la gimnasia a la formación integral. Editorial Universidad de Costa Rica.
- Díaz, R. R. G., Duque, Á. E. A., Gómez, S. L. G., & Ayala, K. C. (2021). Ruta de investigación cualitativa-naturalista: Una alternativa para estudios gerenciales. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(4) 334-350. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8145525>
- Doss, K. K., & Bloom, L. (2018). Mindfulness in the middle school classroom: Strategies to target social and emotional well-being of gifted students [Atención plena en el aula de secundaria: estrategias para abordar el bienestar social y emocional de los estudiantes superdotados]. *Gifted Education International*, 34(2) 181-192. <https://doi.org/10.1177/0261429417716352>
- Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28989547/>
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2018). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo Mayer y Salovey. Síntesis.
- Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Folgueiras, P. (2016). La entrevista. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (2011). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.

- Fullan, M. (2019). *Leading in a culture of change*. John Wiley & Sons.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., ... & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial [Una intervención basada en la atención plena para aumentar la resiliencia al estrés en estudiantes universitarios (el Estudio del Estudiante Consciente): un ensayo controlado aleatorio pragmático]. *The Lancet Public Health*, 3(2) e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- García Aguilar, M., Araya, J., & Leiva, R. (2023). Relación entre disfrute, motivación y autoeficacia en la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria costarricenses. *Revista MHSalud*, 20(1), 45–59. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.4>
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (3rd ed.). Basic Books.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. En *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 113-129). Guilford Press.
- Glejzer, C., Ciccarelli, A., Chomnalez, M., & Ricci, A. G. (2019). La incidencia de las emociones sobre los procesos de aprendizaje en niños, niñas y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social. *Voces de la Educación*, (2) 113-128. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7137239.pdf>
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gomutbutra, P., Yingchankul, N., Chattipakorn, N., Chattipakorn, S., & Srisurapanont, M. (2020). The effect of mindfulness-based intervention on brain-derived neurotrophic factor (BDNF): A systematic review and meta-analysis of controlled trials [El efecto de la intervención basada en la atención plena sobre el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF): una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados]. *Frontiers in Psychology*, 11, 2209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02209>
- González, G., & Amigo Vázquez, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/220388>

- González, M., de Diego, A., & López, J. G. (2018). Mindfulness y coaching: Promoviendo el desarrollo de la presencia y la conciencia plena. *MLS Psychology Research*, 1(1). <https://doi.org/10.29314/mlspr.v1i1.114>
- Greenland, S. K. (2010). Mindfulness for children. *Insight Journal*, 33, 25-29.
- Guillén López, O. B. (2019). Uso de redes sociales por estudiantes de pregrado de una facultad de medicina en Lima, Perú. *Revista Médica Herediana*, 30(2) 94-99. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/3550/0>
- Harahap, S. R., Suseno, M., & Bagaskorowati, R. (2019). Improving the students' skill of writing narrative text through cooperative learning model with jigsaw technique [Mejorar la capacidad de los estudiantes para escribir textos narrativos mediante el modelo de aprendizaje cooperativo con la técnica del rompecabezas]. *Journal of English Language Studies*, 4(2) 184-196. <https://www.researchgate.net/publication/337435862>
- Hardison, M. E., & Roll, S. C. (2016). Mindfulness interventions in physical rehabilitation: A scoping review [Intervenciones de atención plena en la rehabilitación física: una revisión exploratoria]. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(3) 7003290030p1-7003290030p9. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.018069>
- Hearn, J. H., & Stocker, C. J. (2022). Mindfulness practice correlates with reduced exam-induced stress and improved exam performance in preclinical medical students with the “acting with awareness,” “non-judging” and “non-reacting” facets of mindfulness particularly associated with improved exam performance [La práctica de la atención plena se correlaciona con una reducción del estrés inducido por los exámenes y un mejor desempeño en los exámenes en estudiantes de medicina preclínica, con las facetas de la atención plena de “actuar con conciencia”, “no juzgar” y “no reaccionar” particularmente asociadas con un mejor desempeño en los exámenes.]. *BMC Psychology*, 10(1) 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00754-3>
- Helsinki, D. (1964). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Recomendaciones para guiar a los médicos en la investigación biomédica en personas. http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/helsinki.pdf

- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning [Atención plena y creatividad: implicaciones para el pensamiento y el aprendizaje]. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Heredia, L., Torrente, M., & Vicens, P. (2020). Spiritual competence, contemplative education and mindfulness in schools [Competencia espiritual, educación contemplativa y atención plena en las escuelas]. *Studies in Psychology*, 41(3) 467-489. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/02109395.2020.1794716>
- Hernández-Sampieri, Á. (2014). La investigación cualitativa y la investigación cuantitativa. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8162>
- Huang, C. C., Chen, Y., Greene, L., Cheung, S., & Wei, Y. (2019). Resilience and emotional and behavioral problems of adolescents in China: Effects of a short-term and intensive mindfulness and life skills training [Resiliencia y problemas emocionales y conductuales de los adolescentes en China: efectos de un entrenamiento intensivo y de corta duración en atención plena y habilidades para la vida]. *Children and Youth Services Review*, 100, 291-297. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.03.011>
- Ibañez-Tarín, C., & Manzanera-Escartí, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 38(6) 377-387. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113835931200069X>
- Imbernón, F. (2021). La profesión docente en la era del cambio: Nuevas perspectivas para la formación y el desarrollo profesional. Graó.
- Immordino-Yang, M. H. (2015). Emotions, learning, and the brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience. W. W. Norton & Company.
- Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2021). Mindfulness and eudaimonic well-being: The mediating roles of rumination and emotion dysregulation [Atención plena y bienestar eudaimónico: los roles mediadores de la rumia y la desregulación emocional]. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(6) 347-356. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0231>

- Jiménez, M. C. (2009). Corrientes críticas a la escuela tradicional. *Innovación y Experiencias Educativas*, 14, 1-9. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/M_CARMEN_GARCIA_2.pdf
- Juárez, N. (2016). *Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las herramientas para su abordaje* [Tesis doctoral]. Universidad de Huelva.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future [Intervenciones basadas en la atención plena en contexto: pasado, presente y future]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2) 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- Kocovski, N. L., Segal, Z. V., & Battista, S. R. (2011). Mindfulness y psicopatología: Formulación de problemas. En *Manual clínico de Mindfulness* (pp. 179-200). Desclée de Brouwer.
- Laban, R. (2010). *The mastery of movement*. Dance Books Ltd.
- Lang, J. M. (2020). *Distracted: Why students can't focus and what you can do about it*. Hachette UK.
- León, G. (2014). Aproximaciones a la mediación pedagógica. *Revista Calidad en la Educación Superior*, 5(1) 136-155. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5580842>
- León, J., & Flores, E. L. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (26). <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/download/1926/1653>
- León-León, G., & Zúñiga-Meléndez, A. (2019). Mediación pedagógica y conocimientos científicos que utilizan una muestra de docentes de ciencias en noveno año de dos circuitos del sistema educativo costarricense, para el desarrollo de competencias científicas. *Revista Electrónica Educare*, 23(2) 81-104. <https://doi.org/10.15359/ree.23-2.5>

- Linares, S. S., Orantes, K. J., Linares, G. A., Muñoz-Alonzo, H. M., & González-Aguilar, D. W. (2022). Bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en estudiantes de la Ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1) 9-23. <https://revistas.usac.edu.gt/index.php/csh/article/view/1335>
- López, G., & Guiamaro, Y. (2016). El rol de la familia en los procesos de educación y desarrollo humano de los niños y niñas. *Ixaya. Revista Universitaria de Desarrollo Social*, (10) 31-55. <https://revistaixaya.cucsh.udg.mx/index.php/ixa/article/view/6742>
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring mindfulness benefits for students and teachers in three German high schools [Explorando los beneficios de la atención plena para estudiantes y profesores en tres escuelas secundarias alemanas]. *Mindfulness*, 10(12) 2682-2702. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01231-6>
- Manes, F., & Niro, M. (2015). *Usar el cerebro: Conocer nuestra mente para vivir mejor*. Paidós.
- Márquez, M. D. (2019). Neuroeducación: Elemento para potenciar el aprendizaje en las aulas del siglo XXI. *Educación y Ciencia*, 8(52) 66-76. <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2021/02/NEUROEDUCACION.pdf>
- Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). The Mindfulness-based stress reduction program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals [El programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR) reduce la angustia psicológica relacionada con el estrés en los profesionales sanitarios]. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2) 897-905. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20977037/>
- Matsumoto, N., & Mochizuki, S. (2018). Why do people overthink? A longitudinal investigation of a meta-cognitive model and uncontrollability of rumination [¿Por qué la gente piensa demasiado? Una investigación longitudinal sobre un modelo metacognitivo y la incontrolabilidad de la rumia]. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(4) 504-509. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29510773/>

- Medina-Zuta, P., & Deroncele-Acosta, A. (2020). La práctica dialógico-reflexiva: Una experiencia formativa en los procesos de construcción científico-textual en el postgrado. *Revista Órbita Pedagógica*, 7(1), 37-46.
https://www.academia.edu/download/62905260/Medina_y_Deroncele_2020_ROP_Vol._VII_Ano_2020_No.1_Janeiro-_Abril.pdf
- Méndez, A., & Rivera, P. (2023). Metodologías activas y educación integral: desafíos para la enseñanza de la educación física. *Revista Costarricense de Educación*, 3(1), 77–94.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446413.pdf>
- Méndez, C., & Rivera, L. (2023). Programas de educación emocional y corporalidad en centros educativos costarricenses. *Revista Electrónica Educare*, 27(1), 1–20.
<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/611764>
- Meneses Granados, N. (2019). Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama, de Francisco Mora Teruel. *Perfiles Educativos*, 41(165), 210-216.
<https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.165.59106>
- Ministerio de Educación Pública (MEP). (2023). Currículo Nacional Base: Educación Física. San José, Costa Rica: Autor.
- Ministerio de Educación Pública. (2021). *Orientaciones de mediación pedagógica para la educación combinada*.
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/orientaciones-mediacion-pedagogica-educacion-combinada.pdf>
- 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*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/131483>
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

- Mora, A., & Caballero, D. (2020). La dimensión lúdica desde las estrategias didácticas implementadas por docentes de educación física de instituciones públicas del municipio de Villavicencio [Tesis de licenciatura]. Universidad de los Llanos.
- Muñoz Martínez, M., & Garay Garay, F. (2015). La investigación como forma de desarrollo profesional docente: Retos y perspectivas. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 41(2), 389-399. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052015000200023
- Najmanovich, D. (2005). Estética del pensamiento complejo. *Andamios: Revista de Investigación Social*, 1(2) 19-42. <https://doi.org/10.29092/uacm.v1i2.170>
- Navarro, D., & Collado, J. (2020). Bases neurocientíficas del uso de metodologías activas en educación física. En *Metodologías emergentes en educación física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes*, 29-48. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292710008/html/>
- Niermann, H. C., & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students [La relación entre la procrastinación y los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en estudiantes universitarios]. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4) 411-421. <https://doi.org/10.1002/mpr.1442>
- Novak, J. D. (2010). Learning, creating, and using knowledge: Concept maps as facilitative tools in schools and corporations (2nd ed.). Routledge.
- Nyer, M., Mischoulon, D., Alpert, J. E., Holt, D. J., Brill, C. D., Yeung, A., ... & Farabaugh, A. (2015). College students with depressive symptoms with and without fatigue: Differences in functioning, suicidality, anxiety, and depressive severity [Estudiantes universitarios con síntomas depresivos con y sin fatiga: diferencias en el funcionamiento, la tendencia suicida, la ansiedad y la gravedad de la depresión]. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(2) 100. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/104012371502700204>
- Olivencia, R. (2022). La práctica del Mindfulness en el aula universitaria: Una experiencia de formación y crecimiento personal. *En la mira: La educación superior en debate*, 3(4) 4-8. <https://revistas.umaza.edu.ar/index.php/enlm/article/view/378>

- Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. En *Métodos para el diseño urbano-arquitectónico*.
<https://www.researchgate.net/publication/326905435>
- Pacheco, R. J. P., Miranda, L. C. B., & Enríquez, N. R. O. (2020). El conductismo en la formación de los estudiantes universitarios. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1) 117-133. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1229>
- Palomero, P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: Posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30) 17-29. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/131463>
- Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la terapia cognitiva basada en la conciencia plena (Mindfulness) en pacientes con fibromialgia* [Tesis doctoral]. Universidad de Castilla-La Mancha. <https://fibro.pro/parra-delgado/>
- Payán, G. R., & Ramos, L. V. H. (2019). Hacia nuevos horizontes del estudio del currículo. *RECIE: Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 4(2) 983-993. <https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/405>
- Pearson, C. (2018). La manera inteligente de responder a las emociones negativas en el trabajo. *Harvard Deusto Business Review*, (274) 6-16. <https://www.harvard-deusto.com/la-manera-inteligente-de-responder-a-negativas-en-el-trabajo>
- Perdue, D. (2014). *The course in Buddhist reasoning and debate: An Asian approach to analytical thinking drawn from Indian and Tibetan sources* [Curso de razonamiento y debate budista: un enfoque asiático del pensamiento analítico extraído de fuentes indias y tibetanas]. Shambhala Publications.
- Petterson, H., & Olson, B. L. (2017). Effects of mindfulness-based interventions in high school and college athletes for reducing stress and injury and improving quality of life [Efectos de las intervenciones basadas en la atención plena en atletas de secundaria y universidad para reducir el estrés y las lesiones y mejorar la calidad de vida]. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6) 578-587. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0047>
- Piaget, J. (1972). *Psychology and pedagogy*. Viking Press.

- Prieto, D. (2017). Construirse para educar. Caminos de la educomunicación. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, 135, 17-32. <https://doi.org/10.16921/chasqui.v0i135.2487>
- Puig, M. A. (2019). *¡Tómate un respiro! Mindfulness*. Editorial Planeta Audio.
- Ramos, J. M., & Galdeano, D. S. (2019). Educação física e o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) na aprendizagem escolar: Estudo de revisão sistemática [Educación física y factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) en aprendizagem escolar: Estudio de revisión sistemática]. *Conexões*, 17, e019005. <https://doi.org/10.20396/conex.v17i0.8651312>
- Rebollo, M. A., & Montiel, S. (2006). Atención y funciones ejecutivas. *Revista de Neurología*, 42(2) 3-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692396>
- Retana, J. Á. G. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 97-109. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Reyes Rodríguez, A., Reyes Rodríguez, A., & Reyes Rodríguez, C. (2020). Dispositivos que median las relaciones en la clase de educación física. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(41) 71-86. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622020000300071
- Rodríguez, M. P., & Cerdá, J. M. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Atención Primaria*, 29(6) 366-374. Rodríguez, M. P., & Cerdá, J. M. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Atención Primaria*, 29(6) 366-374.
- Rodríguez-Corrales, J., Cabello, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., & Berrocal, P. F. (2017). La influencia de las emociones del profesorado no universitario en la evaluación del rendimiento del alumnado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31(1) 91-106. <https://www.redalyc.org/journal/274/27450136014/html/>
- Rodríguez-García, A. M., Sola-Martínez, T., & Fernández-Cruz, M. (2017). Impacto del burnout en el desarrollo profesional del profesorado universitario: Una revisión de la investigación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3) 161-178. <https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.296901>

- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2013). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice [Formación en mindfulness y desarrollo profesional docente: un área emergente de investigación y práctica]. *Child Development Perspectives*, 6(2) 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Rojas-Valverde, D. (2023). Tendencias investigativas en ciencias del movimiento humano en Costa Rica: una revisión sistemática. *MHSalud*, 20(2), 1–12. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.1>
- Rosenstreich, E., & Ruderman, L. (2017). A dual-process perspective on mindfulness, memory, and consciousness [Una perspectiva de doble proceso sobre la atención plena, la memoria y la conciencia]. *Mindfulness*, 8(2) 505-516. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0627-4>
- Rucoba del Castillo, L. R., Paredes Isuiza, H. M., Marticorena Quintanilla, M. R., Perea de Arévalo, D., García Rojas, R., Ramírez Flores, C. A., & Rios Pérez, C. (2024). El aprendizaje y la autorregulación en contexto social hacia la cognición humana: Interpretación histórica, biológica y cultural desde Freud, Piaget y Vygotsky. <https://works.hcommons.org/records/rxpjp-5va45/files/El-aprendizaje-y-la-autorregulacion-en-contexto-social-hacia-la-cognicion-humana.pdf>
- Rueda, M. R., Conejero, Á., & Guerra, S. (2016). Educar la atención desde la neurociencia. *Pensamiento Educativo: Revista de Investigación Latinoamericana*, 53(1). <https://doi.org/10.7764/PEL.53.1.2016.3>
- Ruiz Amasifuen, T. (2023). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños de educación inicial*. http://repositorio.escuelatarapoto.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14268/42/MONO-RUIZ_TATIANA-2023.pdf?sequence=6
- Ruiz Santos, P. (2015). ¿Qué sabemos sobre el contagio emocional? Definición, evolución, neurobiología y su relación con la psicoterapia. *Cuadernos de Neuropsicología*, 9(3). <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643537003.pdf>

- Salgado Roa, J. A., & Leria Dulci , F. J. (2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *CES Psicología*, 11(1) 69-89. <https://www.redalyc.org/journal/4235/423557502007/html/>
- Sampieri, R., Fern andez-Collado, R., & Baptista-Lucio, P. (2017). Selección de la muestra. En *Metodología de la investigación*. <http://metabase.uaem.mx/xmlui/handle/123456789/2776>
- Santorelli, S. F., Kabat-Zinn, J., Blacker, M., Meleo-Meyer, F., & Koerbel, L. (2017). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) authorized curriculum guide*. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. University of Massachusetts Medical School. <https://www.tarkustekool.ee/wp-content/uploads/2021/09/CFM-Teaching-UMass-MBSR-Curriculum-Teaching-Guide-2017.pdf>
- Secanell, I. L., & Morales, J. G. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del Mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3) 83-98. <https://doi.org/10.6018/cpd.482631>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2017). *MBCT: Terapia cognitiva basada en el Mindfulness para la depresión*. Editorial Kairós.
- Semple, R. J., Droutman, V., & Reid, B. A. (2016). Mindfulness goes to school: Things learned (so far) from research and real-world experiences [La atención plena va a la escuela: cosas aprendidas (hasta ahora) de la investigación y las experiencias del mundo real]. *Psychology in the Schools*, 54(1) 29–52. <https://doi.org/10.1002/pits.21981>
- Shapiro, S., & Weisbaum, E. (2020). History of mindfulness and psychology. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(67) 5-30.
- Singer, R. N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills [Estrategias y metaestrategias para el aprendizaje y la ejecución de habilidades atléticas a su propio ritmo]. *The Sport Psychologist*, 2(1) 49–68. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/2/1/article-p49.xml>

- Skinner, B. F. (1954). The science of learning and the art of teaching [La ciencia del aprendizaje y el arte de enseñar]. *Harvard Educational Review*, 24, 86–97. <https://api.taylorfrancis.com/content/chapters/edit/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9780203807385-33&type=chapterpdf>
- Solorzano, K. D. Z., De La Cruz, S. G. V., & López, Y. R. (2023). Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva: Mindfulness as a playful technique of social-affective intelligence [Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva: Mindfulness como técnica lúdica de inteligencia socioafectiva]. *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 4(1). <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/106>
- Solovieva, Y., Gonzáles-Moreno, C., Rosas, Y., Mata, A., & Morales, A. (2020). Resultados de investigación educativa desde el modelo histórico-cultural y la teoría de la actividad en la Universidad Iberoamericana de Puebla. *Ensino em Revista*, 27, 1256–1274. http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-17302020000401256&lng=es&nrm=iso
- Soriano-Ayala, E., Amutio, A., Franco, C., & Mañas, I. (2020). Promoting a healthy lifestyle through mindfulness in university students: A randomized controlled trial [Promoción de un estilo de vida saludable a través de la atención plena en estudiantes universitarios: un ensayo controlado aleatorio]. *Nutrients*, 12(8), 2450. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824061/>
- Sotelo, E. A., & Castillo, G. T. (2018). El reto de la investigación cualitativa en psicología: Alcances para un cambio paradigmático en la universidad. *Yachay-Revista Científico Cultural*, 7(1) 484–489. <http://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/download/107/100>
- Stokoe, P., & Harft, R. (1987). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Paidós.
- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students [Estrés académico y salud mental entre estudiantes de secundaria]. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5) 404–406. <https://www.academia.edu/download/53462700/file.pdf>

- Sun, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R., & Bazzano, A. N. (2021). Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review [Intervenciones de yoga y atención plena para niños en edad preescolar en entornos educativos: una revisión sistemática.]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11) 6091. <https://www.mdpi.com/1138688>
- Tarrasch, R., Margalit-Shalom, L., & Berger, R. (2017). Enhancing visual perception and motor accuracy among school children through a mindfulness and compassion program [Mejorar la percepción visual y la precisión motora entre los escolares mediante un programa de atención plena y compassion]. *Frontiers in Psychology*, 8, 281. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00281/full>
- Tobin, K. (2018). Mindfulness in education [Mindfulness en la educación]. *Learning: Research and Practice*, 4(1) 1–9. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23735082.2018.1433623>
- Tokuhama-Espinosa, T. (2020). Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama. Océano.
- Tomas, U. V. (2014). *Mindfulness: Meditación para gente de alto rendimiento*. Kolima Books.
- Toscano, J. H. Á., Rivaldo, L. I. R., & Delgado, L. V. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement: Revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. En *Estudios del desarrollo humano y socioambiental* (pp. 208–235). Corporación Universitaria Reformada.
- Tus, J. (2020). Self-concept, self-esteem, self-efficacy and academic performance of the senior high school students [Autoconcepto, autoestima, autoeficacia y rendimiento académico de estudiantes de bachillerato]. *International Journal of Research Culture Society*, 4(10) 45–59. <https://www.academia.edu/download/65631489/SelfConceptSelfEsteemSelfEfficacyandAcademicPerformance.pdf>
- Treviño, M. E. G., Sánchez, J. A. G., Velez, I., Michel, J. F., Morales, M. A., Escamilla, L. H., ... & Ramos, A. (2022). *Literatura y comunicación: El cuento infantil como estrategia para la transformación educativa*. Universidad Autónoma de Sinaloa.

- Uribe, D. R., Guzmán, C. S., Marambio, M. M., & Harrington, M. V. (2013). Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Revista Motricidad y Persona: Serie de Estudios*, (13) 69–74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736022>
- Valenzuela, A. (2021). Microenseñanza entre estudiantes universitarios: Vinculación entre alumnos de primer y tercer año de pedagogía en inglés y reflexión de desempeño a través del video. *Zona Próxima*, (35) 86–105. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8113170.pdf>
- Van, W., Shonin, E., & Campayo, J. G. (2021). *El Guerrero Atento: Mindfulness para la vida cotidiana*. Editorial Kairós.
- Viciano, V., Revelles, A. B. F., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness: Una revisión sistemática. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1) 119–135. <https://revistas.uam.es/reice/article/view/9069>
- Viera, P. A. (2018). Ética e investigación. *Revista Boletín Redipe*, 7(2) 122–149. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434>
- Villacis Medina, T. P. (2020). *Diseño de un plan de intervención basado en mindfulness para mejorar el autoconcepto en un grupo de adolescentes de la escuela permanente de danza de la ciudad de Ambato* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3006>
- Villarreal, R., & Verenice, S. (2022). Manejo del Síndrome de Burnout en docentes universitarios a través de una intervención cognitivo conductual. *Maestría en Psicología*. <https://erecursos.uacj.mx/items/a308c964-1a75-4945-b24b-e3038ff70dce>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Weare, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education [Mindfulness y enfoques contemplativos en la educación]. *Current opinion in psychology*, 28, 321-326. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X18301234>

- Yeom, C. W., Park, Y. J., Choi, S. W., & Bhang, S. Y. (2016). Association of peripheral BDNF level with cognition, attention and behavior in preschool children [Asociación del nivel periférico de BDNF con la cognición, la atención y el comportamiento en niños preescolares]. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10, 1–10. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-016-0097-4>
- Ying, C., Liu, C. J., He, J., y Wang, J. (2018). Academic stress and evaluation of a mindfulness training intervention program [Estrés académico y evaluación de un programa de intervención de entrenamiento en mindfulness]. *NeuroQuantology*, 16(5). <https://search.proquest.com/openview/e897b70c3f8592005121f60e7c3984d3/1?pq-origsite=gscholarycbl=2035897>
- Yoldi, A. (2015). Las funciones ejecutivas: Hacia prácticas educativas que potencien su desarrollo. *Páginas de Educación*, 8(1) 72–98. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-74682015000100003&script=sci_abstract

Anexos

Anexo 1

Universidad Nacional

Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educología

Investigador: Dylson Gutiérrez Luna

Instrumento #2: Grupo focal dirigido al alumnado

Estimado(a) participante, el presente instrumento tiene como propósito recopilar información sobre los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante las clases. Todos los datos obtenidos serán confidenciales y serán utilizados exclusivamente como parte del proceso investigativo para optar por el grado de Licenciatura en Pedagogía con énfasis en Didáctica. De antemano, les agradezco por su colaboración. En caso de solicitarlo, se le compartirán los resultados de la investigación.

Nombre del participante _____

Nivel que cursa _____

Nombre del centro educativo _____

Entrevistador _____

Fecha: _____ Hora: _____

Indicaciones: Este instrumento está conformado por dos partes, en la primera se abordan cinco preguntas sobre las expresiones emocionales y corporales que usted manifiesta cuando pierde la atención durante las clases. Y la segunda son cuatro preguntas que se encuentran vinculadas con las razones que hacen que usted pierda la atención mientras el profesor imparte su clase.

I. Expresiones emocionales y corporales.

1. ¿Cómo se siente usted emocionalmente cuando pierde la atención de la explicación del profesor en una materia que le cuesta comprender?

2. Cuando usted pierde la atención mientras el profesor está dando la clase, ¿cómo empieza a reaccionar su cuerpo o qué actitud toma frente a esta situación?

3. Cuando siente ansiedad, estrés, preocupación u otra emoción negativa, ¿cree usted que puede prestar atención en la clase con facilidad? ¿por qué?

4. ¿Cómo reacciona su cuerpo cuando siente ansiedad, estrés, preocupaciones u otra emoción negativa durante sus clases?

5. Si lograra controlar la ansiedad, el estrés y las preocupaciones u otra emoción negativa, ¿cree que podrías prestar atención en la clase con facilidad? ¿por qué?

II. Pérdida de la atención.

1. Diga las razones por las cuáles cree usted que pierde la atención en clases. Ejemplo: alguna emoción negativa, distractores externos, situación personal, etc.

2. ¿Cómo se da cuenta de que ha perdido la atención en clases?

3. ¿Cuáles acciones hace para prestar atención nuevamente en clases?

4. ¿Qué hacen sus profesores para que las personas estudiantes les presten atención?

¡Muchas gracias por su tiempo y atención!

Anexo 2

Universidad Nacional de Costa Rica

Licenciatura en Pedagogía con Énfasis en Didáctica

Validación de instrumentos para Trabajo Final de Graduación

1. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO.

Nombre y apellidos: Dilia Colindres

Profesión: Docente

Lugar de Trabajo: CIDE-EDUCOLOGIA

2. DATOS SOBRE LA INVESTIGACIÓN

Tema

Diseño de estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Problema de investigación

¿Cómo diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas?

Objetivo General

Diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness que maximicen la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Objetivos Específicos

- Identificar las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado por medio de una entrevista semiestructurada.
- Determinar los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica por medio de un grupo focal.
- Diseñar estrategias de mediación pedagógica por medio del Mindfulness para la maximización de la atención plena y consciente en una clase de Educación Física de décimo año.

Instrumentos para validar

1. Entrevista Semiestructurada dirigida al profesor para identificar las estrategias que utilizan el personal docente en la mediación pedagógica para el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado.

2. Grupo focal dirigido al alumnado con el fin de reconocer los sentimientos y acciones del estudiantado cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica en los procesos de aprendizaje.

3. Proceso de validación

3.1. Validación instrumento No. 1: Entrevista Semiestructurada dirigida al profesor

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	PREGUNTA O ÍTEM CORRESPONDIENTE
Mediación pedagógica	<ol style="list-style-type: none"> 1. En su mediación docente, ¿cómo identifica usted cuando las personas estudiantes no logran comprender sus indicaciones? 2. ¿Cuáles son los indicadores que usted reconoce cuando el alumnado se encuentra distraído? 3. ¿Cuáles actividades, métodos o accionares utiliza usted para que sus estudiantes le presten atención? 4. En sus clases, ¿propone usted espacios de reflexión de las emociones que perciben sus estudiantes antes, durante y después de su mediación pedagógica? 5. ¿En sus clases facilita usted métodos, actividades o técnicas para que sus estudiantes puedan reconocer cuando pierden la atención? 6. ¿Cuáles actividades, métodos o accionares utiliza usted para que sus estudiantes maximicen la atención durante las clases?

<p>Atención plena y consciente en los procesos de aprendizaje.</p>	<p>1. ¿Cuáles son los factores que considera usted que alteran la atención de sus estudiantes en las clases?</p> <p>2. ¿Considera usted que la atención es un proceso vital para la adquisición de conocimiento? ¿Por qué?</p> <p>3. ¿Cree usted pertinente que se deba educar al estudiantado en cómo dirigir su atención en el momento presente para maximizar los procesos de aprendizaje?</p> <p>4. ¿Cree necesario usted que se deba educar al alumnado en la autogestión de las emociones para maximizar los procesos de aprendizaje?</p>
--	---

JUICIO DEL EXPERTO:

Con respecto, con los criterios de valoración que se definen a continuación, complete la rúbrica que se presenta en la siguiente tabla, marcando con una equis (x) dentro de la opción que usted considere según sus criterios.

Criterios	Escala				Comentarios ¿Cómo se puede mejorar?
	Muy apropiado	Apropiado	Inapropiado	Muy Inapropiado	
1. El instrumento presenta una estructura clara, lógica y coherente.	X				
2. El instrumento mantiene una clara congruencia con los objetivos.	X				
3. El instrumento conserva una extensión adecuada.		X			
4. La información que se pregunta es pertinente de acuerdo con las necesidades de la investigación.	X				

OBSERVACIONES GENERALES:

FECHA: 25/6/2023

CORREO ELECTRÓNICO: diliacolindres@gmail.com

TELÉFONO: 83410679

FIRMA SI ES POSIBLE:

Dilia
ColindresFirmado digitalmente por
Dilia Colindres
Fecha: 2023.06.26 07:51:13
-06'00'

4.2. Validación instrumento No. 2: Grupo focal dirigido al alumnado

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	PREGUNTA O ÍTEM CORRESPONDIENTE
<p>Expresiones emocionales y corporales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo se siente usted emocionalmente cuando pierde la atención de la explicación del profesor en una materia que le cuesta comprender? 2. Cuando usted pierde la atención mientras el profesor está dando la clase ¿cómo empieza a reaccionar su cuerpo o qué actitud toma frente a esta situación? 3. Cuando siente ansiedad, estrés, preocupación u otra emoción negativa ¿cree usted que puede prestar atención en la clase con facilidad? ¿por qué? 4. ¿Cómo reacciona su cuerpo cuando siente ansiedad, estrés, preocupaciones u otra emoción negativa durante sus clases? 5. ¿Si lograra controlar la ansiedad, el estrés y las preocupaciones u otra emoción negativa ¿cree que podrías prestar atención en la clase con facilidad? ¿por qué?

<p>Pérdida de la atención.</p>	<p>1. ¿Diga las razones por las cuáles cree usted que pierde la atención en clases? Ejemplo: alguna emoción negativa, distractores externos, situación personal, etc.</p> <p>2. ¿Cómo se da cuenta de que ha perdido la atención en clases?</p> <p>3. ¿Cuáles acciones hace para prestar atención nuevamente en clases?</p> <p>4. ¿Qué hacen sus profesores para que las personas estudiantes les presten atención?</p>
--------------------------------	---

JUICIO DEL EXPERTO:

Con los criterios de valoración que se definen a continuación, complete la rúbrica que se presenta en la siguiente tabla, marcando con una equis (x) dentro de la opción que usted considere según sus criterios.

Criterios	Escala				Comentarios ¿Cómo se puede mejorar?
	Muy apropiado	Apropiado	Inapropiado	Muy inapropiado	
1.El instrumento presenta una estructura clara, lógica y coherente.	X				
2.El instrumento mantiene una clara congruencia con los objetivos.	X				
3.El instrumento conserva una extensión adecuada.		X			
4.La información que se pregunta es pertinente de acuerdo con las necesidades de la investigación.	X				

OBSERVACIONES GENERALES:

FECHA: 25/6/2023

CORREO ELECTRÓNICO: diliacolindres@gmail.com

TELÉFONO: 83410679

FIRMA SI ES POSIBLE:

Dilia
ColindresFirmado digitalmente por
Dilia Colindres
Fecha: 2023.06.26 07:51:13
-06'00'

Se le solicita por favor remitir la validación de ambos instrumentos en un plazo de 7 días hábiles. ¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 3

Universidad Nacional de Costa Rica

Licenciatura en Pedagogía con Énfasis en Didáctica

Validación de instrumentos para Trabajo Final de Graduación

1. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO.

Nombre y apellidos: Alejandro Durón Colindres

Profesión: Docente

Lugar de Trabajo: MEP, CIDE/ EDUCOLOGIA

2. DATOS SOBRE LA INVESTIGACIÓN

Tema:

Diseño de estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Problema de investigación:

¿Cómo diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness para maximizar la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas?

Objetivo General

Diseñar estrategias de mediación pedagógica mediante el Mindfulness que maximicen la atención plena y consciente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las clases de Educación Física en un grupo de décimo año del Liceo Rodrigo Hernández Vargas.

Objetivos Específicos

- Identificar las estrategias en la mediación pedagógica que utilizan las personas docentes en el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado por medio de una entrevista semiestructurada.
- Determinar los tipos de expresiones emocionales y corporales que manifiestan las personas estudiantes cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica por medio de un grupo focal.
- Diseñar estrategias de mediación pedagógica por medio del Mindfulness para la maximización de la atención plena y consciente en una clase de Educación Física de décimo año.

INSTRUMENTOS PARA VALIDAR

1. Entrevista Semiestructurada dirigida al profesor para identificar las estrategias que utilizan las personas docentes en la mediación pedagógica para el desarrollo de sus clases que maximicen la atención plena y consciente en el estudiantado.

2. Grupo focal dirigido al alumnado con el fin de reconocer los sentimientos y acciones del estudiantado cuando pierden la atención durante la mediación pedagógica en los procesos de aprendizaje.

3. PROCESO DE VALIDACIÓN

3.1. Validación instrumento No. 1: Entrevista Semiestructurada dirigida al profesor

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	PREGUNTA O ÍTEM CORRESPONDIENTE
Mediación pedagógica	<ol style="list-style-type: none"> 1. En su mediación docente, ¿cómo identifica usted cuando las personas estudiantes los no logran comprender sus indicaciones? 2. ¿Cuáles son los indicadores que usted reconoce cuando el alumnado se encuentra distraído? 3. ¿Cuáles actividades, métodos o accionares utiliza usted para que sus estudiantes le presten atención? 4. En sus clases, ¿propone usted espacios de reflexión de las emociones que perciben sus estudiantes antes, durante y después de su mediación pedagógica? 5. ¿En sus clases facilita usted métodos, actividades o técnicas para que sus estudiantes puedan reconocer cuando pierden la atención? 6. ¿Cuáles actividades, métodos o accionares utiliza usted para que sus estudiantes maximicen la atención durante las clases?

<p>Atención plena y consciente en los procesos de aprendizaje.</p>	<p>1. ¿Cuáles son los factores que considera usted que alteran la atención de sus estudiantes en las clases?</p> <p>2. ¿Considera usted que la atención es un proceso vital para la adquisición de conocimiento? ¿Por qué?</p> <p>3. ¿Cree usted pertinente que se deba educar al estudiantado en cómo dirigir su atención en el momento presente para maximizar los procesos de aprendizaje?</p> <p>4. ¿Cree necesario usted que se deba educar al alumnado en la autogestión de las emociones para maximizar los procesos de aprendizaje?</p>
--	---

JUICIO DEL EXPERTO:

Con respecto, con los criterios de valoración que se definen a continuación, complete la rúbrica que se presenta en la siguiente tabla, marcando con una equis (x) dentro de la opción que usted considere según sus criterios.

Criterios	Escala				Comentarios ¿Cómo se puede mejorar?
	Muy apropiado	Apropiado	Inapropiado	Muy Inapropiado	
1. El instrumento presenta una estructura clara, lógica y coherente.	X				
2. El instrumento mantiene una clara congruencia con los objetivos.	X				
3. El instrumento conserva una extensión adecuada.		X			
4. La información que se pregunta es pertinente de acuerdo con las necesidades de la investigación.	X				

OBSERVACIONES GENERALES:

FECHA: 25/6/2023

CORREO ELECTRÓNICO: alejoduron15@gmail.com

TELÉFONO: 83891934

FIRMA SI ES POSIBLE:

4.2. Validación instrumento No. 2: Grupo focal dirigido al alumnado

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	PREGUNTA O ÍTEM CORRESPONDIENTE
<p>Expresiones emocionales y corporales.</p>	<p>1. ¿Cómo se siente usted emocionalmente cuando pierde la atención de la explicación del profesor en una materia que le cuesta comprender?</p> <p>2. Cuando usted pierde la atención mientras el profesor está dando la clase ¿cómo empieza a reaccionar su cuerpo o qué actitud toma frente a esta situación?</p> <p>3. Cuando siente ansiedad, estrés, preocupación u otra emoción negativa ¿cree usted que puede prestar atención en la clase con facilidad? ¿por qué?</p> <p>4. ¿Cómo reacciona su cuerpo cuando siente ansiedad, estrés, preocupaciones u otra emoción negativa durante sus clases?</p> <p>5. ¿Si lograra controlar la ansiedad, el estrés y las preocupaciones u otra emoción negativa ¿cree que podrías prestar atención en la clase con facilidad? ¿por qué?</p>

Pérdida de la atención.	<p>1. ¿Diga las razones por las cuáles cree usted que pierde la atención en clases? Ejemplo: alguna emoción negativa, distractores externos, situación personal, etc.</p> <p>2. ¿Cómo se da cuenta de que ha perdido la atención en clases?</p> <p>3. ¿Cuáles acciones hace para prestar atención nuevamente en clases?</p> <p>4. ¿Qué hacen sus profesores para que las personas estudiantes les presten atención?</p>
-------------------------	---

JUICIO DEL EXPERTO:

Con los criterios de valoración que se definen a continuación, complete la rúbrica que se presenta en la siguiente tabla, marcando con una equis (x) dentro de la opción que usted considere según sus criterios.

Criterios	Escala				Comentarios ¿Cómo se puede mejorar?
	Muy apropiado	Apropiado	Inapropiado	Muy inapropiado	
1.El instrumento presenta una estructura clara, lógica y coherente.	X				
2.El instrumento mantiene una clara congruencia con los objetivos.	X				
3.El instrumento conserva una extensión adecuada.	X				
4.La información que se pregunta es pertinente de acuerdo con las necesidades de la investigación.	X				

OBSERVACIONES GENERALES:

FECHA: 25/6/2023

CORREO ELECTRÓNICO: alejoduron15@gmail.com

TELÉFONO: 83891934

FIRMA SI ES POSIBLE:

Se le solicita por favor remitir la validación de ambos instrumentos en un plazo de 7 días hábiles. ¡Muchas gracias por su colaboración!