

# UNIVERSIDAD DE CUENCA



Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Carrera de Cultura Física

“Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa fisco-misional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de Cuenca”.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado (a) en Ciencias de la Educación, especialidad Cultura Física.

Autores:

Johanna Catalina Fárez Fárez

C.I. 0105437784

Edgar Efrén Lucero Lucero

C.I. 0106055494

Director:

Msc. Dorian Euro Diaz Morocho

C.I. 0102204963

Cuenca – Ecuador

2018



## Resumen

En el presente proyecto de intervención, se inició comprobando la falta de atención y concentración en los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa Juan Bautista Stiehle a través del test MAAS aplicado, se propone el Mindfulness como una técnica para mejorar la atención y concentración, ya que en estudios anteriores se demostró un aumento de las mismas, además el Mindfulness permite que las personas sean conscientes del momento presente. El objetivo de este trabajo es la Aplicación de un programa de Mindfulness y conocer sus efectos, así se realiza una revisión bibliográfica sobre la historia, concepto, beneficios, Mindfulness en adolescentes, actividades recreativas, atención y concentración. Se plantea un programa de ejercicios de Mindfulness direccionado a uno de los cursos con varias sesiones, las mismas que incluyen tres ejercicios y una actividad recreativa con el objetivo de motivar a los estudiantes, mientras el otro curso se monitorea como grupo de control. Este estudio es cualitativo porque se está realizando con una población pequeña, no se van a utilizar datos numéricos, pero si técnicas cualitativas como: observaciones y test. Por último, luego de la aplicación del programa se llega a los resultados y conclusiones justificadas a través de esta propuesta de intervención de acuerdo a los análisis bibliográficos y análisis de resultados.

**Palabras clave:** MAAS, MINDFULNESS, APLICACIÓN, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.



### **Abstract**

The lack of attention and concentration in the eighth and ninth year students of the Juan Bautista Stiehle High School through the applied MAAS test, Mindfulness is suggested as a technique to improve attention and concentration, since previous studies it has been showed an improvement in them, in addition Mindfulness allows people to be aware of the present moment. The objective of this work is the Application of a Mindfulness program and to know its effects, this way a bibliographical revision is done about the history concept, benefits, and mindfulness in adolescents, recreational activities, attention and concentration. A Mindfulness exercise program is addressed to one of the courses with several sessions, which include three exercises and a recreational activity to motivate students, while the other course is monitored as a control group. This study is qualitative because it is being done with a small population; no numerical data will be used, but qualitative techniques such as observations and tests. Finally, after the application of the program, the results and justified conclusions are reached through this intervention proposal according to the bibliographic and results analysis.

**Keywords:** MAAS, MINDFULNESS, APPLICATION, ATTENTION AND CONCENTRATION.

**ÍNDICE GENERAL****Contenido**

Resumen.....	2
Abstract .....	3
Índice General .....	4
INDICE DE TABLAS .....	5
INDICE DE ANEXOS.....	6
Dedicatoria .....	11
Agradecimiento .....	13
Introducción .....	15
CAPITULO I.....	16
GENERALIDADES .....	16
1.1 Antecedentes .....	17
1.2 Justificación.....	18
1.3 Problematización.....	20
1.4. Objetivos .....	22
1.4.1. Objetivo general. ....	22
1.4.2. Objetivos específicos. ....	22
CAPITULO II .....	23
CAMPOS CONCEPTUALES .....	23
2.1 Historia y Definición del Mindfulness .....	24
2.1.1 Historia.....	24
2.2.2 Definición de Mindfulness .....	25
2.2 El Mindfulness en la actualidad .....	26
2.3 El Mindfulness en adolescentes .....	27
2.4 Beneficios de la práctica de Mindfulness en adolescentes.....	29
2.5 La atención y la concentración.....	30
2.6 Actividades recreativas .....	32
2.7. El Mindfulness con relación a la atención y concentración.....	33
CAPITULO III.....	35
METODOLOGÍA .....	35
3.1. Tipos de investigación.....	36



3.2. Población y muestra. ....36

    3.2.1. Unidad de Análisis y población de estudio. ....36

3.3. Propuesta metodológica. ....37

CAPITULO IV .....41

ANÁLISIS DE RESULTADOS .....41

4.1 Análisis comparativo y resultado .....42

    4.2. Análisis de los resultados .....45

    4.3. Discusión.....45

CAPITULO V .....47

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....47

5.1 Conclusiones .....48

5.2 Recomendaciones.....48

Anexos.....49

Bibliografía .....79

**INDICE DE TABLAS**

Tabla 1: Tabla comparativa de los resultados del test MAAS antes y después de la intervención.....42

Tabla 2: Tabla comparativa de los resultados del test MAAS antes y después de la intervención.....44

Tabla 3: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a los estudiantes varones de noveno de EGB.....51

Tabla 4: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a las estudiantes mujeres de noveno de EGB.....53

Tabla 5: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a los estudiantes varones de octavo de EGB.....54

Tabla 6: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a las estudiantes mujeres de octavo de EGB.....56

Tabla 7: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a los estudiantes varones de noveno de EGB.....57

Tabla 8: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a las estudiantes mujeres de noveno de EGB.....59



Tabla 9: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a los estudiantes varones de octavo de EGB.....60

Tabla 10: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a las estudiantes mujeres de octavo de EGB.....62

**INDICE DE ANEXOS**

Anexo 1 Test de Mindfulness o atención plena .....49  
Anexo 2 .....51  
Anexo 3 Propuesta de ejercicios .....63



## Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Johanna Catalina Fárez Fárez, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “APLICACIÓN DE MINDFULNESS (CONCIENCIA PLENA) EN ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS EFECTOS EN LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL JUAN BAUTISTA STIEHLE DE LA CIUDAD DE CUENCA”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, enero de 2018

---

Johanna Catalina Fárez Fárez

C.I. 0105437784



Edgar Efrén Lucero Lucero, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “APLICACIÓN DE MINDFULNESS (CONCIENCIA PLENA) EN ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS EFECTOS EN LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL JUAN BAUTISTA STIEHLE DE LA CIUDAD DE CUENCA”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, enero de 2018

---

Edgar Efrén Lucero Lucero

C.I. 0106055494





## Cláusula de propiedad intelectual



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Cláusula de propiedad intelectual

---

Yo, Johanna Catalina Fárez Fárez, autora del trabajo de titulación “Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa fiscomisional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de Cuenca”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, enero de 2018

---

Johanna Catalina Fárez Fárez

C.I. 0105437784



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Cláusula de propiedad intelectual

---

Yo, Edgar Efrén Lucero Lucero, autor del trabajo de titulación “Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa fiscomisional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de Cuenca”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, enero de 2018

Edgar Efrén Lucero Lucero

C.I. 0106055494



## Dedicatoria

A Dios y a la Virgen porque son los que siempre me guían y me bendicen en cada instante y son los que siempre están conmigo. A mis padres José y Leonor por todo su apoyo incondicional desde el inicio de mis estudios y porque con sus consejos me motivaron en cada momento a seguir adelante. A mis hermanos, porque siempre me brindaron ayuda de una u otra manera. A mis sobrinos porque fueron el motivo de mi inspiración.

**Johanna Fárez**



## **Dedicatoria**

### **A Dios**

Por haberme dado salud para lograr mis objetivos y haberme permitido llegar hasta este punto.

### **A mi madre**

Por haberme apoyado en todo momento, por sus valores, consejos y motivación constante, que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada por su paciencia y amor incondicional.

### **A mis familiares**

A mis hermanos, a mi tía y mi abuela que me apoyaron desde el inicio de mi carrera y me acompañaron en cada momento.

**Edgar Lucero**



## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por siempre guiarme siempre y permitirme llegar hasta donde estoy ahora y por todas las bendiciones recibidas.

Agradezco a toda mi familia, en especial a mis padres por ser mi pilar fundamental en todo momento.

Agradezco a los profesores de la carrera por los conocimientos que me impartieron y por su paciencia para enseñar.

Agradezco a mi tutor Máster Dorian Díaz por ser nuestro apoyo y guía desde el inicio de este proyecto de intervención. Y por último agradezco a mi compañero de tesis Edgar por haber compartido conmigo sus experiencias y conocimientos para culminar este trabajo de graduación.

**Johanna Fárez**



## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por darme salud y guiarme por el buen camino a lo largo de mis estudios, además de todas las bendiciones otorgadas.

Agradezco a mi familia en especial a mi madre que me apoyó incondicionalmente en mis estudios, a mis hermanos, mi tía y mi abuela quienes fueron un pilar fundamental en mi vida.

Agradezco a mis docentes con los que pude compartir valiosos conocimientos y tuvieron la paciencia para enseñarme, a mi tutor Máster Dorian Díaz por ser nuestro apoyo y guía desde el inicio de este proyecto de intervención. Quiero agradecer a mi compañera de tesis Johanna Fárez por su esfuerzo y perseverancia para alcanzar conjuntamente nuestros propósitos.

**Edgar Lucero**



## Introducción

Mindfulness es un término referido a la aptitud humana que poseemos todos para ser conscientes de los conocimientos mentales a cada instante, por lo que se puede indicar a este término como la ejercitación de la autoconciencia.

Por lo anteriormente mencionado, cabe mencionar que las personas, muchas de las veces no son conscientes de lo que aprenden y captan a cada instante, haciendo de nuestras actividades, algo inconscientes, sin darnos cuenta de lo que hacemos o de lo que otros hacen y de situaciones que pasan a nuestro alrededor.

La ejercitación de la autoconciencia va encaminada a través de sesiones de ejercicios que se deberían incluir a nuestra rutina de actividades diarias para crear consciencia de sensaciones, percepciones, movimientos, actitudes, conocimientos adquiridos, entre otros; para traerlos a nuestra memoria cuando se requiera, evitando así la inconsciencia.

Al hablar de concentración, nos referimos al proceso mental, que se desarrolla por medio del razonamiento, en el cual se orienta voluntariamente toda la atención sobre algo, dejando de lado distracciones externas, este proceso es indispensable o fundamental para todas las actividades que realizamos, más aún en el trabajo o estudio.

La atención es el proceso de conducta y de pensamientos de concentración sobre algo elegido de un todo para ir hacia algo específico y abstraer toda la información necesaria, ya sea esta información fruto de una percepción personal u objetiva, para ello debiendo apartar otras manifestaciones observables.



# **CAPITULO I**

## **GENERALIDADES**





## 1.1 Antecedentes

En un estudio realizado por (Sánchez, 2015), se llegó a la conclusión que los programas de Mindfulness implementados en niños y adolescentes han sido beneficiosos en sus procedimientos como el déficit de atención entre otros, que van de la mano con la definición de este término, que de entre muchas: “es la de mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente” (Hanh, 1976), esta técnica del Mindfulness proveniente del zen, hace alusión a la atención del momento presente; además tiene gran auge en la intervención terapéutica que se utiliza para la reducción del estrés y dolor, terapias cognitivas, terapia de aceptación y compromiso y terapias conductuales.

Tenemos que hacer alusión al budismo que es una tradición con más de 2500 años de antigüedad que ha dado todo su contingente en el adiestramiento de la mente. Tomando del sanscrito la palabra dhyana, traducida comúnmente como meditación seria en verdad, mejor entendida como adiestramiento mental. Mindfulness es una de las formas que asume ese entrenamiento y en muchos aspectos es la forma básica del adiestramiento mental utilizado por el budismo Hanh (1998) citado en Hick & Bien (2010).

En un seguimiento a estudios relacionados en nuestro medio, no se encontró registro de estudios previos, sin embargo, ya hay aplicación del Mindfulness en el Ecuador como se evidenció en un trabajo realizado en la USFQ sobre la Efectividad de Mindfulness en Reducir Ideación Suicida en Jóvenes Universitarios Víctimas de Acoso Escolar.



De una primera evaluación que se realizó para medir la atención y la concentración en los estudiantes con el test de MAAS<sup>1</sup> (Anexo 1), se evidenció un promedio “medio bajo” con respecto al grupo de control (Anexo 2) y “medio bajo” al grupo experimental (Anexo 3), demostrando que existen problemas en una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente.

## 1.2 Justificación

Es importante la práctica del Mindfulness, pues se adquieren beneficios físicos, emocionales, sociales, de autocontrol, de función cerebral y de productividad así lo corroboran algunos autores en sus investigaciones: A nivel físico, Mindfulness mejora el sistema inmunológico, reduce el dolor y la inflamación celular; a nivel emocional, aumenta las emociones positivas, y disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés; socialmente, incrementa el sentido de conexión con los demás, la inteligencia emocional, la compasión y sentirte menos solo; en cuanto al autocontrol, mejora la capacidad para manejar las emociones y la introspección. (Gil, 2016).

Según Ruiz (2016) la práctica del Mindfulness mejora la salud física y mental entre ellos: reduce el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión, la reactividad, los problemas de conducta y la tendencia a distraerse (tanto de estímulos internos como externos). Mejora la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de ser consciente, de tratar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, la autoestima, el

---

<sup>1</sup> MAAS (Mindful Attention Awareness Scale): La Escala Mindfulness, Atención y Conciencia, es un test de 15 ítems que mide la tendencia general a prestar atención o ser consciente de la experiencia del momento presente en la vida diaria, Brown y Ryan citado en (Quintana, Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española, 2016).



rendimiento académico y el sueño, también logra una mayor tranquilidad y relajación y desarrollan habilidades naturales de resolución de conflictos.

Es primordial el camino direccionado por la recreación, pues cumple con objetivos educativos como los referidos a las necesidades de trabajar y satisfacer las siguientes necesidades del ser humano: la actividad y el movimiento necesarios para la expresión de su naturaleza biológica y para asegurarle su supervivencia, el reconocimiento y la autovaloración de sentirse bien, el merecimiento en la toma de decisiones, la aceptación del grupo en la participación y la solidaridad, impulso hacia las experiencias nuevas. (Camerino, 2000).

En una situación especial se encuentran los adolescentes, que están influenciados por la tecnología, cambios de su entorno y de su ser; teniendo que sobrellevarlos para atender su parte académica.

En la actualidad, nos encontramos invadidos por la tecnología como los celulares, la televisión y el video juegos que no permiten que prestemos atención a lo que sucede a nuestro alrededor. Además, justo en esa edad es en donde están experimentando cambios en su cuerpo y mente e incluso en el carácter. Por lo anterior dicho hemos escogido hacer con adolescentes pues, para tener un buen rendimiento académico necesitan atención y concentración para poder solucionar problemas en el aprendizaje, vínculos sociales, el entorno y los diferentes trastornos como la ansiedad, depresión, estrés y atención (Casado, 2015).

Para acotar una última aclaración en este punto, la importancia de desarrollar habilidades de atención plena en los adolescentes, tiene como objetivo que permanezcan tranquilos con ellos mismo, estar atentos a lo que les ocurre, tener autocuidado de su salud física. De este modo, van a ejercitar su mente para reconocer las sensaciones, emociones y pensamientos,



ser conscientes del momento presente, y en consecuencia, decidir ante diferentes situaciones. (Cruz, Rivera, Tonatiuh, & Velasco, 2014).

Por otra parte, se ha decidido evaluar con el test MAAS porque es una escala simple y de rápida administración que valora, de forma completa, la capacidad disposicional de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. Además es un instrumento que se utiliza en sujetos con o sin experiencia en Mindfulness y es utilizado ampliamente en investigación clínica como en sujetos sanos (Alvarez, y otros, 2012).

### **1.3 Problematización**

De lo anteriormente citado se comprobó que los estudiantes tienen falencias en la atención y concentración, por lo que parte de la premisa es indagar cómo mejoramos estas características fundamentales (atención y concentración), para el desarrollo individual de todo ser humano en la realización de actividades de toda su vida.

Entendemos como atención a la capacidad relacionada con la memoria que influye directamente con el aprendizaje, es decir la atención es un proceso que va de la mano con lo cognitivo, además es la responsable de escoger la información e ir asignando recursos para la adaptación del organismo con respecto al ambiente externo. (Elvira, 2017).

La concentración se comprende como un pilar básico de la práctica de Mindfulness, también se relaciona con la capacidad que tiene una persona para permanecer en calma fijándose en un objeto, sentimiento o emoción logrando así asociar ideas, eliminar distracciones y ruidos (Rusterholz & Mazzola, 2015).

Como posible solución hemos optado por el Mindfulness que en primeras indagaciones se comprobó que ayuda en la atención y concentración especialmente para mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes, que hoy en día se les hace difícil mantener un alto nivel escolar todo el año lectivo.



La parte fundamental del Mindfulness se basa en la práctica de la meditación. La intención es explorar la experiencia como es en realidad, es decir, en constante cambio. Por ello, la práctica de Mindfulness cultiva el insight (o introspección<sup>2</sup>) en la naturaleza de nuestros condicionamientos. Este concepto es lo que diferencia la meditación Mindfulness de otro tipo de meditación. De hecho, practicar Mindfulness precisa de un componente concentrativo, ya que no solamente se trata de observar la naturaleza de la mente y sus condicionamientos, sino de mantener ese estado de atención el mayor tiempo posible. (Sánchez, 2016).

Al respecto, Cahn y Polish (2006) sugieren que, aunque existan dos formas de meditación, una más concentrativa y otra más observacional, en la práctica estos dos elementos se complementan.

Por otra parte, Eysenck y Keane, (2000). Mindfulness busca centrar la atención directamente en el flujo de datos sensoriales que se introducen en la experiencia a través de cada una de las puertas sensoriales: formas visuales, sonidos, olores, sabores y sensaciones corporales; y de los pensamientos e imágenes que surgen en la mente.

Todas las formas de meditación refuerzan y dirigen nuestra atención por medio del ejercicio de tres habilidades básicas. Estas habilidades o procesos mentales principales serían: conciencia focalizada en un solo punto (concentración), conciencia de campo abierto (Mindfulness) y bondad amorosa o compasión (Salzberg, 2011).

Deduciendo, se puede aterrizar en la pregunta guía de investigación: ¿Existen efectos en la atención y concentración con la aplicación del Mindfulness?

---

<sup>2</sup> Introspección: Para Bruno (como se citó en Mora, 2007). El vocablo introspección proviene del latín “introspicere”, que significa “inspeccionar dentro”. En términos generales y según la etimología, la introspección es la observación que el individuo hace de su propio mundo interior, de sus cogniciones, emociones, motivaciones y conductas.



## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general.**

Conocer los efectos que producen en la atención y concentración, la aplicación del programa Mindfulness en actividades recreativas a estudiantes de 12 a 14 años de edad de la unidad educativa fiscomisional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de Cuenca.

### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- Elaborar y aplicar un plan con baterías de ejercicios de Mindfulness en actividades recreativas.
- Evidenciar si existieron cambios en la concentración y la atención a través de la aplicación del Mindfulness.



## **CAPITULO II**

# **CAMPOS CONCEPTUALES**



En los siguientes temas abordaremos acerca de: una breve historia del Mindfulness, así como su definición, la atención y concentración, Mindfulness en la actualidad, Mindfulness en adolescentes, actividades recreativas y Mindfulness relacionado con la atención y concentración; los mismos que son considerados como aspectos más relevantes de este trabajo de titulación. Por consiguiente, es importante mencionar en cuanto a la bibliografía: que no tiene fundamento alguno desechar o ignorar libros u otras referencias que no sean de los últimos cinco años, y esto incluye incluso la química que tiene conocimientos exactos; también la educación, debido a que lo que cambian son las normas, no el conocimiento. “En educación, no hay límite de caducidad bibliográfica” (Vara, 2008).

## **2.1 Historia y Definición del Mindfulness**

### **2.1.1 Historia.**

Se considera que el Mindfulness tiene origen de hace 2.500 años dentro del budismo con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el principal de esta tradición por el mundo y cuya parte principal es el Mindfulness, el mismo que aprendió de otros y perfeccionó su práctica (Bartolomé, Montañés, Montañés, & Parra, 2012).

Después, empezaron a aparecer diferentes grupos de meditación principalmente los budistas Zen y Vajrayana, que se dedicaban a practicar diferentes actividades relacionadas con el Mindfulness y la compasión (Araya & Brito, 2016).

En las dos últimas décadas, gracias a los encuentros del Dalai Lama con científicos y a la tecnología que ha permitido observar la modificación de estructuras cerebrales con la meditación, la atención plena está recibiendo un impulso con la aparición de otros estudios que avalan su empleo. Kabat-Zinn y Richard Davidson son dos de las personas que más han contribuido para expandir atención plena. Richard Davidson, de la University of Madison, y uno de los fundadores de la llamada neurociencia





afectiva, ha relacionado la Atención Plena con la neuroplasticidad, es decir, con la capacidad cerebral para seguir desarrollándose en el transcurso de la vida, sugiriendo que la práctica de la meditación aumenta la plasticidad de los centros afectivos del cerebro que destruyen las emociones negativas y generan las positivas. Kabat-Zinn, ha impulsado el Mindfulness con su programa de ocho semanas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), siendo el primer programa que utiliza la meditación basada en la Atención Plena con un protocolo estandarizado para su uso. (Gálvez, 2013)

El Mindfulness ha sido practicado desde la antigüedad específicamente por los budas y al mismo tiempo se inserta en nuestra vida de forma elemental. Su importancia no implica que llevemos una orientación budista, sino más bien nos permite mantener conformidad con nosotros mismo y con los demás; examinar quienes somos, conocer más el mundo y darnos cuenta que lugar ocupamos en nuestro entorno (Kabat, 2009).

### **2.2.2 Definición de Mindfulness**

Mindfulness es la etapa de consciencia que se determina por la atención, libre de distracciones, por lo tanto es estar presente en lo que está sucediendo con actitudes positivas como la paciencia y compasión. En este estado nos permite observar nuestro interior, es decir las emociones, sentimientos, pensamientos y todo lo que pasa alrededor, como si no lo hubiéramos percibido nunca. Esta capacidad nos permite tener consciencia como seres humanos a cada instante y no de manera superficial (Badino, 2015).

El Mindfulness es mantener la consciencia despierta en el momento presente es prestar atención de una manera especial sin juzgar. Es una capacidad básica que permite tener consciencia del momento presente en cada instante; en la que cada pensamiento, sentimiento o emoción nace a través de la atención. Es una observación de los estímulos internos y externos de cada persona y sus experiencias para aceptarse (Ruiz, 2016).



Para Snel Eline (2013) Mindfulness es estar conscientemente del momento presente, en donde se desea comprender lo que pasa, sin juzgar, rechazar o dejarse llevar por cada acontecimiento de todos los días. Sentir que se encuentra en el presente es diferente de solo pensar en ese momento. Cuando se está presente en cada actividad del día, por ejemplo: cuando se levanta, lava los platos, arregla la casa, va a dejar a los niños en la escuela está consciente de lo que está haciendo en ese momento, está en el aquí y ahora, esto en el transcurso del tiempo cambia el comportamiento y actitud hacia uno mismo y hacia los demás.

Acotando los aspectos coincidentes para llegar a un compendio del concepto de Mindfulness, se puede indicar que el Mindfulness es un estado de la conciencia que requiere de atención y concentración para vivir el momento presente, atendiendo a cada actividad de nuestra vida sin distracciones, sin juzgarnos, teniendo actitudes positivas en cada actividad realizada. Nos permite ser conscientes y experimentar los estímulos internos (pensamientos, sensaciones, emociones, sentimientos) y también de todo lo externo; es decir de lo que sucede a nuestro alrededor en ese instante.

## **2.2 El Mindfulness en la actualidad**

La atención plena no es un término común dentro de la ciudad de Cuenca, sin embargo en otros lugares es muy reconocida debido a los beneficios que da esta práctica meditativa como son la reducción del estrés, el control de enfermedades de dolores entre otros, que se siguen descubriendo debido a la constante aparición de nuevos estudios. Actualmente se encuentra dentro de la rutina diaria en empresas, instituciones educativas desde niveles iniciales hasta superior, en clínicas y otros lugares.

Hoy por hoy el concepto de Mindfulness no se refiere exclusivamente a sati (conciencia pura), más bien incluye otros significados y experiencias, por ejemplo: el discernimiento, la sabiduría, la aceptación, la libertad interior, el amor o la compasión. Desde otro punto de vista, hacemos



hincapié que la práctica y enseñanza del Mindfulness, y de otras prácticas de meditación, no necesitan exclusivamente de ninguna clase de creencia religiosa o cultural como afirma Hart, 2007; Duerr, 2004 en (Soriano & Zúñiga, 2014).

La atención plena nace dentro del budismo, que actualmente se enseña en instituciones educativas, empresas, cárceles, hospitales y otros lugares. Es popular debido a los múltiples beneficios que ofrece su práctica; ayuda al control del estrés, durante la recuperación de lesiones, la disminución del dolor entre otros resultados de gran importancia para la salud (Palladin, 2016).

La inclinación hacia la práctica del Mindfulness y la meditación nunca ha sido tan conocida como ahora. Constantemente aparecen mas y mas estudios científicos en donde se demuestran los beneficios del Mindfulness. Ahora desde las empresas mas conocidas practican Mindfulness conjuntamente con sus empleados para controlar el estrés. Los deportistas de élite tambien acogen esta practica para mantenerse tranquilos y obtener los resultados esperados. Los famosos han optado como una parte primordial en su forma de vida, pero tambien lo que es fundamental que otras personas siguen descubriendo que la practica de mindfulness puede cambiar de manera significativa su vida (Gunatillake, 2016).

### **2.3 El Mindfulness en adolescentes**

Es ideal para los adolescentes practicar Mindfulness todos los días de 10 a 15 minutos. Felver y Jennings (2016), citado en (Alvarez, Bisquerra, & López, 2016) para lograr resultados con eficacia (Zoogman, Goldberg, Hoyt y Miller, 2014) como la autorregulación emocional (Oberle et al., 2012; Singh et al., 2011), la mejora de las habilidades cognitivas y del clima de aula (López-González et al. 2016; Schonert-Reichl y Lawlor, 2010), y del rendimiento académico (López-González, Amutio, Oriol y Bisquerra, 2016), por eso actualmente se están implementando programas en diferentes países, como por ejemplo en España el Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) (López y González, 2013).



Cada día son más los autores que sugieren una práctica progresiva y adaptativa del Mindfulness para niños y adolescentes con ejercicios de relajación, de conciencia corporal o de motricidad consciente (Schonert-Reichl y Roeser, 2016) citado en (Amutio, Bisquerra, Herrero, & López, 2016) por lo que se necesitan instrumentos de evaluación determinados para esas edades. Por ello, es necesario recalcar que en la relajación y en el Mindfulness actúan las mismas destrezas cognitivas: enfoque, pasividad y receptividad (Amutio, 1998), citado en (Amutio, Bisquerra, Herrero, & López, 2016) y se experimentan algunos estados mentales similares en los primeros años de práctica (Amutio, 2006), citado en (Amutio, Bisquerra, Herrero, & López, 2016).

Son pocos los instrumentos que sirven para medir la conciencia plena (Mindfulness) en adolescentes (Burke, 2010), citado en (Amutio, Bisquerra, Herrero, & López, 2016). Entre ellos existen varias adaptaciones del Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Royuela-Colomer y Calvete, 2016), y una adaptación de la Mindful Attention Awareness Scale para adolescentes (MAAS-A) (Brown, West, Loverich y Biegel 2011) Por otra parte, existen varios instrumentos que miden el Mindfulness en adolescentes (Greco y Hayes, 2008). Los hay que valoran la aceptación Mindfulness, como el CAMM (Greco et al., 2011), y otros miden la orientación en la acción, como la Mindful Thinking and Action Scale for Adolescents (MTASA) que mide cuatro factores: autorregulación saludable, atención activa, observación y aceptación de la experiencia (West, Sbraga y Pool, 2007), también se valora el nivel de inflexibilidad psicológica (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth - AFQ-Y; Greco, Murrell y Coyne, 2005), o la orientación en la acción, mediante el The Personal Values questionnaire (PVQ) (Blackledge, Spencer y Ciarrochi 2007) y el Social Values Survey (SVS) de Blackledge, Ciarrochi, Bilich y (Heaven 2007).



Los estudios que se relacionan con el Mindfulness en el ámbito escolar se refieren más a la memoria, atención, salud física y mental, creatividad, seguridad y confianza en uno mismo, procesamiento de información, regulación emocional, habilidades sociales, empatía en donde los resultados académicos mejoran de forma significativa. Así hoy en día se puede observar que en las instituciones involucran programas de Mindfulness debido a que esta práctica es considerado como tratamiento para la agresividad, déficit de atención en niños y adolescentes (Benito & Simón, 2016).

Así pues, el Mindfulness es la práctica consciente de la mente. Actualmente en escuelas y colegios han ido incorporando programas de atención plena debido a que los estudiantes, especialmente los adolescentes presentan varias dificultades, como el estrés y la depresión, que impiden que la atención y la concentración se mantenga, por eso hasta se recomienda que junto con los profesores realicen una práctica hasta de 10 a 15 minutos todos los días para obtener resultados positivos, cambios en la actitud y adquirir nuevas experiencias. Todo aquello se trabaja igual con instrumentos de evaluación como por ejemplo el MAAS, el mismo que es el test aplicado en este trabajo de titulación y está diseñado para adolescentes.

#### **2.4 Beneficios de la práctica de Mindfulness en adolescentes**

El Mindfulness es una práctica que brinda múltiples beneficios para quien lo realiza, estos sobre todo van a influir de manera significativa en adolescentes, debido a que ellos se encuentran en la época de la ansiedad y depresión, así pues según (Badino, 2015), a nivel emocional ayuda reduciendo la ansiedad, el miedo, la impulsividad, las preocupaciones, el estrés, la soledad y la depresión. Por otro lado, sube la autoestima, la propia aceptación, el optimismo y la relajación; también mejora la conformidad ante enfermedades y dolores, además mejora las relaciones sociales.

En Davis y Hayes 2011 citado en (Palomero & Valero, 2016) especifican tres clases de beneficios procedentes de programas aplicados de Mindfulness: Afectivos, intrapersonales



e interpersonales. Los beneficios afectivos demostrarán una disminución de la ansiedad y depresión. Los beneficios intrapersonales mejoraran el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la disminución del dolor o el aumento de la capacidad en la atención. Por último, se encuentran los beneficios interpersonales, que incrementarían satisfacción en una relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

Entre los beneficios del Mindfulness según (García, 2016) se puede mencionar: un mejor estilo de vida, a conocerse a uno mismo, disminuir el estrés y la ansiedad, el incremento de la autoestima, la concentración y la creatividad y a controlar las emociones. Además, mejora valores, como la amabilidad, la paciencia, la empatía entre otros, dentro del ámbito educativo, se pueden indicar: la disposición para aprender, promueve el rendimiento educativo, fortalece la atención y concentración, controla los impulsos, ayuda a la participación dentro del aula, reduce el estrés, incrementa el aprendizaje social y emocional, promueve las conductas sociales y las amistades sanas.

Por lo anterior dicho, se puede concluir que son múltiples los beneficios del Mindfulness, los mismos que se van a poder evidenciar siempre que haya una constante práctica, entre los más importantes se puede mencionar, la reducción del estrés, la mejora de la atención y concentración, cambios en la conducta, aumenta la creatividad, la aceptación, la relajación, y sobre todo ayuda a mejorar las relaciones sociales e interpersonales, las emociones y de manera primordial influye de forma positiva en el rendimiento académico.

## **2.5 La atención y la concentración**

La palabra atención proviene del latín ir “hacia”, involucrando una disposición del sujeto a tener contacto visual, auditivo, táctil, cerebral, entre otros; con algo determinado, ya sea específico es decir concentrado en ello o amplio que se refiere a estar atento a lo que sucede (Gamito, y otros, 2002). La concentración es la habilidad, de reaccionar pasivamente o de no



distraerse por estímulos internos o externos, la concentración también significa estar totalmente en el presente Schmid y Peper como se citó en (Gamito, y otros, 2002).

La atención es un aspecto fundamental y significativo en la vida, así pues hay varios autores que investigan sobre este tema y algunos lo relacionan con fases. Para Reategui citado en (Ferri, 2016) la atención es un proceso discriminativo y complejo que generalmente se relaciona con lo cognitivo y es el responsable de filtrar la información y de elegir los recursos para la adaptación interna del organismo. Para Rubenstein citado en (Ferri, 2016) la atención puede cambiar los procesos psicológicos y dirigirse solo a algunos objetos según las actividades. Para otros autores la atención es un elemento que va a poner en práctica conocimientos que se encuentran en el procesamiento de información para facilitar los procesos cognitivos y ejercer un control sobre ellos (Ferri, 2016).

La concentración se refuerza con la constante práctica de Mindfulness. Esta constante práctica se puede realizar de dos formas. La primera es centrar la atención en un objeto. Se desarrolla poniendo atención en la respiración, cuando caminamos y a través de los sonidos. La segunda forma es permanecer consciente pero sin elegir nada, aquí es donde la mente se unifica ante varios objetos que cambian (Goldstein, 2017).

La concentración se define como una parte importante en el Mindfulness, la capacidad que una persona tiene para concentrarse dependerá también la atención para reaccionar y responder ante situaciones. Por medio de la concentración, la atención puede dirigirse a un solo objeto, sentimiento o sensación, dando así a conocer a lo demás como distracciones o ruidos (Rusterholz & Mazzola, 2015).

En otras palabras, la atención es el proceso cognitivo sobre un objeto determinado externo o interno. La concentración en cambio es la capacidad de mantener la atención en un solo objeto sin distraerse.



## 2.6 Actividades recreativas

La recreación es un fenómeno que incluye actividades para el uso del tiempo libre, las mismas se pueden realizar en la escuela, la casa, el trabajo, el barrio, en instituciones deportivas, recreativas o la naturaleza, recrear es hacer que una persona salga de su rutina, es provocar entusiasmo; la recreación no tiene edad; dentro de la educación, la recreación también es una forma didáctica y formativa, se integra al desarrollo físico, psicológico y social logrando bienestar a través de la experiencia humana, es una opción individual que también puede mejorar la calidad de vida de un sujeto, la comunidad y entorno (León, Millán, & Osorio, 2013).

Recreación se refiere al empleo del tiempo libre, como puede ser a los recesos laborales y escolares, su significado etimológico *recreatio-nis*, crear de nuevo, restablecer, reanimar o relajar, se combina con el ocio y se basa a su vez en la identificación de las actitudes del ser humano, la recreación desarrolla conductas que promueven valores y la participación consiente y voluntaria sin olvidar el gozo y el placer durante su práctica, la recreación es una necesidad individual, social, cultural y psicológica, es un proceso a través del cual el ser humano obtiene cambios en su forma de ser, pensar y actuar (Aguilar & Incarbone, 2005).

Para Jhon H. Finley “la recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas hay expresión del espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria”. Científicamente se ha probado que las personas que están sumidas en sus rutinas laborales y que no dedican a un tiempo de recreación, experimentan niveles de estrés, angustia o ansiedad, por lo tanto, la recreación le sirve al ser humano para mantener en equilibrio la mente. La recreación puede desarrollarse en lugares abiertos, por ejemplo en parques, plazas o naturaleza y en lugares cerrados que es en donde se practican actividades recreativas de arte, música, teatro cine, comunicación o el uso actual de las tecnologías; a





través de la recreación los sujetos establecen relaciones sociales, disminuyen los niveles de estrés, violencia e individualismo (Querales & Sanchez, 2011).

La recreación es un momento de satisfacción en el que se encuentran actividades para que el ser humano haga un correcto uso del tiempo libre, saliendo de la rutina, por lo tanto, se realizan en diferentes lugares: en la casa, en la escuela, en el trabajo o en espacios abiertos. La recreación es una actividad social, también es formativa porque puede crear cambios como promover valores o también en la forma de ser, pensar o actuar.

## **2.7. El Mindfulness con relación a la atención y concentración**

A continuación, se postulan las siguientes investigaciones realizadas en estudiantes y los resultados obtenidos luego de aplicar Mindfulness en cada uno de ellos con respecto a la atención y concentración.

Según (Almansa, y otros, 2014) indica que después de analizar los resultados y fundamentar los mismos con otros estudios anteriores afirma que el programa de intervención de Mindfulness ha ayudado a la mejora del perfil atencional del alumnado a los que se les aplicó. Como beneficios destacamos la mejora: del autoconocimiento y la regulación de las emociones; de la concentración y la resolución de dificultades al enfocar la experiencia en el “proceso” y no tanto en el “resultado” de nuestras acciones; y de las relaciones interpersonales, la empatía, la compasión y el clima del aula. Además, mencionan dos factores que intervinieron como aspectos negativos para una mejor investigación que son la edad de los escolares y el corto tiempo que se utilizó para el programa.

Para León, los niños se desarrollan armoniosamente cuando estimulamos su mente alerta, observadora, intensamente perceptiva y cuando el maestro/a se encarga de que crezcan en una atmósfera de atención. (Leon, 2008)

Para Marfil A. en su trabajo nos indica que: “se ha corroborado que los niños atendían más en clase, que el ambiente escolar era mucho más relajado, que los sujetos se respetaban más



entre ellos y que cuándo por alguna razón externa, los docentes no podían realizar las actividades de Mindfulness, el alumnado se las pedía. Se ha comprobado también, que produce efectos beneficiosos para la salud, tanto en varones como en mujeres, recomendándose esta técnica para ambos sexos y que es necesario desarrollar para futuras investigaciones, programas de intervención que contengan un tiempo más prolongado de actuación, ya que de esta manera los efectos producidos sobre los sujetos serían aún más positivos todavía, creando un hábito en los niños que podrían mantener a lo largo de su vida. (Marfil, 2016)

Es así que los 3 autores citados concuerdan en que los estudiantes desarrollan más su atención con el programa de Mindfulness, cuando el trabajo se ejecuta en un ambiente, atmosfera o clima de aula en los que contengan elementos que llamen su atención, los puntos en los que concuerdan también, es el propio interés de los estudiantes por aprender Mindfulness, es decir que la predisposición e interés serán importantes factores para un desarrollo consiente del programa. Por último, un factor negativo al que los autores apuntan es el tiempo, el cual recomiendan que no debe ser corto sino más bien extender el tiempo ya que consideran que solo así, se volverá un hábito para el alumnado.



## **CAPITULO III**

# **METODOLOGÍA**



### **3.1. Tipos de investigación.**

Para el presente trabajo se realizó una investigación exploratoria ya que la misma examina un problema que no ha sido estudiado a profundidad, se tiene dudas o no se ha abordado antes (Vara, 2008). En este caso el fenómeno poco estudiado es el Mindfulness ya que en la revisión de estudios dentro del establecimiento, dentro de la Universidad, en el ámbito local, regional no se ha evidenciado investigaciones o artículos relacionados con este tema, segundo las características en relación con la memoria y atención y Mindfulness no está debidamente profundizado con los conceptos de estos términos y se los toma muy superficialmente; también es cualitativa porque el objetivo de la investigación es profundizar en la atención y concentración, además el estudio es con una población pequeña, no se van a utilizar datos numéricos, pero si técnicas cualitativas como: observaciones y test.

### **3.2. Población y muestra.**

#### **3.2.1. Unidad de Análisis y población de estudio.**

Para la unidad de análisis:

Para la unidad de análisis se tomó en cuenta los programas de Mindfulness; así como los conceptos y test de atención y concentración.

Para la población de estudio, está dada a los sujetos siguientes:

Para la toma de los sujetos de estudio se adoptó los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- Estudiantes pertenecientes a: Unidad Educativa Fiscomisional Juan Bautista Stiehle
- Edad: 12 a 14 años
- Sexo: indistinto
- Nivel de educación: Octavo y Noveno año de EGB



- Estudiantes que estén actualmente asistiendo a clases.

Una vez aplicado los criterios de inclusión y exclusión, dio como resultado un número de 37 alumnos que serán los sujetos de estudio.

### **3.3. Propuesta metodológica.**

#### **Descripción del proceso de Intervención**

El estudio lo realizamos inicialmente con una revisión sobre el Mindfulness para obtener conocimientos sobre el mismo. Luego se procedió a aplicar el test MAAS que más abajo se describe. Posteriormente se revisó bibliografía detallada sobre recreación, atención y concentración, el Mindfulness con adolescentes; se planteó y aplicó una propuesta de ejercicios de Mindfulness en la población seleccionada.

#### **Test MAAS**

El test MAAS según (Quintana, 2016) (Mindful Attention Awareness Scale) fue realizado por Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D. consta de 15 preguntas que mide la predisposición para prestar atención y ser consiente del momento presente.

El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer.

Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales muestran que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

Tiene una estructura y dimensión única que da una puntuación total. Se utiliza una escala tipo Likert de seis puntos que va de “casi siempre” a “casi nunca”.

Se evalúa el nivel en el que actúa en “piloto automático”, el estar preocupado o el prestar atención en el presente; es decir no mide de forma directa la atención plena, sino su ausencia.



Un aspecto importante en este test que mencionan sus autores es que la aceptación del momento presente ya está dentro del hecho de mantener una atención sostenida (persistencia en la atención) (Brown y Ryan, 2004).

Como aspecto criticado de este test es que sus preguntas están formuladas de manera negativa, lo cual resulta para otros autores el enjuiciamiento a uno mismo. Posee correlaciones positivas y negativas con otros constructos y estados psico-emocionales. El test MAAS tiene una relación positiva con los constructos de experiencia, inteligencia emocional y bienestar y una relación negativa con la ansiedad. En el estudio de validación de MAAS, la puntuación alta obtenida en Mindfulness estaba asociada con disminuciones de alteraciones en el estado de ánimo y estrés; su principal valor permite medir de forma concisa y rápida en Mindfulness en personas sin experiencia previa en meditación, valorando los aspectos de atención y aceptación.

Para el resultado se calcula la media de las puntuaciones de las 15 preguntas. Las puntuaciones más bajas reflejan menores niveles de Mindfulness disposicional (y que están relacionados con altos niveles de estrés, ansiedad, depresión u otros problemas psicológicos) y las más altas reflejan altos niveles de Mindfulness.

A través del resultado del mismo se evidenció que existe una falta de atención y concentración fundamentalmente. Los datos del test fueron tomados pregunta por pregunta de manera individual, se procedió a obtener la media individual, después la media de cada pregunta y finalmente la media grupal.

### **Programa de Mindfulness**

El programa de Mindfulness propuesto en el trabajo de intervención cuenta con 16 sesiones de una hora y media (en dos horas de clases), cada sesión contenía dos a tres ejercicios de Mindfulness y una actividad recreativa de atención y concentración durante 3 meses y distribuidas de la siguiente manera:



Dos sesiones destinadas a las respectivas evaluaciones tanto de diagnóstico como la evaluación final, con el propósito de conocer los cambios que se dieron durante el proceso.

Las siguientes sesiones se destinan para la introducción de conceptos y ejercicios de asimilación con el Mindfulness, en las que se implica inicialmente ejercicios de respiración, con el objetivo de ir creando en cada estudiante un ambiente de relajación y concentración, luego se agrega ejercicios respiración para mejorar la atención y concentración netamente, posteriormente introducir ejercicios que conlleven trabajos de condición física como caminatas y desplazamientos de grandes distancias, con el fin de trabajar con mayor énfasis en el desarrollo físico y principalmente la atención y concentración. Finalmente, si incorporan trabajos de motricidad gruesa y reconocimiento corporal en base a movimientos de relajación para mejorar su condición física y su parte cognitiva.

Cabe destacar que la batería de ejercicios aplicados en cada sesión, fueron elaboradas en base a la bibliografía consultada, entre ellos tenemos “el Mindfulness en niños y adolescentes” publicado por Ruiz Patricio, en el 2016; artículo científico, donde demuestra practicas básicas de Mindfulness de atención de conciencia corporal, de contemplación de las sensaciones corporales, meditación caminando y ejercicios de respiración consciente, con lo cual se da mayor eficacia en los resultados.

### **Recopilación de información**

Para la recopilación de información se utilizó libros, bases digitales de la biblioteca de la universidad y fuentes de internet; para definir cada tema del marco teórico se procedió a realizar lo siguiente: entre todas las fuentes bibliográficas, se eligieron tres autores con sus definiciones cada uno, se tomaron las ideas que coincidían para redactar el párrafo final de cada tema.



### **Procesamiento de la información**

Para el procesamiento de la información se procedió primero a ingresar los datos de los test, para luego categorizar las respuestas de hombres y mujeres respectivamente de cada curso, para proceder a comparar, hacer un cuadro comparativo de antes y después de los test, para la información teórica, se investigó sobre los conceptos del Mindfulness, el Mindfulness en la actualidad, Mindfulness en adolescentes, atención y concentración, atención y concentración en relación con el Mindfulness y actividades recreativas para posteriormente llegar a un compendio de conceptos a través de las respectivas ideas de tres autores, y así llegar a una síntesis de los aspectos que coincidieron entre los autores.





## **CAPITULO IV**

# **ANÁLISIS DE RESULTADOS**



#### 4.1 Análisis comparativo y resultado

En la tabla presentada a continuación se refleja los resultados obtenidos antes y después de aplicar el programa de Mindfulness mediante el test MAAS.

Grupo Experimental Octavo Año:

Tabla 1: Tabla comparativa de los resultados del test MAAS antes y después de la intervención.

ANTES DE LA INTERVENCIÓN			DESPUES DE LA INTERVENCIÓN		
	Hombres			Hombres	
E 1	3	Medio bajo	E 1	4,36	Medio alto
E 2	4,87	Medio alto	E 2	5	Medio alto
E 3	2	Bajo	E 3	4,07	Medio alto
E 4	3,75	Medio bajo	E 4	5,79	Medio alto
E 5	3,75	Medio bajo	E 5	5,36	Medio alto
E 6	2,38	Bajo	E 6	4,43	Medio alto
E 7	3,25	Medio bajo	E 7	5,5	Medio alto
E 8	4,13	Medio alto	E 8	5,07	Medio alto
E 9	4	Medio alto	E 9	4,93	Medio alto
E 10	5,25	Alto	E 10	5,00	Medio alto
E 11	3,13	Medio bajo	E 11	5,5	Medio alto
E 12	1,75	Bajo	E 12	5,29	Medio alto
E 13	3,00	Medio bajo	E 13	5,43	Medio alto
E 14	2,25	Bajo	E 14	5,50	Medio alto
E 15	3,38	Medio bajo	E 15	4,93	Medio alto
Promedio	3,33	Medio Bajo	Promedio	5,08	Medio alto



MUJERES			MUJERES		
E 1	4,25	Medio alto	E 1	3,50	Medio bajo
E 2	4,50	Medio alto	E 2	3,64	Medio bajo
E 3	3,50	Medio bajo	E 3	4,86	Medio alto
E 4	2,25	Bajo	E 4	4,86	Medio alto
E 5	3,75	Medio bajo	E 5	4,57	Medio alto
Promedio	3,65	Medio bajo	Promedio	4,29	Medio alto
P. general	3,49	Medio bajo	P. general	4,68	Medio alto

---

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 20 de enero de 2018

Antes de aplicar el programa, la mayoría representa una calificación de MEDIA BAJA, en la medición de atención y concentración. Después de aplicar el programa, la mayoría representa una calificación de MEDIA ALTA para la atención y concentración.

Así mismo, antes de aplicar el programa, el promedio en varones representa una calificación MEDIA BAJA. Después de aplicar el programa, el promedio en varones representa una calificación ALTA para atención y concentración.

Antes de aplicar el programa, la calificación en mujeres representa una calificación MEDIA BAJA. Después de aplicar el programa en mujeres representa una calificación MEDIA ALTA.



Grupo de Control Noveno Año:

**Tabla 1: Comparación de los resultados del test MAAS antes y después de la intervención.**

ANTES DE LA INTERVENCIÓN			DESPUES DE LA INTERVENCIÓN		
Hombres			Hombres		
E 1	3,50	Medio bajo	E 1	3,86	Medio bajo
E 2	3,13	Medio bajo	E 2	5,29	Medio alto
E 3	3,13	Medio bajo	E 3	4,21	Medio alto
E 4	3,63	Medio bajo	E 4	5,36	Medio alto
E 5	2,13	Bajo	E 5	4,21	Medio alto
E 6	3,50	Medio bajo	E 6	3,86	Media baja
E 7	3,50	Medio bajo	E 7	4,43	Medio alto
E 8	2,25	Bajo	E 8	5,29	Medio alto
E 9	1,75	Bajo	E 9	2,43	Medio bajo
E 10	5,38	Alto	E 10	4,36	Medio alto
E 11	3,13	Medio bajo	E 11	3,86	Medio bajo
E 12	5,63	Medio bajo	E 12	3,79	Medio bajo
Promedio	3,39	Medio bajo	Promedio	4,24	Medio alto
MUJERES			MUJERES		
E 1	4,00	Medio alto	E 1	5,07	Medio alto
E 2	3,75	Medio bajo	E 2	4,86	Medio alto
E 3	4,50	Medio alto	E 3	4,86	Medio alto
E 4	3,00	Medio bajo	E 4	4,50	Medio alto
E 5	4,00	Medio alto	E 5	3,71	Medio bajo
Promedio	3,85	Medio bajo	Promedio	4,60	Medio alto



---

P. general	3,62	Medio bajo	P. general	4,42	Medio alto
------------	------	------------	------------	------	------------

---

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 20 de enero de 2018

Antes de aplicar el programa, la calificación general representa una calificación MEDIA BAJA. Después de aplicar el programa, el promedio general fue una calificación MEDIA ALTA.

Antes de aplicar el programa, el promedio de varones fue una calificación MEDIA BAJA. Después de aplicar el programa, el promedio de varones fue una calificación MEDIA ALTA.

Antes de aplicar el programa, el promedio de mujeres fue calificación MEDIA BAJA. Después de aplicar el programa, el promedio de mujeres representa una calificación MEDIA ALTA.

#### **4.2. Análisis de los resultados**

De los resultados anteriores obtenidos podemos analizar lo siguiente:

- Se evidencia un leve aumento de atención y concentración tanto en el octavo como en el noveno año.
- Se evidencia un aumento significativo de atención y concentración en varones de octavo año, pero en mujeres solo se evidencia un aumento leve.
- Entre varones y mujeres de noveno año existe una mínima diferencia en el aumento de atención y concentración.
- Según la definición de atención que se investigó, se pudo evidenciar que la atención es un proceso cognitivo que se realiza sobre un objeto determinado externo o interno.

#### **4.3. Discusión.**

Este proyecto de intervención tuvo como objetivo conocer los efectos del Mindfulness en la atención y concentración de los estudiantes de octavo y noveno año. Sobre todo sus cambios



que se presentaron en el grupo estudiado, de acuerdo al género. A continuación, se estarán discutiendo los principales hallazgos de este estudio.

Primero.- El test de MAAS si bien es cierto, se justificó el porqué de su escogimiento a diferencia de otros, en el transcurso de la investigación se pudo conocer que la atención es un proceso cognitivo que este test no evidenciaba dichos procesos.

Segundo.- en cuanto al beneficio del Mindfulness dado por los autores no se evidencia lo contrario, y si bien es cierto no hay una significativa mejoría de la atención y la concentración, estos resultados pueden deberse a otros factores como tiempo de ejecución corto, las baterías y ejercicios no estuvieron tan adaptados, la experticia en el entrenamiento del Mindfulness entre otros.

Tercero.- En cuanto a los conceptos de atención y concentración, si hay un consenso adoptado.

Cuarto.- Con respecto al aumento de atención y concentración en los dos cursos, no se llega a un acuerdo porque el programa de Mindfulness fue aplicado solo al octavo año.

Quinto.- En cuanto al aumento significativo de atención y concentración en estudiantes varones con relación a las mujeres no se llega a un acuerdo debido a que no existe evidencia científica que uno de los géneros sea más atento y concentrado que el otro.

Sexto: Con respecto a la mínima diferencia de atención y concentración entre hombres y mujeres del noveno año se supone que es dada porque algunos estudiantes no llenaron conscientemente los test.



## **CAPITULO V**

# **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**



## 5.1 Conclusiones

Se concluye de la revisión e intervención realizada que el Test de MAAS no mide procesos cognitivos y por lo tanto tiene déficit en la medición de la atención.

El Mindfulness de la evidencia científica aumenta la atención y la concentración; en la presente intervención no aumentó significativamente estos parámetros.

## 5.2 Recomendaciones

Para futuras intervenciones o investigaciones proponer y validar un test de atención y concentración en base a procesos cognitivos, o adoptar un test que mida estos procesos para la atención.

Se requiere un tiempo mayor para la intervención en Mindfulness para lograr y evidenciar avances en la atención y concentración, así como aplicar ejercicios planteados se deben adaptar o replantearlos a la edad y entorno de los sujetos a ser intervenidos y tener un nivel de experticia en el manejo del Mindfulness para su mejor aplicación y entendimiento.





**Anexos**

**Anexo 1 Test de Mindfulness o atención plena**

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

1 Casi siempre	2 Frecuentemente	3 Con cierta frecuencia	4 No frecuentemente	5 Con Poca frecuencia	6 Casi nunca
-------------------	---------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------

1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Me olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



7. A veces parece como si estuviera moviéndome en “automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarlo.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Me encuentro escuchando a las personas con “una oreja”, haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. Camino a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. Tiendo a “picar” sin ser consciente de lo que estoy comiendo.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Anexo 2

Tabla 3: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a los estudiantes varones de noveno de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO	<p>1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.</p> <p>2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.</p> <p>3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.</p> <p>4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.</p> <p>5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.</p> <p>6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.</p> <p>7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.</p> <p>8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.</p> <p>9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo.</p> <p>10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.</p> <p>11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.</p> <p>12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.</p> <p>13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro.</p> <p>14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.</p> <p>15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.</p>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E 1	M	M. a	M a	M b	Bajo	M a	M b	M b	Bajo	Alto	M b	M a	M a	M a	M a	Bajo
E 2	M	M a	Alto	M b	Alto	M a	Alto	M a	M a	M a	M b	Bajo	M b	Bajo	M a	M a
E 3	M	Bajo	Alto	M b	Bajo	Bajo	M b	Bajo	Alto	M b	Bajo	M b	M b	M b	M b	Alto
E 4	M	M.b	Bajo	Alto	Bajo	M b	M b	M a	Bajo	M b	M b	M a	Alto	Bajo	Alto	Alto
E 5	M	M b	M a	M b	Bajo	M b	Alto	M a	M b	M b	M b	Bajo	M a	M b	M b	M b
E 6	M	M a	M a	M a	M b	M a	M a	M b	M b	M a	M a	M b	M b	M b	M b	Alto



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

E 7	M	M a	Alto	M b	Bajo	Alto	M a	M b	Bajo	M b	Alto	M b	M a	M b	M a	Alto
E 8	M	Bajo	Alto	M a	Bajo	Alto	M a	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto
E 9	M	Bajo	b	Bajo	Bajo	Alto	M a	M b	M a	M b	M b	Bajo	Bajo	Bajo	M b	Bajo
E 10	M	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo	M a	Alto	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
E 11	M	M b	M b	M b	Bajo	M b	M b	M b	M a	M b	M b	M b	M b	M b	M b	M b
E 12	M	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto
Prom por preg	M b	M a	M b	M b	M a	M a	M a	M b	M b	M b	M b	M b	M b	M b	M a	M a
Promedio																M b

---

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 27 de octubre del 2017



Tabla 2: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a las estudiantes mujeres de noveno de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO	1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.														
		2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.	3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.	4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.	5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.	6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.	7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.	9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo.	10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.	12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro	14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.	15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.	
E 1	F M b	Alto	M b	M b	M a	M a	M a	M s	M b	M a	M a	M b	M a	M a	M a	M a
E 2	F M b	M a	Alto	Alto	M b	M a	M a	M b	Bajo	Bajo	Alto	Alto	M b	Alto	Alto	
E 3	F M b	M a	M a	M a	M b	M a	M a	Alto	M b	M a	M a	M a	M b	M a	M a	
E 4	F Bajo	Alto	M a	M a	M b	Bajo	M b	Bajo	M b	Alto	Bajo	M a	M b	M a	Bajo	
E 5	F M b	Alto	Alto	Alto	M b	M a	Bajo	M b	M b	Alto	Bajo	Alto	M b	Alto	Alto	
Prom por preg	M b	M a	M a	M a	M b	M a	M b	M b	M b	M a	M b	M a	M b	M a	M a	
Promedio															M b	

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 27 de octubre del 2017



Tabla 3: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a los estudiantes varones de octavo de EGB.

ESTUDIANTES		GENERO														
		1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde. 2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto. 3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente. 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino. 5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención. 6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez. 7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo. 8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas. 9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo. 10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo. 11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo. 12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí. 13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro. 14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención. 15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.														
E 1	M M b	M a	Alto	M b	M b	M b	M b	M b	Alto	Bajo	Bajo	M a	Bajo	M b	M b	Alto
E 2	M M a	Alto	M a	Alto	M b	Bajo	M a	M a	M a	M a	Alto	M a	Alto	M a	Bajo	Alto
E 3	M M a	Bajo	M a	M a	Alto	Bajo	M a	M b	M b	Bajo	Bajo	M b	Bajo	M a	M b	
E 4	M M a	M b	M b	M b	M b	M a	M a	M a	M b	M a	Bajo	M a	Alto	M b	M a	
E 5	M M b	M a	M b	M a	Bajo	M b	Alto	Alto	Alto	M b	M b	Bajo	M b	M a	M a	
E 6	M M a	M b	M a	M a	Alto	Bajo	M b	M a	M b	M b	Bajo	M a	Bajo	M b	M b	
E 7	M Bajo	M b	M b	M a	M a	Alto	Bajo	M b	M b	M a	M a	Alto	Bajo	M b	M b	
E 8	M Bajo	Alto	M a	M b	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Bajo	Alto	M b	Bajo	M a	Alto	Alto	



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

E 9	M	M a	M b	M b	M a	M a	Bajo	M a	M a	M b	Alto	M a	M b	M b	M a	M a
E 10	M	Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	M a	M b	M a	Alto	M a
E 11	M	Bajo	Alto	M b	M a	Bajo	Alto	M b	M a	M a	M a	M b	Bajo	M b	M b	M b
E 12	M	M b	M b	Bajo	M b	M a	Bajo	M b	M b	Bajo	M b	Bajo	M b	M b	Bajo	M b
E 13	M	M b	M a	M a	M b	M b	M a	Bajo	Alto	M b	M b	M b	Bajo	M b	M b	M a
E 14	M	M a	M b	M a	M a	Alto	Bajo	M a	Bajo	M b	M b	Bajo	M a	Bajo	M b	M a
E 15	M	M b	M a	M b	M a	Bajo	M b	M a	Alto	M b	M b	M b	M b	M b	M b	Alto
Pr por preg	M b	M a	M b	M b	M b	M b	M b	M a	M b	M b	M b	M b	M b	M b	M b	M a
Promedio																M b

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 27 de octubre del 2017

Tabla 4: Resultados del test MAAS aplicado al inicio del programa a las estudiantes mujeres de octavo de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO	1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde. 2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto. 3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente. 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino. 5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención. 6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez. 7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo. 8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas. 9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo. 10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo. 11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo. 12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí. 13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro. 14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención. 15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E 1	F	M b	M a	M a	Bajo	Alto	Alto	M a	Alto	Bajo	Alto	Bajo	M b	Alto	M a	Alto
E 2	F	M b	M b	Bajo	M a	Alto	M a	M b	M a	Alto	M a	M b	Alto	Bajo	M a	Alto
E 3	F	Alto	M a	Bajo	M b	M a	M a	M a	M a	M b	Bajo	Alto	Bajo	M a	M a	Alto
E 4	F	M b	Bajo	M b	M b	Alto	Bajo	Alto	Alto	M b	M a	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
E 5	F	M b	M a	M a	M a	M b	Alto	M b	M a	M b	M a	M b	M b	M b	M a	Alto
Prom por p		M b	M b	M b	M b	M a	M a	M a	M a	M b	M a	M b	M b	M b	M a	M a
Promedio																M b

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 27 de octubre del 2017



Tabla 5: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a los estudiantes varones de noveno de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO	<p>1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.</p> <p>2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.</p> <p>3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.</p> <p>4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.</p> <p>5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.</p> <p>6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.</p> <p>7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.</p> <p>8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.</p> <p>9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo.</p> <p>10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.</p> <p>11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.</p> <p>12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.</p> <p>13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro.</p> <p>14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.</p> <p>15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.</p>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E 1	M	Alto	M b	Alto	M b	M a	M b	M a	M b	M a	M a	M b	M b	M b	M a	M a
E 2	M	Alto	Alto	M a	Alto	M a	Alto	Alto	M a	M a	M b	Alto	M a	Alto	Alto	Alto
E 3	M	Alto	Bajo	Alto	M b	M a	M a	M a	M b	M a	Alto	M b	M b	Alto	M b	Bajo
E 4	M	Alto	Alto	M a	M a	M a	M a	Alto	M a	Alto	M a	Alto	M a	M a	Alto	Alto
E 5	M	Alto	M b	M b	M b	M a	M a	Bajo	Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	M b	Alto
E 6	M	M b	M b	M b	Alto	M a	M b	M b	M b	M a	Alto	M b	Alto	M a	Alto	M a
E 7	M	M b	Alto	M a	M b	M a	M a	M b	M a	M a	M a	M a	Alto	B ajo	Alto	M a
E 8	M	M b	Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	M a	M a	Alto	M a	M a	Alto	M a



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

E 9	M	M b	M a	M b	Bajo	Alto	M b	M b	M b	Bajo	M b	Bajo	Bajo	M b	Bajo	M b
E 10	M	M b	Alto	M b	M a	M a	M b	Alto	M a	Alto	M b	M a	M b	M a	Alto	M a
E 11	M	M a	Alto	Bajo	M b	M a	M a	M a	M a	M a	M a	Bajo	M a	M a	M a	M a
E 12	M	M a	M a	M b	M a	M a	M b	M a	M a	M b	M a	M b	M b	M a	M a	M a
Prom por preg	M a	Ma	M b	M b	Ma	M b	M a	M a	M a	M a	M b	M B	M a	M a	M a	M a
Promedio																M b

---

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 12 de enero de 2018



Tabla 6: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a las estudiantes mujeres de noveno de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO		DESCRIPCIONES DE LAS AFECTIVIDADES														
	F	M	1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.	2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.	3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.	4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.	5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.	6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.	7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.	9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo.	10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.	12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro	14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.	15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.
E 1	F	M	Alto	M a	Alto	M a	M a	Alto	M a	M a	M a	Alto	Alto	M a	M a	Alto	M a
E 2	F	M	Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	Bajo	M a	M b	Bajo	Alto	Alto	Alto
E 3	F	M	M a	M a	M a	Alto	Alto	M a	Alto	M a	M a	M a	M b	M b	Alto	M a	M a
E 4	F	M	M b	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	Alto	M a	M a	Alto	M b	M a	Alto
E 5	F	M	M b	M a	M b	M a	Bajo	Alto	M b	Bajo	M a	Alto	M a	Alto	M b	M b	M b
Prom por preg	M	M	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a
Promedio																	M a

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 12 de enero de 2018



Tabla 7: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a los estudiantes varones de octavo de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO														
	1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.	2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.	3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.	4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.	5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.	6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.	7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.	9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo.	10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.	12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro.	14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.	15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.
E 1	M b	Alto	M b	M a	Alto	M a	M a	M a	Alto	M a	M b	Alto	M a	M b	M a
E 2	M a	Alto	M a	M a	M a	M a	M a	M a	Alto	Alto	M a	M b	M a	M a	M a
E 3	M Alto	M a	M a	M a	M a	M b	M a	Alto	Bajo	Alto	M b	M b	M a	M b	Bajo
E 4	M Alto	M a	Alto	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto
E 5	M Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	M a	M a	M a	M a
E 6	M M a	M a	Alto	Alto	M a	M b	Alto	M a	Alto	M a	Alto	Bajo	M a	M a	M b
E 7	M Alto	Alto	Alto	M a	M a	Alto	M a	M a	M a	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	M a
E 8	M M a	M a	M a	M a	Alto	M a	M a	Alto	Alto	Alto	M a	M a	M a	Alto	Alto



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

E 9	M	M a	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	M a	Alto	Alto	M b	M b	M b	M a
E 10	M	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	Alto	Alto	M a	M a	M a
E 11	M	M a	M a	Alto	M a	M a	Alto	M a	M a	M a	M a	M a	Alto	M a	M a	M a
E 12	M	Alto	Alto	M a	M a	M a	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	M a
E 13	M	M a	Alto	Alto	Alto	M a	M a	M a	M a	M a	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto
E 14	M	M a	Alto	M a	M a	Alto	Alto	Alto	M b	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	M a
E 15	M	M a	M a	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	M a	Alto	Alto	Alto	M a	Alto	Alto
Pr por preg	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a
Promedio																M a

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 12 de enero de 2018

Tabla 8: Resultados del test MAAS aplicado al final del programa a las estudiantes mujeres de octavo de EGB.

ESTUDIANTES	GENERO	1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde. 2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto. 3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente. 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino. 5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención. 6. Me olvido del nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez. 7. A veces parece como si estuviera moviéndome en "automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo. 8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas. 9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para alcanzarlo. 10. Hago tareas o trabajos automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo. 11. Me encuentro escuchando a las personas con "una oreja", haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo. 12. Camino a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí. 13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro. 14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención. 15. Tiendo a "picar" sin ser consciente de lo que estoy comiendo.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E 1	F	Alto	M a	M b	Alto	M b	Alto	M a	Bajo	M b	M a	Bajo	M a	M b	M b	Alto
E 2	F	Alto	Alto	M b	M a	M b	Alto	M b	Alto	M b	M b	M a	M b	Bajo	M b	M a
E 3	F	Alto	M a	M a	M b	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a	M a
E 4	F	M a	Alto	Alto	M a	M a	Alto	M b	M a	M a	M a	Alto	Alto	M b	M a	Alto
E 5	F	M b	M a	M a	M b	M b	M a	M b	M a	M a	Alto	M a	M a	M a	Alto	Alto
Prom por p		M a	M a	M a	M b	M b	M a	M b	M a	M a	M a	M a	M a	M b	M a	M a
Promedio																M a

Autores: Johanna Fárez y Edgar Lucero Fecha: 12 de enero de 2018

**Anexo 3 Propuesta de ejercicios**

<b>Sesión 1</b>	TEST DE DIAGNOSTICO
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación y socialización con los estudiantes</li><li>• Aplicación del test inicial a los estudiantes de octavo y noveno año</li></ul>
<b>Materiales</b>	Test y esferográficos
<b>Duración</b>	1 hora

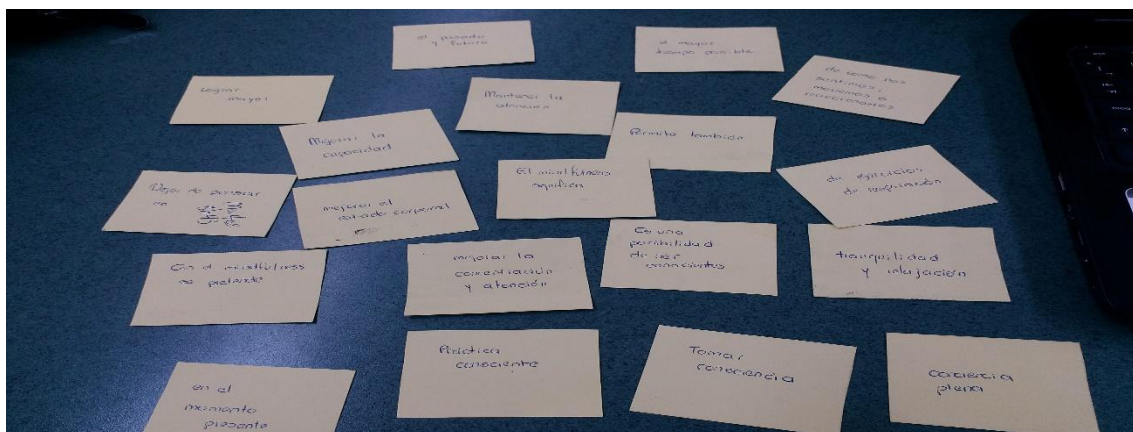
**Octavo año test inicial****Noveno año test inicial**

Sesión 2				
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar y conocer los beneficios del Mindfulness.</li> <li>- Mejorar la concentración a través de la respiración</li> </ul>			
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> Elevo un brazo cada vez que inhalo y lo bajo cada vez que exhalo.	<b>Ejercicio 2</b> Armonizo sin forzar mi respiración con el ritmo del segundero del reloj.	<b>Ejercicio 3</b> Caminata meditativa, realizar un paseo por el parque mientras se concentra en la respiración	<b>Ejercicio 4</b> Juego de malabarismos, lanzar una pelota diciendo el nombre de la persona a la que le da.
<b>Materiales</b>	Reloj			pelota
<b>Duración</b>	3 a 5 min	5 a 10 min	10-15 min	20 min





Sesión 3				
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración y la respiración			
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> <b>Respiración sostenida:</b> Contar las respiraciones de 21 a 1 y después de 1 a 21	<b>Ejercicio 2</b> Cierro los ojos cuando inhalo y los abro cuando exhalo	<b>Ejercicio 3</b> Levanto los brazos hacia el frente mientras inhalo y luego bajo los brazos cuando exhalo	<b>Ejercicio 4</b> Emparejar tarjetas. (Cada quien busca quien tiene la mitad de la frase)
<b>Materiales</b>				cartulinas
<b>Tiempo</b>	3 a 5 min	5 min	5 min	20 min



Sesión 4				
<b>Objetivo</b>	Mejorar la respiración, la concentración y la condición física			
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> Subes los escalones al ritmo de cada inspiración y espiración, siendo consciente del estado corporal cuando finaliza el ascenso o el descenso	<b>Ejercicio 2</b> En silencio todos durante cierto tiempo y luego decir que sonidos escucharon	<b>Ejercicio 3</b> Se propone realizar un recorrido de las actividades desarrolladas a lo largo del día, me siento consciente de todos los momentos en los que se ha estado atento en la mañana, medio día y tarde.	<b>Ejercicio 4</b> Te desplazas a ritmo suave acompañado por una música relajada, o a una marcha más veloz
<b>Materiales</b>				Música
<b>Tiempo</b>	5 min	10 min	10 min	25 min



<b>Sesión 5</b>			
<b>Objetivo</b>	Mejorar la respiración y la atención a través del movimiento		
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> Sentado, mientras inspiramos por la nariz inclinar la cabeza y el tronco a la derecha y a cada espiración hacia la izquierda	<b>Ejercicio 2</b> Realizar un paseo mientras se le presta atención a los sonidos continuos y cambiantes que se producen momento a momento (coches, voces, ladridos, música, etc.).	<b>Ejercicio 3</b> Cantar canciones sencillas que se acompañen de movimiento.
<b>Materiales</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>5 – 10 min</b>	<b>15 min</b>	<b>20 min</b>



<b>Sesión 6</b>			
<b>Objetivo</b>	Fomentar la concentración y la atención		
<b>Ejercicios</b>	<p><b>Ejercicio 1</b> Inspira por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos hacia arriba, inclinándolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna luego, espira por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda</p>	<p><b>Ejercicio 2</b> Limpiar la casa. Imaginar que estamos en nuestra casa y mientras se realiza el ejercicio controlar la respiración</p>	<p><b>Ejercicio 3</b> Barco de papel. Fabricar un barco de papel, colocarlo en el estómago, mientras se relata una historia, a su vez una mano está colocada en su pecho y la otra bajo el estómago. Controlar la respiración</p>
<b>Materiales</b>		Sillas, escobas, mesas, etc.	Papel
<b>Tiempo</b>	10 min	20 min	25 min



<b>Sesión 7</b>				
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración y la atención			
<b>Ejercicios</b>	<p><b>Ejercicio 1</b> Se colocará a cada persona una tira de papel de seda en la frente que cuelgue hasta la boca. Según se vaya indicando, deberán soplar fuerte o flojo y verán el movimiento que realizan con su propia respiración.</p>	<p><b>Ejercicio 2</b> Con el trozo de papel de seda harán una pelota y la llevarán por un camino de cinta adhesiva que estará hecha con cuidado de que no se salga.</p>	<p><b>Ejercicio 3</b> Se indica varios objetos, luego los nombramos para que los recuerden, después se cambian los objetos de lugar y tienen que averiguar cuáles han cambiado.</p>	<p><b>Ejercicio 4</b> El arropado: Se divide en dos grupos y se elige una persona a la que se va a poner la mayor cantidad de ropa, y el grupo que ponga más ropa ganará.</p>
<b>Materiales</b>	Papel de seda	Papel de seda, cinta adhesiva	Objetos, pañuelos	ropa
<b>Tiempo</b>	15min	15min	15min	15min



Sesión 8				
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración y la atención			
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> Elevo un brazo cada vez que inhalo y lo bajo cada vez que exhalo.	<b>Ejercicio 2</b> Cierro los ojos cuando inhalo y los abro cuando exhalo	<b>Ejercicio 3</b> Se propone realiza un recorrido de las actividades desarrolladas a lo largo del día, siento consciente de todos los momentos en los que se ha estado atento en la mañana, medio día y tarde.	<b>Ejercicio 4</b> Juego: la marea sube y baja. Dibujar una línea donde una parte es marea sube y la otra marea baja a la voz de mando los participantes se moverán al respectivo lugar.
<b>Materiales</b>				
<b>Tiempo</b>	10 min	10 min	10 min	25min



Sesión 9				
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración, la atención y la respiración.			
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> Armonizo, sin forzar, mi respiración con el ritmo del segundero del reloj.	<b>Ejercicio 2</b> Caminata meditativa, ser realiza un paseo dentro de la institución mientras se concentra en mi respiración.	<b>Ejercicio 3</b> Inspira por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos en hacia arriba, inclinándolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna luego, espira por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda	<b>Ejercicio 4</b> Los animales. a cada persona se le asigna un animal al cual deben imitar su sonido, al iniciar el juego deben encontrar a su pareja solo imitando el sonido del animal asignado
<b>Materiales</b>				
<b>Tiempo</b>	5 min	20 min	10 min	25 min



Sesión 10				
<b>Objetivo</b>	Mejorar la respiración, la concentración y la atención			
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b> <b>Respiración sostenida:</b> Contar las respiraciones de 21 a 1 y después de 1 a 21	<b>Ejercicio 2</b> Sentado, mientras inspiramos por la nariz inclinar la cabeza y el tronco a la derecha y a cada espiración hacia la izquierda	<b>Ejercicio 3</b> Limpiar la casa. Imaginar que estamos en nuestra casa y mientras se realiza el ejercicio controlar la respiración	<b>Ejercicio 4</b> El rey manda. Donde se pide tocar distintos objetos pero mientras somos conscientes de nuestra respiración
<b>Materiales</b>			Escoba, mesas, sillas, etc.	
<b>Tiempo</b>	10 min	10 min	10 min	20 min

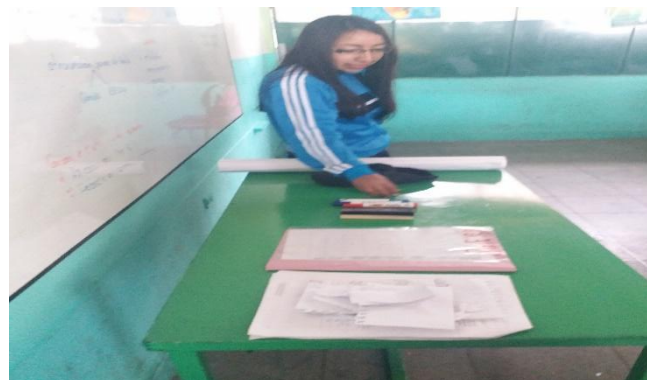




<b>Sesión 11</b>			
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración, la atención y motricidad		
<b>Ejercicios</b>	<b>Ejercicio 1</b>  En silencio todos durante cierto tiempo y luego decir que sonidos escucharon	<b>Ejercicio 2</b>  Se colocará a cada persona una tira de papel de seda en la frente que cuelgue hasta la boca. Según se vaya indicando, deberán soplar fuerte o flojo y verán el movimiento que realizan con su propia respiración.	<b>Ejercicio 3</b>  Cante canciones sencillas que se acompañen de movimiento.
<b>Materiales</b>		Papel	
<b>Tiempo</b>	10 min	20 min	20 min



<b>Sesión 12</b>			
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración, la atención y su motricidad gruesa		
<b>Ejercicios</b>	<p><b>Ejercicio 1</b></p> <p>Se indica varios objetos, luego los nombramos para que los recuerden, después se cambian los objetos de lugar y tienen que averiguar cuáles han cambiado.</p>	<p><b>Ejercicio 2</b></p> <p>Se realiza un paseo mientras se le presta atención a los sonidos continuos y cambiantes que se producen momento a momento (coches, voces, ladridos, música, etc.).</p>	<p><b>Ejercicio 4</b></p> <p>Juego de malabarismos, lanzar una pelota mencionando el nombre de la persona a la que le da.</p>
<b>Materiales</b>	Varios objetos		pelota
<b>Tiempo</b>	10 min	20 min	15 min



<b>Sesión 13</b>			
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración, la atención y su condición física		
<b>Ejercicios</b>	<p><b>Ejercicio 1</b></p> <p>Subes los escalones al ritmo de cada inspiración y expiración, siendo consciente del estado corporal cuando finaliza el ascenso o el descenso</p>	<p><b>Ejercicio 2</b></p> <p>Con el trozo de papel de seda harán una pelota y la llevarán por un camino de cinta adhesiva que estará hecha con cuidado de que no se salga.</p>	<p><b>Ejercicio 3</b></p> <p>Barco de papel.</p> <p>Fabricar un barco de papel, colocarlo en el estómago, mientras se relata una historia, a su vez una mano está colocada en su pecho y la otra bajo el estómago. Controlar la respiración</p>
<b>Materiales</b>		Papel de seda, cinta adhesiva	Papel
<b>Tiempo</b>	10 min	15min	25 min



<b>Sesión 14</b>	
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración, la atención y motricidad
<b>Ejercicios</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Arquear el cuerpo.</li><li>2. Desplazarse lenta y libremente en posición cuadrupedia.</li><li>3. Liberación articular en decúbito supino.</li><li>4. Respiración profunda desde postura sentada</li><li>5. Juego recreativo palabras encadenadas: la persona dice una palabra y la siguiente tiene que decir otra que empiece por la última sílaba de la palabra anterior.</li></ol>
<b>Materiales</b>	Colchonetas
<b>Tiempo</b>	50 min



Sesión 15	
<b>Objetivo</b>	Mejorar la concentración, la atención y motricidad
<b>Ejercicios</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Topografía corporal. Reconocimiento de su cuerpo</li><li>2. Sentirse de pie: auto chequeo.</li><li>3. Postura base de restauración. En posición cubito dorsal, elevar la pelvis y respirar profundamente durante un tiempo determinado.</li><li>4. Juego el teléfono descompuesto</li></ol>
<b>Materiales</b>	Colchonetas
<b>Tiempo</b>	50 min



<b>Sesión 16</b>	<b>TEST FINAL</b>
<b>Actividades</b>	Aplicación del test MAAS al Octavo y Noveno año para conocer los resultados del programa.
<b>Materiales</b>	Los test, esferos
<b>Duración</b>	1 hora





## Bibliografía

- Abril, M. (s.a). Mindfulness y Tercera Edad. 2.
- Aguilar, L., & Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación. De la teoría a la práctica* (Primera ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.
- Almansa, G., Budía, M., Fernández, E., López, J., Márquez, M., Martínez, A., . . . Zafra, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 120-133.
- Alvarez, E., Cebolla, A., Feliu, A., Pascual, J., Perez, V., Soler, J., . . . Tejedor, R. (2012). Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental CIBERSAM. *Propiedades psicométricas de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)(40(1))*, 19-26. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Alvarez, E., Cebolla, A., Feliu, A., Pascual, J., Perez, V., Soler, J., . . . Tejedor, R. (2012). Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental CIBERSAM. *Propiedades psicométricas de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)(40(1))*, 19-26. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Alvarez, M., Bisquerra, R., & López, L. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestacion del programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 75-77.
- Alvarez, M., Bisquerra, R., & López, L. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestacion del programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 75-77.
- Amutio, A., Bisquerra, R., Herrero, D., & López, L. (2016). Validación de una escala de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness para adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 93-95.



- Araya, C., & Brito, G. (2016). Breve historia y estado actual de la práctica de mindfulness y compasión en Chile. *Mindfulness y Compassion*, 46.  
doi:10.1016/j.mincom.2016.09.006
- Asociación Universitaria de Formación del Profesorado. (Diciembre de 2016). Mindfulness y educación. (J. Palomero, Ed.) *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30.3(87), 77. Recuperado el 11 de Noviembre de 2017
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era de miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Buenos Aires, Argentina: Grijalbo.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Buenos Aires: Grijalb.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Barragán, R., Lewis, S., & Palacio, J. (2007). Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la Atención (Mindfulness). *Revista Salud Uninorte*(23 (2)), 184-192.
- Bartolomé, R., Montañés, J., Montañés, M., & Parra, M. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29. Obtenido de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Bartolomé, R., Montañés, J., Montañés, M., & Parra, M. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29. Obtenido de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Benito, J., & Simón, C. (2016). *Educar para Sanar: Ciencia y Conciencia del Nuevo Paradigma Educativo*. Salamanca: Bubok.





- Blasco, J., Carrasco, E., Didia, J., & Martinez, J. (2008). Atención y craving o ganas compulsivas. Avances en su conceptualización y su implicación en la prevención de recaídas. *Adicciones*. (20 (4)).
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Barcelona: INDE. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=Z06pL5-36yIC&printsec=frontcover&dq=Deporte+recreativo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi9mqqxhevYAhUE7VMKHeBFakwQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Deporte+recreativo&f=false>
- Casado, P. (julio de 2015). *Mindfulness en la infancia y la adolescencia*. Universidad de Salamanca.
- Cruz, L., Rivera, S., Tonatiuh, G., & Velasco, P. (2014). *Evaluación de los efectos de un entrenamiento de atención plena con adolescentes: un estudio cualitativo*. México: AMEPSO. Obtenido de [http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Entrenamiento\\_AP.pdf](http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Entrenamiento_AP.pdf)
- Cruz, L., Rivera, S., Tonatiuh, G., & Velasco, P. (2014). *Evaluación de los efectos de un entrenamiento de atención plena con adolescentes: un estudio cualitativo*. México: AMEPSO. Obtenido de [http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Entrenamiento\\_AP.pdf](http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Entrenamiento_AP.pdf)
- Elvira, M. (2017). *Entrenamiento en estrategias cognitivas básicas y alfabetización tecnológica a personas con discapacidad*. Madrid: CEP. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?isbn=8468179787>
- Esteban, J., & Viguera, M. (2007). *Enseñar y aprender a estudiar*. España.
- Ferri, E. (23 de 06 de 2016). Un proyecto educativo para desarrollar la atención plena en alumnos de cuatro años. 5-6. La rioja, España: Universidad internacional de la Rioja.
- Gálvez, J. (2013). Atención plena: Revisión. *Medicina Naturista*, 3-4.



- Gamito, J., Gómez, M., Morilla, M., Pérez, E., Sánchez, J., & Valiente, M. (2002).  
Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*(51), 1-10.
- García, M. (2016). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. 15-19. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Gil, R. (febrero de 2016). Aplicación de terapia cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas en duelo. *Tesis doctoral*. Valencia, España.
- Goldstein, J. (2017). *Mindfulness: Una guía práctica para el despertar espiritual*. Málaga, España: Sirio.
- Gunatillake, R. (2016). *Mindfulness para llevar practica aqui y ahora*. Maeva.
- Hick, S., & Bien, T. (2010). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Kairós. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?isbn=8472457141>
- Kabat, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estas*. Barcelona: Paidós. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?isbn=8449333652>
- Lara, J. (A. A.). Sensación,. percepción, atención, concentración. *Procesos psicológicos básicos*.
- Leon, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 25.
- León, G., Millán, M., & Osorio, R. (2013). *Como organizar vacaciones recreativas guía al gestor sociolúdico* (Primera ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.
- Mañas, I. F. (2011). Incremento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y reduccion de la ansiedad de estudiantes de Bachillerato a traves de un programa de entrenamiento mindfulness (conciencia plena). *Revista del Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental*, 44-62.



- Marfil, A. (2016). MINDFULNESS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA GESTIÓN DE LA ATENCIÓN Y EL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA. *MINDFULNESS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA GESTIÓN DE LA ATENCIÓN Y EL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA*. Granada, España.
- Miró, M. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*, 31-76.
- Palladin, L. (2016). *Educación en la era de la dispersión digital: Una guía práctica para que los niños hagan un uso equilibrado de la tecnología*. Alba.
- Palomero, P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Zaragoza.
- Querales, J., & Sanchez, X. (2011). Influencia de la actividad física recreativa en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector Agua Dulce de la Parroquia Barinitas del Municipio Bolívar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*(161), 1-9. Recuperado el Octubre de 2011, de <http://www.efdeportes.com/efd161/actividad-fisica-recreativa-del-adulto-mayor.htm>
- Quintana, B. (2016). Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española. *Memoria para optar el grado de doctor*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Quintana, B. (2016). Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española. 56-57. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Ruiz, L. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *Curso de actualización Pediatría*, 488.



Rusterholz, B., & Mazzola, N. (2015). *Mindfulness para profesores*. Germany: Desclée de brouwer. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?isbn=8433037749>

Sánchez, P. (julio de 2015). *MINDFULNESS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA*. Salamanca, España: Universidad de Salamanca.

Sánchez, R. (Febrero de 2016). Aplicación de la Terapia Cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas de duelo.

Sierra, U. M. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de mindfulness. *Redalyc.com*, 175-196.

Snel Eline. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.

Soriano, R., & Zúñiga, P. (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla, España: Aconcagua.

Soriano, R., & Zúñiga, P. (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla, España: Aconcagua.

Vara, A. (2008). *La tesis de maestría en educación. Una guía efectiva para obtener el Grado de Maestro y no desistir en el intento* (Primera ed.). Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.