

**Diseñar un Manual Basado en la Técnica de Mindfulness Orientado a la Atención y su
Incidencia en el Control Inhibitorio de los Estudiantes de los Grados 10 y 11 de la
Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle.**

Henoris Buitrago Sánchez & Darlyn B. López Ramírez

Facultad de Psicología, Universidad CES

Corporación Universitaria Alexander Von Humboldt

Especialización en Neurodesarrollo y Aprendizaje

Asesora: Mónica María Londoño Velásquez

27 de mayo 2022

Tabla de Contenido

Introducción.....	4
Planteamiento del problema.....	8
Antecedentes.....	12
Objetivos.....	23
Objetivo general.....	23
Objetivos específicos.....	23
Justificación.....	24
Marco teórico.....	26
Marco Legal.....	36
Desarrollo de la Propuesta de Intervención.....	40
Consideraciones Éticas.....	48
Referencias Bibliográficas.....	49
Anexos.....	57

Introducción

Los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, presentan una serie de dificultades en el aula, ya que con regularidad los docentes expresan su inconformidad en referente a la falta de atención por parte de los estudiantes, donde exhiben un bajo nivel del control inhibitorio, distractores como dispositivo electrónicos, bajo interés por algunas materias, clases rutinarias y monótonas, además de la dificultad de los docentes en el manejo atencional y el desconocimiento en los procesos de neurodesarrollo y aprendizaje de los mismos estudiantes.

La Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús está localizada en la zona rural del municipio de Caicedonia, kilómetro 4 vía a Sevilla; cuenta con seis sedes, una gran mayoría de educandos vienen de la zona rural, los cuales se desplazan a la institución en Willys, transporte proporcionado por la alcaldía, otros estudiantes provienen de la zona urbana los cuales se desplaza en el transporte público y otros viven en la misma vereda, los cuales se movilizan a pie por la cercanía a la institución.

La gran mayoría de estudiantes provienen de familias cuyas cabezas de hogar trabajan en las labores del campo, otros en las ladrilleras o en las bodegas de cítricos ubicadas cerca del centro educativo y sus respectivas sedes, un alto porcentaje de estudiantes viven en hogares constituidos por personas diferentes a papá y mamá.

Con relación a la Misión y la Visión de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús está encaminado a ofrecer un servicio educativo de calidad, formando niños, niñas, jóvenes y adultos con un alto sentido de responsabilidad social, ético y competentes en el manejo de las TIC en convenio con el SENA, ofreciendo las herramientas necesarias para continuar con su formación

profesional y/o laboral en el país, contribuyendo así, en proporcionar una mejor calidad de vida y respectivamente la de sus familias.

Desea ser reconocida por ser incluyente y competitiva, con una formación educativa de calidad, promoviendo el desarrollo integral, las conservaciones del medio ambiente, con responsabilidad social y ético en el mundo profesional y laboral de los niños, niñas, jóvenes y adultos. Los valores institucionales son: responsabilidad, respeto, amor, honestidad, liderazgo, el modelo pedagógico es desarrollista. (PEI, Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle, 2021)

La institución educativa cuenta con proyectos transversales y comités que tienen como objetivo el proporcionar bienestar a la comunidad educativa respecto a temas relacionados a la convivencia, resolución de conflictos, acoso escolar o bullying, actitud, ambiente educativo, asertividad, autocontrol, autoevaluación, autonomía, comportamiento, compromiso social y personal, convivencia, cumplimiento en las metas educativas entre otras.

Los docentes de la Institución brinda a los estudiantes honestidad, responsabilidad y coherencia, con ética y profesionalismo en su campo de acción, respetan la integridad a todo el personal que hace parte de la comunidad educativa, promueven procesos de conciliación e investigación científica, reconoce su responsabilidad en la formación de ciudadanos del mundo, abiertos, universales, auténticos y comprometidos en todas las situaciones de la vida, incentivando el pensamiento crítico - reflexivo. (PEI, Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle del Cauca, 2021)

La Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, busca que el estudiante estime la educación como medio de crecimiento y logro a nivel de realización personal, convirtiéndose en partícipe de su proceso educativo respectivamente, siendo así protagonista de su proceso de formación, como núcleo y agente de su propio desarrollo; un ser con pensamiento activamente dinámico y adaptable a su entorno, que tenga amplia capacidad de análisis y crítica constructiva propia, sea capaz de optar entre las múltiples alternativas de manera efectiva y responsable, para así poder tomar decisiones, expresar necesidades y sentimientos, también el hecho de que se relacione, autocorregirse y resolver inconvenientes tanto a nivel personal, como se su entorno, generando el uso del diálogo y estableciendo acuerdos; dicho proceso se estructura con la construcción y evaluación de un proyecto de vida que le permite plasmar metas e ir analizando el logro de las mismas, esté presto a desarrollar competencias de tipo laboral mediante el uso y apropiación de las TIC, haciendo uso responsable de los conocimientos adquiridos en la Institución Educativa y como parte del proceso de articulación con el SENA, los cuales serán bases fundamentales para su desempeño en el sector productivo o en el nivel universitario.

La Gobernación del Valle a través de la Secretaría de Educación brinda capacitaciones a los docentes en temas relacionados con el bienestar educativo, relaciones interpersonales, pedagogía entre otros.

Al realizar la entrevista a docentes y directivos docentes expresan que estas capacitaciones no son constantes y pierden el objetivo del programa, ven necesario una intervención en neurodesarrollo y aprendizaje, el manejo de emociones, expresión de situaciones conflicto en el entorno de los jóvenes, familia y docentes, con el fin de mejorar el ambiente escolar y proyecto de

vida, ya que siempre es importante invertir tiempo y espacio en la salud mental de la comunidad educativa.

El presente trabajo pretende describir el grado de importancia del manejo apropiado de la atención y su incidencia en el control inhibitorio a través de la herramienta de atención plena, manual de mindfulness; donde los Estudiantes, Docentes y Padres de familia referentemente, de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, podrán aplicarla con el fin de entrenar la atención y el control inhibitorio ya que son primordiales en el aprendizaje.

Durante la aplicación de esta actividad se ha tenido en cuenta la participación del docente, estudiante y padres de familia, evaluando las posibles dificultades que se desarrollan en torno al adolescente, como son las funciones ejecutivas, regulación emocional, conciencia corporal, socialización, autoestima y sus pilares: autoimagen, autoconcepto, autoeficacia y auto refuerzo, resolución de problemas, empatía, habilidades sociales, entre otros.

Planteamiento del Problema

Los docentes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, expresan que es notoria la dificultad en los procesos atencionales de los estudiantes de los grados 10 y 11 del plantel educativo, esta información se identificó a través de una encuesta realizada a los docentes y directivos donde además resaltan el frecuente uso de los dispositivos electrónicos, y problemáticas en el contexto de los adolescentes como bullying, depresión, sexting, ansiedad, estrés, cutting, ideas suicidas, inicio de consumo de SPA.

Por otra parte, esta encuesta reportó que los estudiantes presentan conductas de desánimo, falta de atención, depresión, agresividad, pasividad, baja responsabilidad, apatía en algunas áreas, conflicto entre sus pares, desmotivación, falta de compromiso, desinterés, poca concentración.

La institución ha implementado una serie de estrategias para contrarrestar esta problemática, entre ellas: “Educando la mente y el corazón” el cual se basa en talleres lúdicos reflexivos sobre la forma adecuada de interactuar entre pares, y mejorar habilidades de aprendizaje, además de esta actividad se encontró el proyecto “Emociónate con la vida”, “proyecto de vida”, proyectos transversales, pausas activas y distractores didácticos, todas estas actividades muy encaminadas a mejorar la atención y convivencia pacífica. A pesar de la implementación de dichas estrategias la institución no cuenta con una estrategia de intervención que brinde el resultado esperado en el manejo de la atención y su consecuencia en el control inhibitorio de los estudiantes de los grados inicialmente mencionados.

Teóricamente la existencia de falta de atención es un problema en los estudiantes porque este proceso cognitivo es fundamental en los procesos de aprendizaje. Según Méndez los estudiantes en etapa escolar “se encuentran en un periodo sensible para el desarrollo de la personalidad, del funcionamiento cognitivo y de competencias socioemocionales”.

La atención y el control inhibitorio son esenciales en el rendimiento académico, son uno de los aspectos claves en la etapa de formación para la vida, ya sea profesional, laboral o personal. El control inhibitorio es indispensable en la etapa de adolescencia por la influencia que tiene frente a las decisiones que deben tomar permanentemente, teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa de desarrollo físico y cognitivo, y a su vez, como un periodo álgido en el control de pensamientos y conductas. Peña et al. (2017) referencian que el control inhibitorio tiene una fuerte

relación con el rendimiento académico, por el hecho de que los estudiantes se deben adaptar al contexto, para solucionar conflictos, plantear un objetivo y tener disciplina en el aula, seguir el direccionamiento de los maestros y directivos, incrementar hábitos y rutinas para mejorar el desarrollo de las funciones ejecutivas y la atención.

Los adolescentes implementan las funciones ejecutivas en las diferentes áreas de su vida: educativo, social, familiar, emocional y personal. (Peña et al. 2017). En esta etapa se espera que logren un mayor control cognitivo y además una regulación de la conducta en el aula de clase, incluso razonar y considerar las consecuencias de sus decisiones, las cuales son decisivas en su proyecto de vida. Por otro lado, según, los docentes de la institución refieren que muchos de los estudiantes presentan comportamientos disruptivos, inatención, impulsividad y falta de regulación emocional, lo cual afecta el ambiente en el aula, viéndose perjudicado no solo el rendimiento académico, también factores en el neurodesarrollo (Peña et al. 2017).

Es por ello por lo que la Institución busca diferentes estrategias que logren cambiar la dinámica de las clases y actividades que les permita mejorar su atención, y mejorar su salud mental, pero no han encontrado una estrategia adecuada para darle un manejo pertinente. A la luz de la problemática de la institución, surge la idea de buscar herramientas que permitan la mitigación de la situación actual, es por ello que la propuesta del manual de mindfulness tiene aspectos positivos como: mejoría y/o eliminación del estrés, mayores índices de concentración, descubrimiento de un equilibrio vital, mejora en las habilidades para implementar las mismas en la toma de decisiones, para ayudar a los estudiantes a tener éxito, a ser resilientes, tener habilidades para la vida, y para mantener su salud mental y bienestar general. Para dar mayor claridad, el mindfulness en el aula no pretende ser una carga al currículo de los docentes sino una estrategia que permita espacios de bienestar.

En la actualidad conciencia plena (mindfulness), ha sido un tema de interés en muchas investigaciones, se ha tomado esta práctica como entrenamiento en disminuir el estrés y mejorar respectivamente la salud mental de las personas, de ahí que la atención en las sensaciones, pensamientos y sentimientos se tenga presente de manera consciente momento a momento en las prácticas de meditación ya sean de manera formal e informal. Así surge la idea de implementar una estrategia de rutinas cortas en las jornadas escolares que permita mejorar la atención y control inhibitorio de los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús (Langer et al. 2017).

En muchas instituciones a nivel nacional e internacional se está teniendo en cuenta la práctica de mindfulness, ya que permite aquietar la mente a través de la observación y concentración de la respiración y en las posturas corporales, además permite resaltar las dimensiones de las áreas cognitivas, emocionales y sociales, en las diferentes etapas escolares. Desde las investigaciones científicas en los diferentes artículos y documentos publicados, se evidencia la influencia que ejerce el mindfulness en la autoestima, en la imagen que se tiene de sí mismo, en la relación con sus pares y la compasión, en la autorregulación de las emociones, en la flexibilidad cognitiva, en la memoria de trabajo y control inhibitorio, igualmente en las capacidades atencionales de metacognición. Almendra, F y Ayala, M. (2019) afirman que desde el dogma budista se considera que, una mente bien desarrollada es aquella que perdura tranquila y que no se deja secuestrar por impulsos, deseos y preocupaciones; sino que percibe que los estados emocionales, los sucesos, las vivencias y los pensamientos son pasajeros. Así da lugar a la calma, a sensibilidad ante lo que se experimenta y a la posibilidad de inhibir respuestas automáticas; y a elegir esquemas de comportamiento mucho más conscientes.

Existen diversos programas educativos dirigidos a mejorar los niveles de atención, control inhibitorio y armonía en el aula para maestros y alumnos. La mayoría de estas propuestas se desarrollan a través de los proyectos transversales o programas de convivencia escolar. Para respaldar la pertinencia de la implementación de una propuesta del mejoramiento de los procesos atencionales, se tiene como antecedentes la aplicación del programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas en el Aula). (2003). Cataluña. Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE) (2005). Instituto de Ontario (Canadá). Learning to breathe (2009). Moret, S, Gustems, J & Calderón, C. (2016), refiere que los programas destinados a la comunidad educativa establecen la importancia del bienestar, ofreciendo herramientas y estrategias que permiten conocer y regular las propias emociones y de esta manera gestionarlas reduciendo los conflictos que se encuentran en el ambiente escolar, entre ellos: burnout, estrés y ansiedad, además de ampliar la capacidad de gestión y autocontrol del docente en clase.

Lo que busca esta práctica es que la mente repose en tiempo presente, sin juicio o crítica, esto es lo que se denomina atención plena, ser de manera total, alguien consciente de los pensamientos, emociones y acciones que se realizan, al igual que la empatía y compasión hacia los demás. De manera que la atención completa permite a un sin número de personas comprender de que está inmersa de forma ininterrumpida en pensamientos y emociones, en muchos casos involuntarios. Del mismo modo, el objetivo de la práctica de la atención completa es el desarrollo de una conciencia reflexiva de los rasgos comúnmente implícitos en la mente, permite una conciencia más sutil, pero menos reactiva emocionalmente.

Antecedentes

En los últimos años se han realizado investigaciones en el sector escolar, donde se analizan la atención, las funciones ejecutivas, el control inhibitorio, relacionándolo con el rendimiento académico, aplicando técnicas de atención plena, procurando brindar soluciones a las dificultades, como resultado se encontraron las siguientes investigaciones dirigidas a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y docentes. Según Conejo et al. (2020) en su investigación tomó como objetivo identificar la influencia del mindfulness en la autorregulación para el aprendizaje, en el colegio Nueva York de la ciudad de Bogotá Colombia, con niños de jardín a través de un método cualitativo y descriptivo, con una muestra de 9 estudiantes y 3 docentes. La conclusión de la investigación arroja resultados positivos mostrando una disminución en conductas disruptivas, mejor atención y autorregulación.

Sánchez, M. (2020) creó un programa para desarrollar la atención plena”, es un proyecto realizado en una institución educativa pública de Madrid España, con una muestra de 25 niños y niñas, además de un grupo de control de 24 niños y niñas de edades entre 5 a 6 años, la evaluación se realizó a través de la entrevista y observación directa. La prioridad de esta investigación fue observar los efectos del mindfulness en el bienestar emocional y la atención, Los resultados fueron positivos, los docentes identificaron una mejoría en la atención y en la respuesta académica.

Considerando las dos investigaciones anteriores podemos resaltar que en nuestro país como en otros, es de importancia y de estudio el manejo de la atención, el control inhibitorio y las emociones, y para dar un mejor manejo a estos procesos de desarrollo se ha utilizado la estrategia de atención plena. Según Muchiut et al. (2020) refiere que esta investigación indaga sobre el

coeficiente intelectual, las funciones ejecutivas y el rendimiento académico de 36 adolescentes entre 13 y 14 años, por consiguiente, cabe resaltar se aplicaron dos pruebas: WISC-IV, BANFE-2, la fiabilidad de las dos pruebas mostró valores altos.

El mindfulness es una técnica que tiene aplicación en diferentes dificultades del comportamiento, como lo vimos en la anterior investigación en el bienestar emocional, en el estrés, la ansiedad, atención y funciones ejecutivas entre ellas control inhibitorio arrojando en la mayoría resultados positivos. Amutio et al. (2020) realizan una investigación donde se ha encontrado dos objetivos: el primero establecer la relación entre relajación, meditación y mindfulness, en las competencia emocional y rendimiento académico y la segunda establecer la importancia del coeficiente emocional entre REMID y el rendimiento académico. El estudio se efectuó con estudiantes de bachiller, con una muestra de 1120 adolescentes de secundaria, por último, se destaca la importancia de ejercer por parte de los docentes programas o actividades de REMIND para fortalecer estados emocionales y cogniciones que intensifiquen el rendimiento académico.

Morón et al. (2019) en su investigación estableció que el control inhibitorio en los estudiantes puede ser entrenado y generar cambios significativos en el rendimiento académico; Los resultados mostraron diferencias importantes y dicientes en el desempeño del control inhibitorio antes y después del entrenamiento el cual fue aplicado al grupo experimental. Este estudio contó con una muestra de 23 estudiantes con bajo rendimiento académico, con un enfoque cuantitativo, diseño experimental utilizando una preprueba- posprueba. Así mismo, según Morón et al. (2019), afirman que:

El control de impulsos ocupa un lugar importante en los procesos atencionales, pilar fundamental en el aprendizaje, Aydmune et al (como se citó en Morón et al 2019), por lo

que esto es corroborado por Freidman et al. (como se citó en Morón et al 2019), donde sustenta que las funciones ejecutivas, específicamente el control inhibitorio es esencial en las operaciones mentales que resaltan o minimizan una conducta inapropiada. (P. 9)

Según Kruger et al. (2019), en su investigación se enfocó en identificar el impacto que tiene el mindfulness, en el manejo del control inhibitorio, en los jóvenes y adolescentes, a través del entrenamiento de técnicas de conciencia plena, este proyecto fue realizado en Perú, con 11 estudiantes de edades entre los 9 y 12 años, diagnosticados con TDAH. Su meta fue resaltar el efecto que tiene la práctica mindfulness sobre la capacidad de regular respuestas predominantes. Un estudio preexperimental con aplicación de pre y pos-test, las pruebas aplicadas fueron Stroop y Go/No-Go, estas pruebas son utilizadas con frecuencia en este tipo de investigaciones, hicieron actividades prácticas durante varias semanas, la prueba final aplicada mostró: un impacto realmente profundo en el control inhibitorio, mediante la implementación del programa de Consciencia Plena allí mismo.

Por lo expuesto resaltamos que la aplicación del manual de mindfulness en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia puede ser una estrategia que arroje resultados positivos y brinde un apoyo en el aprendizaje de los jóvenes, dando un mejor manejo a la atención y el control inhibitorio. Por otro lado, según Oblitas et al. (2019) en su estudio controlado, que tiene como objetivo identificar los resultados de un programa de 8 semanas en técnicas de mindfulness que ayude a la reducción del estrés académico en 54 estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, con un grupo control aleatorio, utilizando el inventario SISCO de estrés académico (Barraza, M. 2008) esta prueba es autodescriptiva, donde el estudiante hace una auto-observación.

Las conclusiones destacan que hubo una leve disminución de los episodios de estrés, no se encontró un impacto significativo en el manejo de la atención. Según Oblitas, L. et al. (2019), refiere que "la falta de incidencia de la atención plena en la reducción del estrés académico, no se deben tomar en forma concluyente, se debe seguir investigando para poder tener resultados concluyentes y definitivos" (P. 125). Finalmente, el investigador expresa a modo de conclusión que se debió aplicar dos pruebas, con una muestra más amplia.

Es posible que estos resultados de algunas investigaciones creen dudas en cuanto a la efectividad de la aplicación de estrategias de atención plena, por tal motivo conviene resaltar que el mindfulness es una técnica utilizada desde muchos años atrás y en diversos contextos con resultados positivos, de acuerdo a tesis nombradas en este proyecto, por lo tanto se deben tener en cuenta las observaciones del investigador establecer una adecuada muestra poblacional, con la aplicación de varias pruebas, y analizar teniendo en cuenta variables del contexto.

Así mismo, Miller et al. (2018) (Como se citó Oblitas, L. et al. 2019), en su investigación, Probar una intervención rápida de atención plena en el aula universitaria Entrenamiento, para mejorar la regulación de la atención en estudiantes universitarios: se recopilaron datos de 88 estudiantes, inscritos en cursos de psicología, en una universidad de Canadá, las actividades de atención plena se realizaron durante las clases en espacios de cinco minutos, al finalizar el curso los estudiantes afirmaron experimentar un mejor manejo de su emocionalidad, menos momentos de distracción mental. Martin, 2018 (Como se citó Oblitas, L. et al. 2019), afirma que "encontró que el Mindfulness repercute en una mayor disponibilidad y acercamiento con los compañeros de aula, así como en la generación de experiencias de autorregulación emocional en estudiantes" (P. 1).

Por otro lado, Lowndes, J. (2018), refiere que en su investigación donde se realizó la aplicación del mindfulness como estrategia para disminuir el bullying en una institución con altos índices de agresividad e intolerancia, se logró evidenciar resultados positivos en la regulación emocional y autocontrol.

De igual manera se determina un estado de tranquilidad a través del manejo del mindfulness en los adolescentes, el cual conlleva a una mejor relación social con sus iguales, situación importante para el desarrollo tanto a nivel físico, como mental de los estudiantes.

En otra instancia, Wimmer, L. et al, 2018 (Como se citó Oblitas, L. et al. 2019) en su tesis, la prioridad de este estudio es analizar los resultados del entrenamiento de la regulación y atención plena en estudiantes universitarios, con una muestra de doscientos veintidós estudiantes de la universidad de Duisburg- Essen, fueron dos grupos experimentales, uno de control pasivo y otro activo, la investigación identifica el mindfulness como una técnica que mejora el rendimiento cognitivo.

Concretamente un mejor rendimiento cognitivo resalta en los adolescentes y cualquier tipo de población una capacidad adecuada de mantener la atención en lo que desee enfocarse el estudiante, algo especialmente útil en los resultados de aplicación del manual de mindfulness. Por otro lado, Parra, N. (2017), realizó un estudio con un total de 25 estudiantes entre cinco y catorce años, de un colegio de estrato medio - alto de Medellín, aplicaron tres pruebas, la primera de Ejecución Continua Auditiva (Sandford y Turner, 2004; como se citó en Parra, N. 2017), la segunda Prueba de Ejecución Continua y la tercera de la figura Compleja de Rey (Rey, 1987; como se citó en Parra, N, 2019). Finalmente, la tesis demuestra que se debe mejorar el rendimiento académico de los alumnos, a través de estrategias que motiven a la atención y memoria en el aula.

Por otra parte, según Peña, et al. (2017), en su estudio analiza las características del control inhibitorio en los estudiantes de grado once a través de la utilización de la Batería Neuropsicológica de las Funciones Ejecutivas y Frontales (BANFE). Además de lo anterior, con 52 estudiantes de edades entre los 17 y 20 años, el objetivo de la investigación era establecer las características del control inhibitorio en la función ejecutiva de jóvenes adolescentes del grado once; Los resultados mostraron la capacidad del control motriz y la planeación, solución de problemas, capacidad para inhibir respuesta en situaciones conflicto, encontraron diferencias de sexo en el control inhibitorio, encontraron mayor efectividad de las funciones ejecutivas cuando la figura materna está comprometida en el proceso de aprendizaje de sus hijos, el cual nos establece una gran importancia al incluir al grupo familiar en la ejecución del manual de mindfulness en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

En concordancia a lo anterior, Langer, A., Schmidt, C., Aguilar, J., Cid, C & Magni, A. (2017), en su investigación tomó una muestra de 88 alumnos entre hombres y mujeres, de grado octavo de dos colegios de la ciudad de Santiago, Chile, de edades entre los 12 y 14 años, 41 participaron al grupo de mindfulness y el resto fue el grupo control, el instrumento utilizado fue la Escala de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS21). Donde utilizaron un diseño experimental, controlado aleatorizado, se desarrolló en 8 sesiones, con evaluación pretest y posttest, metodología cuantitativa; la conclusión afirma que el grupo experimental bajo sus niveles de estrés y ansiedad a diferencia del grupo control. A partir de esta tesis podemos resaltar que el mindfulness permite a los estudiantes espacios de entrenamiento que permiten a su Neurodesarrollo mejorar su salud mental, emocional y de aprendizaje.

En resumen, podemos establecer que existen muchas inquietudes en cuanto al manejo que se debe brindar al fortalecimiento de las funciones ejecutivas, atención, control inhibitorio de los adolescentes, esto lo muestran las diferentes investigaciones que giran en torno a esta población.

Posteriormente, Gouda, S. et al. (2016), afirma en su investigación que los estudiantes y los maestros se benefician de la disminución del estrés a través de la atención plena”, el cual es básicamente un estudio piloto integrado en la escuela, el objetivo fue observar las variables de estrés, salud mental y creatividad, en un estudio piloto con una muestra de 29 estudiantes y 29 profesores, con la aplicación de un test-postest, esta investigación encontró resultados positivos en el manejo del estrés, en la autorregulación, la autoeficacia de la tareas escolares y manejo de conflictos con sus compañeros. Estas conclusiones son parte de un gran grupo de investigaciones acerca de la atención plena en las instituciones educativas en cuanto al impacto en los jóvenes y docentes (*pág. 1*). Por otro lado, según Büttner y Thomsen, 2015, afirman que:

Los maestros también se ven afectados por el estrés y la sobrecarga, como consecuencia, a menudo se ven obligados a reducir su mandato al mínimo a expensas de los aspectos posiblemente más gratificantes de su profesión: la alegría de la tutoría y el crecimiento personal unido, la libertad de explorar y desbloquear el potencial.

En concordancia a lo anterior, se denota a Lopez et al. (2016). En su investigación, aplica técnicas de mindfulness a estudiantes de primaria y secundaria, de un instituto público situado en una ciudad del área metropolitana de Barcelona; Además de lo anterior, aplicaron un cuestionario basado en el Smith Recalled Relaxation Activities Inventory (SRRAI) de Smith, 2001 (como se citó en Lopez et al. (2016), el cual es llamado Cuestionario Breve de Hábitos de Relajación y Mindfulness Escolar (CBHRME); Las conclusiones establecen la importancia de crear hábitos personales y familiares en torno a métodos de relajación como el mindfulness, además de ser

necesaria la inclusión del mindfulness en los centros educativos a través de programas, se identifica que, en la adolescencia, se pueden establecer muchas dificultades, es un periodo de trascendencia para el futuro de cualquier persona, la toma de decisiones, el autocontrol, y el logro de metas en esta etapa de la vida son aspectos relevantes.

Así mismo, se encuentra Pinto et al. (2016). en su Investigación cuyo estudio compara las respuestas de niños y adolescentes con diagnóstico en TOC y TDAH con niños y adolescentes sanos de Colombia, entre los 16 y 19 años, una muestra de 66 niños y adolescentes sanos y 62 diagnosticados, aplicaron el test Stroop de colores y palabras segunda edición, dividieron el grupo en tres rangos de edades, de 10 a 12, de 13 a 14 y de 15 a 16, en los resultados encontraron diferencias entre los rangos de edad, al comparar las habilidades en los dos grupos poblacionales también se establecen diferencias en el manejo del control inhibitorio, los jóvenes con diagnóstico de TOC y TDAH no asumen riesgo, muy diferente del otro grupo control. Esta investigación demuestra las dificultades de los adolescentes por su proceso de Neurodesarrollo en controlar sus impulsos y manejar sus prioridades situación al cual se le pueda dar un manejo a través del entrenamiento del mindfulness. Fernández, M & Fernández, A. (2017)

A causa de las diferentes investigaciones realizadas sobre la aplicación del mindfulness y su efectividad en diferentes situaciones, se han encontrado estudios sobre la veracidad de los instrumentos psicométricos, estableciendo una posible escala de efectividad.

Por otra parte, Lopez et al. (2016), en otro de sus estudios utilizó para evaluar, la escala de habilidades y estados de relajación para adolescentes”, (EHERMA), el cual fue llevado a cabo durante la ejecución del programa TREVA, con una muestra de 420 estudiantes de bachillerato, llegando a la conclusión que el instrumento EHERMA al compararlo con otros instrumentos como

el Cuestionario de Hábitos de Relajación y Meditación Escolar (CHRME - López-González et al: como se citó en Lopez, L., et al. 2016) y el cuestionario Breve de Educación Emocional (CBEE - Pérez-Escoda et al., 2000: como se citó en Lopez, L., et al. 2016) tuvo mejores resultados en confiabilidad y efectividad. Así mismo, Lopez, L, et al. 2016, afirma que:

La correlación positiva de mindfulness con las tres necesidades fundamentales de la teoría de la autodeterminación: autonomía, relación –pertenencia- y competencia (Ryan y Deci, 2000: como se citó en Lopez, L., et al. 2016) es importante para afianzar otras competencias en adolescentes. es la razón de incrementar estos programas de REMIND para adolescentes en varios países del mundo, tales como EE.UU., Canadá, Bélgica, Inglaterra u Holanda (Davidson et al., 2012; Meiklejohn et al., 2012: como se citó en Lopez, L., et al. 2016). En España, cabe destacar el Programa TREVA (López-González, 2013: como se citó en Lopez, L., et al. 2016).

En otra instancia, se puede afirmar según Jarrin et al. (2015), en su investigación donde evalúan funciones ejecutivas en adolescentes entre 15 a 17 años, cuyo objetivo de esta investigación fue esclarecer las diferencias de la población del país donde fue creada la prueba BANFE-2 y adolescentes del ecuador; realizando la estandarización de la Bateria BANFE-2 para evaluar funciones ejecutivas en adolescentes de la ciudad de Ambato. Es una investigación no experimental, de tipo descriptiva, con una muestra de 300 personas; los resultados mostraron que la prueba BANFE-2 tiene un margen mayor de fiabilidad al de las otras pruebas con las que fue comparada; dicha batería fue creado en México en el 2014 con el fin de evaluar el funcionamiento del Lóbulo Frontal, para una población entre los 6 y 80 años. Según Flores et al. (2008)

Batería de BANFE-2.- Herramienta con importantes pruebas neuropsicológicas de alta confiabilidad y validez para la evaluación de procesos cognitivos que dependen principalmente de la corteza prefrontal. (p. 4)

En efecto el BANFE-2 es un instrumento de medida que permitiría evaluar con objetividad los procesos cognitivos antes y después de la aplicación del manual de mindfulness en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle, en caso de ser necesario.

Por otra parte, según la investigación de Amutio et al. (2015), donde busca comprobar la efectividad del entrenamiento en conciencia plena, en el rendimiento escolar en los estudiantes de bachiller, con un grupo experimental y grupo control, con una muestra total de 43 estudiantes de grado 6o y 7o, entre los 16 y 19 años de edad, donde utilizaron instrumentos, como el cuestionario de Cartagena (Cartagena 2008: como se citó en Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J & Mañas, I. (2015) y el Cuestionario SRSI-(Smith, 2005: como se citó en Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J & Mañas, I. (2015). Finalmente, los resultados y análisis demuestran mejores resultados en el rendimiento escolar del grupo experimental, además de estados emocionales de tranquilidad, positivismo y atención plena. Según, Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J & Mañas, I. (2015), afirman que:

se ha demostrado que las técnicas de relajación y meditación como el mindfulness en el ambiente educativo, incrementan las habilidades y recursos de los estudiantes (Calvo, Betancort, & Díaz, 2009; Delgado et al., 2010; Franco, 2009; Kaspereen, 2012; López, 2007; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010: como se citó en Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J & Mañas, I. (2015)

En concordancia a lo anterior, Bertolin, J. (2014) en su investigación “Sustratos psico-neurológicos de la meditación y la conciencia plena”, la cual se realiza una revisión narrativa, donde seleccionan documentos con adecuadas estrategias de trabajo, analizando artículos y eventualmente libros referenciados por otras fuentes, principalmente revisiones y metaanálisis recientes, seleccionan pruebas donde la meditación afecta a la función del sistema nervioso central y autónomo, activa las estructuras neuronales involucradas en la atención y regula las emociones. En este estudio se agrupan los aspectos más importantes sobre la biosociología y la neurobiología de la meditación y la conciencia plena o mindfulness. Concluyen que el mindfulness permite la atención sin discriminar el momento, disminuye las emociones negativas, ruidos y distractores, mejora los momentos positivos, repercute en el sistema nervioso central y autónomo, mejora la atención focalizada a través de la corteza cingular anterior, activa el córtex prefrontal izquierdo, que se relaciona con la resiliencia. (Delgado, P 2009)

Conviene subrayar que la aplicación de técnicas basadas en Mindfulness, han dejado una huella que destaca un impacto positivo en diferentes niveles, en poblaciones infantiles y adultas y diferentes contextos.

Objetivos

Objetivo General

- Favorecer los procesos atencionales y el control inhibitorio a través de la aplicación de un manual basado en mindfulness a los estudiantes de los grados 10° y 11° de la Institución educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Objetivos Específicos

- Socializar a la comunidad educativa y padres de familia a través de reuniones, el adecuado manejo y objetivo de la propuesta del manual en mindfulness en el que intervengan la atención y el control inhibitorio de los estudiantes de los grados 10 y 11.
- Realizar ejercicios propuestos en el manual de mindfulness en el aula, de forma habitual y repetitiva con el fin de entrenar la atención y control inhibitorio de los estudiantes de los grados 10 y 11.
- Realizar una actividad de cierre donde docentes, directivos, estudiantes y padres de familia evalúen los resultados de la aplicación del Manual de mindfulness a los jóvenes de grado 10 y 11 de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Justificación

A partir de la necesidad expuesta por los docentes de la Institución Educativa, surge la idea de brindar herramientas que permitan dar manejo a las dificultades que se encuentran en el aula de clase, es evidente encontrar en los estudiantes de 10 y 11 comportamientos como: desánimo, falta de atención, pasividad, agresividad, falta de concentración, desinterés, desmotivación, apatía, conflictos entre pares, es por ello que la propuesta del manual de mindfulness pretende ser parte de la jornada escolar, brindando habilidades para darle manejo a la atención y control inhibitorio en los estudiantes. Básicamente se pretende que la práctica y del mindfulness se convierta en parte de la vida de los estudiantes, en algo que puedan utilizar más allá de los límites del aula.

No obstante, a través de la revisión bibliográfica se ha demostrado con evidencia científica que el mindfulness tiene efectos positivos y significativos en la atención al dolor crónico de los pacientes de personas con altas cargas laborales, en el desarrollo personal e incluso en muchos ámbitos educativos. Esta investigación se centra, en las técnicas para mejorar la atención, el control inhibitorio, la autorregulación emocional, la concentración, el autoconocimiento, y autoconcepto, autoimagen que ayudan a que se disfrute el momento presente y aquietar la mente frente a situaciones complejas. De esta manera, muchas instituciones educativas están implementando las técnicas de mindfulness para mitigar las diversas problemáticas que surgen en el aula de clase.

De manera que el entrenamiento del mindfulness implica enseñar a los estudiantes a relacionarse con sus propios pensamientos, tener consciencia de estos y de sus emociones implica:

- a) la autorregulación de la atención y,
- b) la orientación hacia la experiencia del aquí y el ahora.

Las evidencias de los efectos de esta práctica sobre las dimensiones cognitiva, emocional y social en niños y adolescentes han incrementado de manera positiva, mejorando el bienestar emocional, psicológico y social, aumentar la autoestima, reducir ansiedad, estrés, trastornos del neurodesarrollo, de aprendizaje.

Estudios como los de Schonert, Almansa, Arch, Thierry, Bryant, Nobles, Norris, Viafora, Unsworth, and Black describen en sus resultados, los efectos positivos de programas de atención plena en niños y adolescentes sobre las capacidades atencionales en general; mismos que se ven reflejados en las capacidades para orientarse y focalizar la atención en tareas académicas, así como en los niveles de concentración que mantienen (Méndez, 2019).

De acuerdo a la propuesta del proyecto, se busca que la institución a través de la ley de convivencia 1620, que habla de fortalecer las estrategias para prevenir la deserción escolar, educar para fomentar de lugares tranquilos en los que se aprecia y resalta la diversidad y se de manejo adecuado a los conflictos de forma constructiva; institucionalice en las aulas, sesiones cortas de entrenamiento en mindfulness, habilidad que puede desarrollarse mediante su aplicación, con tan solo diez minutos de práctica diaria de mindfulness en el aula se podrá observar su gran impacto positivo en la convivencia y va dejando una huella en los estudiantes reduciendo la ansiedad, el estrés, el enfado. Al adquirir práctica en la técnica de mindfulness se puede utilizar en diferentes espacios de la vida cotidiana. Puede practicarse de forma individual o colectiva, con la guía de un experto o por interés individual, (Cavanagh et al. 2013: Como se citó en Moret et al. 2016).

Marco Teórico

La Atención desde la teórica de Michael Posner, evidencia la exploración de los procesos atencionales en los diferentes periodos de la niñez en un nivel alto de complejidad, controlando desde la entrada sensorial y finalizando en la salida motora, permitiendo el desarrollo de la información, facilitando la inhibición o activación de los procesos cognitivos y la meta de objetivos. Según Colmenero, et al., 2001, (Como se citó en Prince, M. 2014), Afirman que:

La atención es un factor que responde a estímulos internos y externos, permitiendo la discriminación de estrategias y tareas, articulando las tres redes diferenciadas: control ejecutivo, alerta y orientación, que se conectan entre sí, aunque sean independientes. (p.4)

Por otro lado, se ha considerado que la atención es una de las funciones cerebrales más importante de los seres humanos ya que permite focalizar la conciencia y estar en el aquí y en el ahora, no tiene en cuenta la información irrelevante o estímulos de poco interés ya que le resta importancia, procesa respuestas adecuadas y controla la conducta, sin ello no sería posible el aprendizaje, memorizar ni percibir estímulos del contexto, por consiguiente, la función atencional es fundamental en el aprendizaje, aspecto que se debe considerar en las aulas de clase, a partir de la iniciación escolar. (Prince, M. 2014)

Igualmente, el déficit de atención muestra dificultad en el área del funcionamiento ejecutivo, las cuales están orientadas al comportamiento de manera consciente, logrando que las metas y objetivos se concreten. Por otro lado, Kruger et al. (2019), dijeron:

los hallazgos demuestran que la corteza pre-frontal, expone una fuerte relación neurológica donde se enlaza con las funciones ejecutivas, agregando la incidencia de otras áreas del cerebro como: cerebelo, córtex cingulado anterior y los núcleos estriados (p.16)

Otro autor como Luria, 1975 (Como se cita en García, C. 2015) manifestó que:

La atención se caracteriza por ser individual, metódica y estructurada, permitiendo la asimilación del estímulo recibido, donde discrimina percepciones adecuadas, llevando a cabo actividades de tipo motor, sensorial y cognitivo. Es por ello, que las habilidades neuropsicológicas se basan en la discriminación de un estímulo permitiéndole al sistema nervioso ejecutar o inhibir información a través de las diferentes estructuras cerebrales que permiten la regulación. (p11)

Portellano, 2005 (Como se citó en García, C. 2015) describe seis modalidades de la atención:

1. focalizada: responde a un modo específico de estímulo. (p12)
2. Sostenida: mantiene la atención a una actividad durante un periodo prolongado. (p12)
3. Alternante: dirige la atención a diferentes estímulos sin importar el tipo de respuesta (motriz, sensorial o cognitiva). (p12)
4. selectiva: mantiene una respuesta fija frente un estímulo aun existiendo varios distractores. (p12)
5. Dividida: responde a diferentes estímulos del entorno. (p12)
6. Excluyente: se fija sobre una respuesta, sin permitir otros distractores. (p12)

Por lo expuesto en la clasificación teórica se considera que debe implementarse en las escuelas y centros de todo nivel educativo, teniendo en cuenta las individualidades y las diferentes modalidades de atención y estilos de aprendizaje que presentan los estudiantes, y aunque puede ser un arduo trabajo para el docente, resulta pertinente ampliar

conocimientos básicos frente al neurodesarrollo, ya que estos procesos cognitivos son fundamentales en el aprendizaje.

Con respecto a las Funciones Ejecutivas Luria, 1966 (Como se citó en citado por Peña et al 2017), explica la función ejecutiva como una acción que permite la regulación frente a un objetivo específico (p.37). Así mismo, Lezak (1966 (Como se citó en citado por Peña et al 2017), propone que las funciones ejecutivas permiten actuar de manera individual, a través de la creatividad y eficacia, teniendo en cuenta el entorno social y metas personales. (p.37)

Por otra parte, Climent et al. (2014) propone la siguiente definición de Funciones Ejecutivas: “Las funciones ejecutivas engloban un amplio conjunto de funciones de autorregulación que permiten el control, organización y coordinación de otras funciones cognitivas, respuestas emocionales y comportamientos.”. Este concepto se viene trabajando en muchas investigaciones, se debe tener en cuenta el primer aporte que hizo Luria, planteó que la corteza frontal del cerebro desempeña un rol primordial en la regulación de la motivación, la iniciativa y el autocontrol. Climent et al. (2014. P. 465)

Después del planteamiento de estos autores, Lezak (Como se citó en Climent, et al. 2014) propuso el término “funciones ejecutivas”, para mencionar el proceso cognitivo que se requiere en la eficacia de la conducta, de la creatividad y en la relación con el entorno social. Posterior a ello “Sholberg y Mateer (Como se citó en Climent, et al. 2014), identificaron como elementos ejecutivos la alternativa de objetivos, la anticipación, la planificación, la selección de la conducta y el autocontrol inhibitorio.

Otra aportación a esta investigación, la hacen Tirapu et al. (2014), en la cual plantean que la capacidad que se tiene para encontrar soluciones a problemas novedosos está muy relacionada

con las funciones ejecutivas. Por otra parte, Zapata 2019 (Como se citó en Kruger, P & Villanueva, R. 2019), afirma que “la neurocientífica Adele Diamond se refiere a las funciones ejecutivas (FE) como un conjunto de procesos mentales superiores que nos permiten prestar atención y lograr una concentración adecuada” (p17). Así mismo, Climent, et al. 2014, afirma que:

Por su extensa red de conexiones con formación corticales y subcorticales, la corteza prefrontal (CPF) es la zona con altas precisiones para facilitar un entorno seguro de predicción y contraste de hipótesis. Así, la CPF como armazón y las funciones ejecutivas como función, generar posibles acciones, donde se simulan situaciones y se verifica la viabilidad de la solución, y el efecto de la conducta adaptada al medio ambiente. (pp.465)

Unos años antes Tirapu et al (Como se citó en Climent, et al. 2014), señalaron la diversidad de la expresión funciones ejecutivas:

ellos plantean el concepto basado en los modelos teóricos con mayor relevancia científica: modelo de memoria de trabajo de Baddeley y Hitch [10-12], modelo de funciones jerarquizadas de Stuss y Benson [13-15], modelo de sistema atencional supervisor de Norman y Shallice [16-19], e hipótesis del marcador somático de Damasio [20-24]. (p.465)

Las funciones ejecutivas permiten dirigir las diferentes operaciones mentales, es por ello que son tan importantes y fundamentales en la etapa del desarrollo, si no son bien dirigidas se pueden presentar problemas de dificultad de la atención, de los impulsos, de personalidades erráticas, como lo explican los autores es una propuesta científica e innovadora.

Por consiguiente, el entrenamiento de las funciones ejecutivas en la actualidad ha generado para las neurociencias un mayor interés en la atención, la acción y el análisis del pensamiento. Es decir que el entrenamiento en diferentes estrategias lúdicas y pedagógicas permite un mejor desempeño en las funciones ejecutivas, de ahí la propuesta de incluir en el currículo escolar actividades como: taekwondo y artes marciales, aeróbicos, mindfulness, yoga, método Montessori, que son estrategias para que los docentes implementen en su currículo educativo, entre otras. En cualquier etapa del desarrollo humano se pueden entrenar las funciones ejecutivas, resulta ser muy beneficioso para la emocional, física y mental de los adultos cuando se logra tener un adecuado manejo de las funciones ejecutivas. (Zapata et al. 2019: como se citó en Kruger, P & Villanueva, R. 2019)

Zapata (2019) manifestó que:

Lo positivo de la práctica Mindfulness en niños y adolescentes diagnosticados con TDAH (Mariño, V., Sanz, P & Fernández, M. (2017). Estudios recientes, los cuales trabajaron con jóvenes, dio como resultado que los componentes significativos del TDAH obtienen reducción y expresión de sus funciones ejecutivas logrando un mejor desempeño (Janssen, y otros, 2015: así como se citó en Mariño et al. (2017). participación en investigaciones realizadas con duración de 8 semanas, establecen que el mindfulness podría reemplazar tratamientos algunos tratamientos farmacológicos.

En relación con lo antes dicho varias de las investigaciones indican que son muchos los beneficios de las prácticas contemplativas de atención plena. Este proyecto pretende enseñar a docentes y estudiantes ejercicios sencillos y cortos de manera habitual y repetitiva para ejercitar

las funciones ejecutivas, utilizando el mindfulness como estrategia de entrenamiento dentro del aula.

Las funciones ejecutivas en adolescentes según Jarrin 2015 (Como se citó en Ardilla, A & Rossell, M. 2008), indicó que las conductas orientadas a una meta, la destreza para adelantarse a las consecuencias de la conducta, la flexibilidad cognitiva, la conciencia, los valores y principios éticos hacen parte de las funciones ejecutivas. (p.6)

Así mismo, el control inhibitorio según Diamond 2013 (Como se citó en Zapata, D. 2019), indicó que el control inhibitorio está relacionado con el dominio y control de las emociones, la atención, el comportamiento y los pensamientos, ejerciendo frente a 18 reacciones dominantes e instintivas buscando un resultado de mayor regulación y conforme a la exigencia del entorno. El control inhibitorio permite cambiar y escoger las acciones dejando de lado un comportamiento impulsivo y condicionado.

Por otro lado, dícese según Peña, M et al. (2017), explican el control inhibitorio como la facultad de suprimir respuestas de tipo motriz, afectiva o representacional, es la destreza para inhibir reacciones y refleja el control sobre las activaciones automáticas como la mejor forma de procesamiento la cual está relacionada con la corteza prefrontal. En la adolescencia el control inhibitorio juega un papel fundamental, en esta etapa del desarrollo se toman decisiones de forma continua, las cuales tendrán incidencia para su vida actual y futura, de ahí que la adolescencia se entienda como un periodo importante para los seres humanos para su proceso de crecimiento a nivel físico y cognitivo, al mismo tiempo como un ciclo importante en el control de las conductas y los pensamientos. Los jóvenes utilizan las funciones ejecutivas en las diferentes etapas de su

vida como: personal, emocional, familiar, social y educativo, y también en la manera como se adaptan e interactúan con la comunidad.

Otro autor como Araujo (Como se citó en Peña, M, et al. 2017), manifestó que:

El control inhibitorio está fuertemente relacionado con el rendimiento académico ya que adaptarse al contexto escolar le exige al sujeto solucionar conflictos, plantear un objetivo y tener disciplina para el trabajo bajo la dirección de los maestros y directivos, además, debe interiorizar hábitos y rutinas para mejorar desarrollo de las funciones ejecutivas por lo que el control inhibitorio facilita la adquisición del aprendizaje escolar. (p.39)

Por lo tanto, cuando se presentan alteraciones en las funciones ejecutivas, según Peña, M. et al (2017), afirma que se presenta:

[...] el control en el cumplimiento de las normas, en la regulación emocional, en la sucesión y monitorización, déficit en el control de la atención, desinhibición del comportamiento, falta de autocontrol, déficit en la planificación, aumento de la actividad motora, y rigidez cognitiva. Los comportamientos automáticos son propios de la etapa del adolescente generando dificultad en los diferentes contextos, ya sea social, académico o laboral, resulta primordial el control inhibitorio frente a determinadas conductas, para una adecuada toma de decisiones. El déficit en el control inhibitorio puede generar conflictos tales como: trastornos alimenticios, manejo inadecuado de dispositivos electrónicos, TDH, drogodependencia y deserción escolar

En relación a las Redes atencionales, el sistema de alerta o vigilancia necesita tener un adecuado nivel de conciencia para responder a lo que percibimos. Esta red es la que primero madura, y opera en edades tempranas gracias a los estímulos exógenos el cual se va fortaleciendo

a partir de la influencia de las diferentes fuentes endógenas, permitiendo así un mayor control de la función atencional sobre estímulos significativos obstruyendo distractores menos relevantes. (Prince, M. 2014)

la evidencia muestra que en la estructura anatómica las áreas corticales relacionadas a esta función están ubicadas simétricamente en el lóbulo derecho, involucrando específicamente las áreas frontal y parietal (Fan, et al, 2002: Como se citó en Prince, M. 2014), el camino mejor conocido e implicado en la activación y mantenimiento de las diversas etapas de alerta, formada por proyecciones norepinefrinérgicas hacia la corteza cerebral procedentes del locus coeruleus (Posner & Rothbar, 1992: Como se citó en Prince, M. 2014).

El buen desarrollo de las funciones ejecutivas permite establecer tareas eficaces y acordes a los objetivos y metas trazadas, encauzando y direccionando la información recibida, dando solución a diferentes dificultades entre las respuestas estableciendo los pensamientos y emociones. Así mismo, las personas pueden reestructurar el desarrollo de su pensamiento a partir de metas, este proceso permite lograr los objetivos de manera consciente (Colmenero, Catena & Fuentes, 2001). las experiencias vividas recolectan información en la memoria, permitiendo que el procesamiento de dicha información sea eficaz (Fernández.D, Drake.M., 2008). Esto demuestra que el control voluntario reduce el comportamiento antisocial y agresivo. (Rueda, et.al, 2005). Se ha demostrado que, a través de la práctica, de que efectivamente se disminuye el esfuerzo y la atención sostenida respectivamente.

En lo que respecta a el desarrollo de la atención la etapa de la infancia y adolescencia permite un mayor desarrollo de las funciones cognitivas, los resultados van mejorando a largo plazo, en la medida que se entrena esta área del cerebro se va permitiendo el control de impulsos.

es por ello que se requiere de la función atencional para aprender a controlar el comportamiento y la conducta teniendo en cuenta que este proceso tiene un desarrollo de forma constante y progresivo que se va modificando desde el nacimiento hasta la edad adulta. Por otro lado, según Prince, M. (2014), afirma que:

No obstante, existen diferencias personales que se manifiestan debido al desarrollo de las diferentes redes de acuerdo con la maduración del cerebro y a la influencia del entorno (Rothbar, Posner, Rosicky, 1994: como se citó en Prince, M. 2014). muchos autores refieren que las alteraciones que permiten evaluar los niveles del desarrollo esperados son: la poda neuronal, mayor sinapsis entre los lóbulos y mielinización, factor importante en el impacto neuroanatómico del aprendizaje. (p.19)

Por consiguiente, Zapata et al. 2019 (Como se citó en Peña, M et al. 2017), dijeron que:

La raíz del Mindfulness viene desde la psicología budista, siendo esta una filosofía oriental. Mindfulness palabra del idioma inglés que traduce al español atención plena. Sin embargo, su raíz inicial proviene del término sati, que corresponde a la traducción en inglés de la palabra sati, de la lengua pali, que significa Consciencia, atención y recuerdo. (p.23).

Jon Kabat-Zinn biólogo molecular, implementó la estrategia de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), a partir de esta experiencia introdujo esta práctica en la medicina y la psicología occidental, donde se lograron cambios significativos en los participante, en la actualidad la práctica de mindfulness hace parte de las terapias de la tercera generación, en la cual se resalta la pertinencia de modificar la conexión con las experiencias internas: emociones,

sensaciones y cogniciones por medio de la aceptación logrando mitigar el estrés y las respuestas emocionales negativas (Méndez, 2019). Por otro lado, Brown (como se citó en Zapata, D 2019), Enunció que “La meta-consciencia, como parte de la Consciencia plena, cumple una función reguladora (observar y corregir) sobre las experiencias y/o vivencias, generando una mejor autorregulación de la conducta y un mejor procesamiento cognitivo-emocional” (p.23)

Por eso las neurociencias aplicadas al Mindfulness son investigaciones neurocientíficas, buscan establecer los resultados que las prácticas del Mindfulness tienen sobre las diferentes áreas que conforman el cerebro. inicialmente se centraron en observar y evaluar cómo eran los cambios fisiológicos y psicológicos, posterior a ello el interés se direccionó hacia la indagación de la actividad cerebral a lo largo de las prácticas de meditación, la evidencia científica ha demostrado que la meditación, aplicada regularmente, favorece cambios en las áreas del cerebro y en el funcionamiento neuronal.

Otro autor como Siegel 2013 (Como se citó en Zapata, D 2019) manifestó que:

En diferentes estudios se han hallado cambios en la corteza prefrontal dorsolateral (CPFDL), esta zona está relacionada con la atención y la toma de decisiones (FE). Además, se halló un cambio significativo en el tamaño de la corteza prefrontal, sugiriendo una correlación entre la práctica regular del Mindfulness y mayor activación neuronal. (p.24)

El entrenamiento en mindfulness de manera habitual permite que se instaure la conciencia de los estados emocionales y de las sensaciones que se experimentan internamente, las investigaciones han mostrado la importancia en la corteza insular; La ínsula se encuentra ubicada en los lóbulos temporales, está relacionada con el yo, y con la interpretación que se tiene de uno

mismo y de las demás. Por otra parte, según Zapata, D 2019, se han encontrado cambios en el grosor y tamaño de la corteza sensorial, prefrontal e insular, debido a la práctica consecutiva del Mindfulness, favoreciendo también la activación neuronal (p.25). Por otro lado, al mismo tiempo en otras investigaciones hallaron mayor densidad de materia gris en la ínsula anterior derecha, en el hipocampo y en el giro temporal izquierdo. Además, Zapata, D 2019, resalta “que la Asociación Americana de Psicología (APA) ha agregado en la división número XII, al Mindfulness como probablemente eficaces”. (p.26)

Después de haber conceptualizado la atención, el control inhibitorio y el mindfulness en la adolescencia se toman estas citas para esta investigación como sustento teórico, donde se obtiene la claridad en la pertinencia de las variables utilizadas en el desarrollo del proyecto.

Marco Legal

Este proyecto es realizado bajo las normas de la legislación colombiana; en particular leyes que rigen la garantía, el cuidado, y comodidad de los adolescentes y todo su desarrollo integral. Así mismo, según, ICBF. Gov. Co. (2006), afirma que:

en el marco normativo de la Ley 1098 de 2006 (noviembre 8) que expone el Código de la Infancia y la Adolescencia, donde su objetivo busca instaurar pautas sustantivas y procedimentales para el cuidado integral de los niños, las niñas y los adolescentes, asegurando el adecuado desempeño de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos los derechos están en la medida que con esta propuesta se busca una implementación de un ejercicio clínico que permita a los estudiantes hablar de sus estados emocionales. Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Es por ello

que dichas garantías deberán ser una obligación en primera instancia de la familia, de la sociedad y finalmente del Estado. (Ministerio de la Protección Social- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar)

Según, secretaria Senado. Gov. Co. (2021), en la constitución Política De Colombia de 1991, concretamente en el “Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano”. Donde los niños, niñas y adolescentes deben contar con lugares agradables, que les brinde tranquilidad, que les permita un desarrollo integral. Por otro lado, según la secretaria del Senado. Gov. Co. (2021), afirma que:

Esta norma pretende asegurar el cuidado de los menores, la protección, de sus derechos, la sana alimentación, adecuados y oportuna atención médica, educación integral, vestuario, recreación, esparcimiento y una vivienda que cumpla con los servicios esenciales para un sano desarrollo (Ministerio de la Protección Social- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, capítulo II, Derechos y libertades) (p. 13)

El presente artículo nos establece el interés del estado por garantizar que los procesos de salud mental, física y de desarrollo cognitivo, sean prioridad en los diferentes contextos, entre ellos la educación. No obstante, la implementación del manual de mindfulness permite garantizar que se cumplan con la normatividad.

Por otro lado, hay que añadir que la Ley 1620 del 15 de marzo del 2013, Min Educación (Ministerio de Educación Nacional) (2021), se afirma que la ley de Convivencia escolar:

El Gobierno Nacional establece estrategias de protección y prevención, con el fin de denunciar ante las instituciones garantes, cualquier tipo de conducta como:

sexuales y reproductivos y derechos humanos que afecte la integridad física y mental dentro y fuera de la convivencia escolar. (Ministerio de Educación).

Dicha ley establece una ruta para evitar la ausencia escolar, por tanto, una de las razones es debido a los conflictos entre los adolescentes en el aula o la institución educativa. Educar es crear ambientes tranquilos, en los que se resalte la inclusión y se resuelvan los conflictos de manera positiva, desarrollando competencias ciudadanas, superando aspectos como el maltrato y la agresión. Esta ley fue creada para que rectores, docentes, coordinadores y psicólogos creen estrategias que mejoren el ambiente escolar, donde según ICBF. Gov. Co. (2013), se refiere a:

En el Artículo 4°. Son metas del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar: 1. Impulsar, y crear redes de apoyo institucional encaminado al bienestar de los estudiantes, implementando la construcción de ciudadanía en el marco de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes en las diferentes etapas educativas de la institución.

El PEI de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús en sus metas de calidad establece:

1. Aumentar el ambiente de cordialidad y respeto en las relaciones interpersonales.
2. Reducir los niveles de ausentismo y deserción.
3. Incrementar la socialización y participación de los estudiantes en el aula de clase.
4. Incrementar los lazos de unidad familiar.

5. Elevar el buen desempeño del talento humano mediante la capacitación permanente.

Perfil del Estudiante En la I. E. Sagrado Corazón de Jesús pretende formar estudiantes que: reconozcan la institución educativa como un espacio que le permita la superación y la transformación personal, adquiriendo responsabilidad de su proceso educativo, donde se sienta agente de su proceso de formación y de su propio desarrollo; que se incremente el pensamiento crítico y constructivo con altas capacidades de análisis.

Que sea capaz de elegir entre diferentes opciones de manera oportuna y consciente por lo cual le permitirá tomar decisiones acertadas, expresar sus inquietudes sentimientos y emociones, que tenga un adecuado control inhibitorio, evitando conflictos a nivel personal o grupal, que tenga una comunicación asertiva brindando soluciones a posibles problemas en cualquier contexto; la adecuada cimentación de esta estructura se logrará a través del proyecto de vida.

Manual de convivencia de la institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle, (Aprobada por Resolución No. 0328 de febrero 24 de 2011)

“Artículo 2º. El presente manual de convivencia tiene como objetivo garantizar una coexistencia en armonía entre la comunidad educativa de la I.E. SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS, apoyado en el marco legal ya establecido y velando por el cumplimiento de los derechos y deberes de todos los estamentos de la institución “. (artículo 2 pág. 3)

“Objetivos del Manual de Convivencia". Mediante el Manual de Convivencia nos proponemos el logro de los siguientes objetivos: A. Fomentar actitudes, hábitos de autocontrol y autonomía responsable, que facilite un comportamiento adecuado y

enriquecedor para la comunidad educativa y la sociedad”. (artículo 3 pág. 3). Es importante tener en cuenta que cuando se enseñan estas estrategias de mindfulness los docentes ayudan a los estudiantes para que las conozcan y puedan adaptar y así practicarlas.

Desarrollo de la Propuesta de Intervención

El manual de mindfulness está diseñado para el manejo de la atención y el control inhibitorio, además de beneficiar la regulación emocional, reducción del estrés, aceptación, compasión, y empatía. Estas prácticas permiten reforzar los procesos de aprendizaje y funciones cognitivas: atención, concentración, flexibilidad y creatividad, ofrece en el aula un ambiente tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás; va orientado a alumnos, familias y docentes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús y demás instituciones que lo requiera.

La orientación del manual de mindfulness se realizará en la Institución educativa Sagrado Corazón de Jesús, ubicada en la zona rural del municipio de Caicedonia Valle del Cauca. La cual pretende beneficiar un número de 40 estudiantes de grados 10 y 11, padres de familia y 10 docentes. Esta estrategia tendrá una duración de cuatro semanas, la cual finaliza con una actividad de evaluación al proyecto, esta evaluación estará a cargo de docente, padres de familia y estudiantes.

El manual consta de la tabla de contenido el cual contiene introducción, consideraciones éticas, ¿qué es mindfulness? (atención plena), beneficios del mindfulness, la atención, control inhibitorio, neurodesarrollo- funciones, antecedentes y prácticas de mindfulness.

Tabla 1.**Cronograma de las actividades a realizar**

Fecha	Actividad	Objetivo	Duración	Lugar	Resultados esperados	materiales
Mayo 2 de 2022	A través de una reunión, informar a docentes, estudiantes y padres de familia sobre el proyecto y posterior a ello mostrar manejo del manual que está orientado a realizar una actividad diaria por 5 minutos. Se dará un acompañamiento y seguimiento una vez por semana al manejo del manual de mindfulness.	Socialización del proyecto y la práctica del manual de mindfulness.	2 horas	Auditorio de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús.	Conocimiento, conceptos, y procedimiento claro, por parte de padres, estudiantes y docentes sobre el proyecto y manual de mindfulness	Computador, vídeo vean, manual impreso, consentimiento informado.

Mayo 9 de 2022	1. sesión: La postura en las distintas prácticas del mindfulness	Iniciar el entrenamiento o de mindfulness a través de la respiración, con el fin de aquietar y relajar la mente	5 a 10 minutos	Aula de clase	Aquietar y relajar la mente a través de estudiantes y personas que realicen esta práctica.	Aula de clases, sillas.
	<p>mindfulness sentado</p> <p>La posición de la espalda ha de ser recta sin rigidez. El cuello debe estar preferiblemente alargado, lo cual permite que la cabeza se incline hacia delante, esto hace que el mentón señale hacia el suelo, esta postura le permite al cuello y a la mente estar en un estado de relajación. Estira el cuello como si lo alara un hilo invisible desde la coronilla hacia el techo. Asegúrese que las piernas estén sin cruzar y que las plantas de los pies estén firmes sobre el piso. Los antebrazos caen suavemente sobre los muslos. Los ojos cerrados y sin tensión. La cara se mantiene floja y relajada. Inspiramos y respiramos por la nariz.</p> <p>Respiración cuadrada</p> <p>En posición sentado visualizar un cuadrado o tomar un cuadrado como referente para observar y en cada una de sus partes inhalar en cuatro tiempos, sostener el aire en cuatro tiempos exhalar por la boca en cuatro tiempos hacer una pausa en cuatro tiempos. Este ejercicio de respiración se puede repetir entre tres y siete veces antes de iniciar cualquier actividad académica o en momentos de estrés o ansiedad permite la regulación de las emociones y volver a la calma.</p>					

Mayo 16 de 2022	<p>2.sesión: comiendo con atención plena (mindfulness eating).</p> <p>Comer con atención plena y estar presente sin que la mente tenga otros distractores, evitando tener dispositivos, o el televisor prendido, o echando un vistazo al celular o a algún programa de televisión. Observar el alimento que se va a ingerir, observar detenidamente los alimentos que se van a ingerir, tener conciencia de los elementos que se relacionan para la producción de alimentos como: la tierra, el agua y el sol; además del esfuerzo de las personas que cultivan los alimentos que llegan a nuestras vidas, agradecer por dichos alimentos.observar cómo se involucran los sentidos en cada alimento.</p>	<p>Fortalecer la conciencia plena a través de ejercicios conscientes durante la alimentación</p>	<p>5 a 10 minutos</p>	<p>Aula de clase</p>	<p>Estudiantes y docentes realicen ejercicios de conciencia plena.</p>	<p>Uvas pasas, aula de clases, sillas.</p>
	<p>ejercicio de la pasa</p>					
	<p>Se entrega una pasa a cada uno de los participantes en la palma de la mano. Se observa como si fuera la primera vez que la viera, observa la textura, la forma, el color, el tamaño. Girara la pasa entre los dedos. Acercarla al oído y al apretarla prestar atención al sonido que produce. Acerca la pasa a la nariz inspirar con atención y cuidado ¿a qué huele? llevar la pasa a la boca prestar atención sin morderla y explorar las sensaciones. Explorar el objeto con la lengua, prestar atención a las sensaciones al mover la pasa en la boca. Después dar un mordisco de manera consciente el sabor que se libera, prestar atención al impulso de tragar, sintiendo como descende hasta el estómago, el gusto que deja y lo que se siente con la ausencia de la pasa.</p>					

<p>mayo 23 de 2022</p>	<p>3. Sesión: movimiento con atención plena (mindfulness walking) .</p> <p>Los hombros están caídos y sin tensión. Los brazos están suavemente pegados al tronco. Al caminar se hace de manera pausada fijando la atención en las plantas de los pies y en las sensaciones,prestar atención a los tobillos a medida que se va caminando. La respiración se va acompañando con cada movimiento. se inhala y exhala por nariz los ojos permanecen abiertos. Se determina un espacio para desplazarse, siendo conscientes de cada movimiento, se recomienda poner una alarma un sonido agradable y así tengamos que estar consultando el reloj mientras se está caminando.</p>	<p>Establecer el manejo de la atención plena en actividades cotidianas como caminar, dar un paseo, conducir, realizar un deporte, entre otros.</p>	<p>5 a 10 minutos</p>	<p>Aula de clase</p>	<p>lograr la realización de los ejercicios por parte de estudiantes y docentes, fortaleciendo la atención plena</p>	<p>Aula de clases, sillas.</p>
--------------------------------	---	--	-----------------------	----------------------	---	--------------------------------

Mayo 30 de 2022	<p>4.Sesión: meditación y compasión.</p> <p>Relaja el cuerpo en una postura cómoda, puede ser sentado o acostado, relaja la mente poniendo atención en la respiración tomando tres respiraciones inhalar y exhalar por la nariz, busca una sensación de alegría y serenidad, una calma interna, libera las preocupaciones del día, ánclate a la única realidad que es el ahora, el presente, libera la atención a las sensaciones de la piel, imagina una perla de luz blanca en tu corazón, muestra alegría, amor y empatía que siempre ha estado y está dentro de ti, con cada inhalación imagina que esta luz de amor y bienestar se fusiona con cada parte de tu cuerpo y de tu mente, piensa me permito experimentar esta experiencia de bienestar y felicidad completa y la fuente de felicidad soy yo mismo me deseo bienestar y felicidad. Ahora imagina este campo de luz que llena la habitación extendiéndose hacia el mundo exterior y se fusiona con todo el mundo que hay a tu alrededor, tanto los que están cerca como los que están lejos. A medida que esta luz se expande piensa que todos los seres encuentren la felicidad y la fuente de bienestar, que todo el ser como yo en todos los aspectos encuentre la felicidad y el bienestar, mantén la respiración de manera consciente inhala y exhala 3 veces y lentamente abre los ojos.</p>	Fortalecer procesos del neurodesarrollo a través de la meditación, respiración y atención plena.	5 a 10 minutos	Aula de clase	Los estudiantes y docentes logren realizar la actividad de meditación, respiración y atención plena	Aula de clases, espacio cómodo.
-----------------------	---	--	----------------	---------------	---	---------------------------------

<p>Junio 2 de 2022</p>	<p>Realizar una actividad final en el cual docentes, padres de familia y estudiantes darán su punto de vista y logros en la aplicación de las estrategias del manual del mindfulness a través de un ejercicio de evaluación.</p> <p>Actividad de cierre: se entregará una hoja en blanco donde los participantes evaluarán la aplicación del manual de mindfulness y sus actividades.</p>	<p>Evaluación de la aplicación del manual del mindfulness</p>	<p>2 horas</p>	<p>Auditorio de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús.</p>	<p>Evaluación por parte de docentes, estudiantes y padres de familia de la aplicación del manual de mindfulness</p>	<p>Hojas, lápiz,</p>
------------------------	---	---	----------------	--	---	----------------------

Fuente: Elaboración propia a partir de la investigación realizada. Cronograma de las diversas actividades que se realizarán como propuesta a la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, junto con las fechas de estas.

Tabla 2.

Aspectos administrativos: Presupuesto

Concepto	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Diseñador	1	\$ 600.000	\$ 600.000
Impresión	50	\$ 10.000	\$ 500.000
Fotocopias evaluación final	50	\$ 200	\$ 10.000
Uvas pasas	1	\$ 8.000	\$ 8.000

Pasajes	12	\$ 5.000	\$ 60.000
Lápiz	60	\$ 900	\$ 54.000
<hr/>			
Total			\$ 1.232.000

Fuente: Elaboración propia a partir de la investigación realizada. Están los aspectos administrativos para llevar a cabo el proyecto, como lo son los Presupuestos tomados en cuenta para el mismo.

Consideraciones Éticas

Para la ejecución de este proyecto se han tomado en cuenta todas las consideraciones éticas establecidas por la ley 1090 del 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia. De igual manera se tuvo presente la Ley de Infancia y Adolescencia 1098 de 2006, el cual habla sobre la protección y cuidado de los niños niñas y adolescentes y garantía de sus derechos. A nivel institucional, se obtuvo la autorización correspondiente por parte del personal directivo del colegio, lo cual posibilitó el acceso y el contacto con docentes, padres y estudiantes.

Para la participación de los adolescentes se contó con los consentimientos informados de los padres y/o cuidadores. Asimismo, mediante un manejo cuidadoso de la información, se dejará claro a la Institución Educativa la forma de ejecutar el proyecto, aclarando que no se harán intervenciones terapéuticas a estudiantes o familia y se efectuarán las acciones necesarias para respetar los derechos humanos.

En el consentimiento se les explicará de manera simple y detallada los parámetros en el cual se realizará el proyecto. Además, es importante explicar a los participantes que tienen derecho a rehusarse de participar en el estudio o retirarse del mismo.

Referencias Bibliográficas

- Ardilla, A & Rossell, M. (2008). Las funciones ejecutivas a través de la vida. Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias. Vol. 8, N° 1, pp 23 – 46.
- Aydmune, Y., Introzzy, I., Comesaña, A & Lipina, S. (2014). Inhibición de la respuesta: Entrenamiento y efectos vinculados al nivel inhibitorio de base, en niños. CES Psicología. Vol 17, N° 2. DOI: <https://doi.org/10.21615/cesp.5383>
- Almendra, F y Ayala. (2019). Efectos de la práctica de mindfulness sobre las dimensiones cognitiva, emocional y social, en niños y adolescentes: una revisión documental Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de México. (*Especialización*) Universidad Autónoma de México. Iztacala, México. <https://pdfslide.tips/documents/efectos-de-la-prctica-de-mindfulness-sobre-las-.html?page=1>
- Amutio, A., Lopez, G., Oriol, X & Pérez, N. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales (*Tesis de grado*). Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat>
- Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J & Mañas, I. (2015). *El Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar*. Vol. 14, N° 2, pp 433 – 444. University Psychologica, Bogotá Colombia. <file:///C:/Users/Jose/Downloads/adminpujojs,+2.+Amutio-Kareaga+et+al.pdf>
- Barraza, M. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Vol 26, N° 2, PP. 270 – 289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

- Bertolin, J. (2014). Sustratos psico neurológicos de la meditación y la conciencia plena. *Psiquiatría biológica. Publicación oficial de la Sociedad Española de Psiquiatría Biológica*. Vol. 24, N° 2. Pp 59 – 64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4793798>
- Buttner, B & Thomsen, S. (2015). Are We Spending Too Many Years in School? Causal Evidence of the Impact of Shortening Secondary School Duration. *German Economic Review*. Vol 16, N° 1, pp. 65 – 86. https://econpapers.repec.org/article/blagermec/v_3a16_3ay_3a2015_3ai_3a1_3ap_3a65-86.htm
- Cabañas, M., & Korzeniowski, C. (2015). Uso de celular e Internet: su relación con planificación y control de la interferencia. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento*, 7(1). <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v7.n1.7634>
- Calvete Esther. Sampedro Agurne y Orue Izaskun (2014) Propiedades Psicométricas de la versión española de la “Escala de atención y conciencia plena para adolescentes” (Mindful Attention Awareness scale adolescents) (MAAS-A) Universidad de Deusto (España).
- Climent, G., Luna, P., Bombín, I., Cifuentes, A., Tirapu, J & Díaz, U. (2014). Evaluación neuropsicológica de las funciones ejecutivas mediante realidad virtual. *v Neurol* 2014; 58 (10): 465-475. DOI: <https://doi.org/10.33588/rn.5810.2013487>
- Conejo, F; Mahecha, J & Cerra, O. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de preescolar. Vol, 6, N° 2. Corporación universitaria Minuto de Dios, Colombia

González, J. & Planells. (2020). Analysis of the use of mindfulness audios in the attention and concentration of vocational training students.

Fernández, M & Fernández, A. (2017). Problemas de comportamiento, problemas emocionales y de atención en niños y adolescentes que viven en acogimiento residencial. *Revista Psicología*. Vol 11, N° 1. DOI: <https://doi.org/10.21500/19002386.3102>

Florida Universit aria. Catarroja, Valencia (España). https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/06.Calvete_22-2oa.pdf

Flores, J., Ostrosky, F & Lozano, A. (2008). Baterías de funciones Frontales y Ejecutivas: Presentación. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, Vol.8, No .1, pp. 141-158. <file:///C:/Users/Jose/Downloads/Dialnet-BateriaDeFuncionesFrontalesYEjecutivasPresentacion-3987630.pdf>

García, C. (2015). Atención, memoria y rendimiento escolar en Educación Infantil. (*Magister*). Universidad Internacional en Neuropsicología y Educación. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2995/JulieMarcela_Garc%C3%ADa_Cubillos.pdf?sequence=1

Gouda, S. et al (2016) Los estudiantes y los maestros se benefician de la reducción del estrés basada en la atención plena.

ICBF. Gov. Co. (2013). Ley 1620 de 2013, (CAPÍTULO II Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar). https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1620_2013.htm

- Kruger, P & Villanueva, R. (2019). Efectos de la aplicación del programa conciencia plena en el control inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH (*Tesis de grado*). Universidad Antonio Ruiz Montoya, Lima, Peru.
https://repositorio.uarm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12833/2046/Kr%C3%BCger%20Dextre%2C%20Paloma_Villanueva%20G%C3%B3mez%2C%20Renzo%20Rodrigo_Tesis_Maestr%C3%ADa_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jarrin, F & Echeverria, W. (2015). Estandarización de la Batería BANFE-2 para evaluar las funciones ejecutivas en adolescentes entre 15 a 17 años en la ciudad de Ambato. (*Tesis posgrado*). Universidad central del Ecuador, Quito, Ecuador.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7183>
- Langer, A., Schmidt, C., Aguilar, J., Cid, C & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Medica de Chile*. Vol 145, N° 4. Santiago de Chile.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400008
- Lopez, L., Amutio., A., Herrero, D & Bisquerra R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Psicología Positiva y Bienestar*. pp 504 – 521.
<https://gropinformacio.files.wordpress.com/2014/07/hc3a1bitos-relacionados-con-la-relajacic3b3n-y-la-atencic3b3n-plena-mindfulness-en-estudiantes.pdf>
- Lopez, L., Amutio, A., Herrero, D & Bisquerra R. (2016). Validación de una escala de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness para adolescentes. *Revista Interuniversitaria de*

formación del profesorado: Continuación de la antigua revista de Escuelas Normales. Vol. 30, N° 87, pp 93 - 105 <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/5802515>

Lowndes, J. (2018). Efectividad del Mindfulness para reducir la agresividad en los adolescentes que acosan a otros en un colegio privado de Quito (*Tesis Pregrado*). Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador.
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7660/1/140199.pdf>

Mariño, V., Sanz, P & Fernández, M. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH: estudio de revisión. *Reidocrea*, Vol 6m N° 21, pp. 260 – 273.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48549/6-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mercader, A. Recibido 05-08-19 Aprobado 28-11-19. Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar.

Miller, C., Borsatto, J & Al-Salom, P. (2018). Probar una intervención rápida de atención plena en el aula universitaria Entrenamiento. Miller, C.J., Borsatto, J., & Al-Salom, P. (2018). Testing a quick mindfulness intervention in the university classroom. *Journal of Further and Higher Education*, 6, 87–98. doi: 10.1080/0309877X.2017.1409345

Min Educación (Ministerio de Educación Nacional) (2021). Ley de convivencia Escolar: Ley 1620 del 15 de marzo del 2013 de la república de Colombia.
<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-322486.html#:~:text=Con%20esta%20ley%2C%20el%20Gobierno,reproductivos%20de%20los%20estudiantes%20dentro>

Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE) (2005). Instituto de Ontario (Canadá).

Moret, S, Gustems, J & Calderón, C. (2016). Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. Universidad de Barcelona, España.

Morón, M & Pedroza A & Smith, A. (2019) Evaluación y entrenamiento del componente control inhibitorio en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico. *Repositorio Institucional UP*. Universidad pontificia Bolivariana.

Muchiut, A; Vaccaro, P & Pietto, L. (2020) Inteligencia, funciones ejecutivas y rendimiento académico de adolescentes de 13 y 14 años de Resistencia (Chaco, Argentina).

Oas. Org. (2006). Código de infancia y adolescencia, ley 1998 de 2006

Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*. Vol 37, N°2. Santiago de Chile, Chile.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=pt

Parra, N. (2017) Atención y memoria en estudiantes con bajo rendimiento académico, Un estudio exploratorio. *Reidocrea*. Vol 6, N° 7, pp 74 – 83. <https://www.ugr.es/~reidocrea/6-7.pdf>

Pedro González Núñez, 13 junio, Escrito en el 2018. Revisado y aprobado por la psicóloga Gema Sánchez Cuevas el 14 junio, 2018, Análisis del uso de audios de mindfulness en la atención y la concentración de estudiantes de formación profesional.

Peña, M., Gómez, T., Mejía, D., Hernández, J., & Tamayo, D. (2017). Caracterización del control inhibitorio en adolescentes del grado once de la Institución Educativa Normal Superior de

- Envigado-Colombia. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas* "PSICOESPACIOS" ISSN 2145-2776 Vol. 11- N 18 / enero-junio 2017. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>.
- PEI, Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle del Cauca. (2021).
- Pinto, M., Ávila, E., Contreras, J., Bedoya, L & Ulzuru, A. (2016). Problemas de comportamiento, problemas emocionales y de atención en niños y adolescentes que viven en acogimiento residencial. *Universitas Psychologica*. Vol 16, N° 5. [file:///C:/Users/Jose/Downloads/adminpujojs,+index%20\(1\).html](file:///C:/Users/Jose/Downloads/adminpujojs,+index%20(1).html)
- Prince, M. (2014). Efectos de la maduración en el desarrollo de las redes atencionales: una aproximación desde la teoría de Posner. (*Tesis de pregrado*). Universidad de la República Facultad de Psicología Trabajo final de grado. 1-19. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/5356/1/PRINCE.pdf>
- Puig, M. (2021); Tomate un respiro; Mindfulness.
- Sánchez, M. (2020) Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. Revista académica y virtual editorial Neogranadina. DOI: https://doi.org/10.18359/ravi.4726.Dialnet-Mindfulness_En_Educación_Infantil-7643872.pdf.
- Secretaria Senado. Gov. Co. (2021). Derechos y Libertades (Capitulo II). http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html#:~:text=ART%20C3%8DCULO%202017.,sus%20derechos%20en%20forma%20prevalente.
- TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas en el Aula). (2003). Cataluña.

Tirapu, J & Garcia, A. (2014). Modelos de Funciones y Control Ejecutivo (I). *Revista de Neurología*. DOI:[10.33588/rn.4611.2008119](https://doi.org/10.33588/rn.4611.2008119)

Wimmer, L. et al (2018) Entrenamiento mindfulness para mejorar la regulación de la atención en estudiantes universitarios: ¿es efectivo? y ¿Importan el yoga y la tarea?

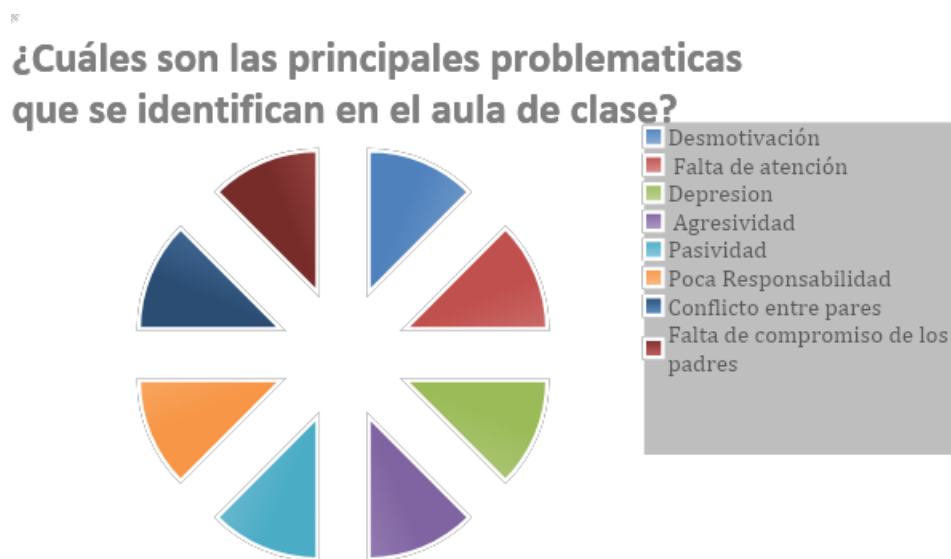
Zapata, D. (2019). Efectos de la aplicación del programa consciencia plena en el control inhibitorio de niños de 9 y 12 años diagnosticados con TDAH.

Zindel, V. Segal, J. Mark, G. & Williams (2019). MBCT Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión.

Anexos

Cuestionario a docentes

1. ¿Cuáles son las principales problemáticas que se identifican en el aula de clase?
2. ¿Ha identificado problemas de aprendizaje en la institución?
3. ¿En qué grados se identifica mayor dificultad?
4. ¿Qué actividades o procesos realiza la institución para dar solución a estas problemáticas?
5. ¿Qué proyectos ejecuta la institución educativa para mejorar el foco atencional?
6. ¿Cómo percibe la salud mental de los estudiantes? (¿estrés, ansiedad, depresión, ideas suicidas, bullying, cutting, sextyn?)
7. ¿Cómo es el acompañamiento de padres y cuidadores?
8. ¿Cómo regulan las emociones los estudiantes?

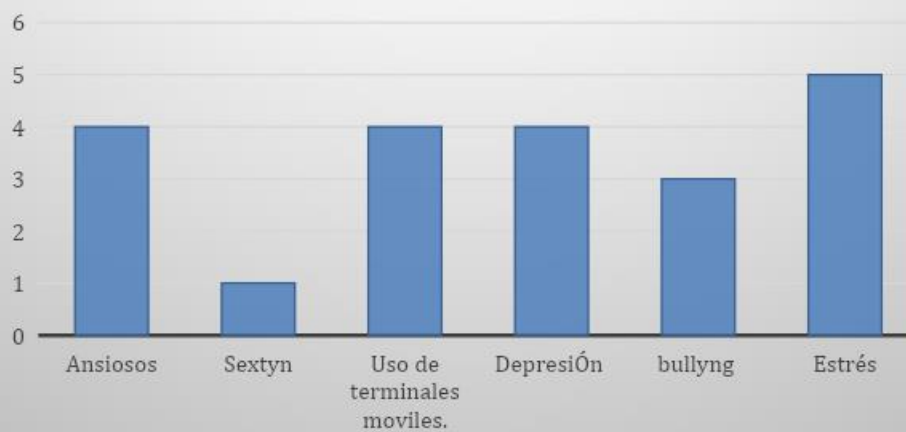




¿Qué actividades o procesos realiza la institución para dar solución a estos problemas?



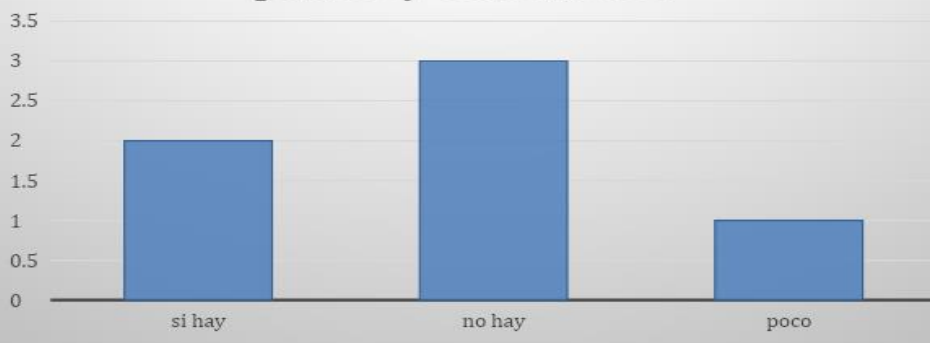
¿Cómo percibe la salud mental de los estudiantes?



¿Qué proyectos ejecuta la institucion educativa para mejorar el foco atencional?



¿Cómo es el acompañamiento de padres y cuidadores?



¿Cómo regulan las emociones los estudiantes?



Consentimiento Informado

Actividades Académicas

Fecha:

El colegio Sagrado Corazón de Jesús de Caicedonia Valle, apoya el proyecto “**Diseño un manual basado en la técnica de mindfulness orientado a la atención y su incidencia en el control inhibitorio de los estudiantes de los grados 10o y 11º**”. Este tiene como propósitos favorecer los procesos atencionales y el control inhibitorio a través de la aplicación de un manual basado en mindfulness a los estudiantes de los grados 10o y 11o de la Institución educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Su participación en esta actividad es muy importante porque gracias a ella los estudiantes podrán desarrollar habilidades de atención y control inhibitorio fundamentales para su formación y proyecto de vida; lo estamos invitando a vincularse del siguiente modo:

- Firmar el consentimiento informado
- Participar de la socialización del proyecto y manual de mindfulness,
- Acompañar a su hijo/a y realizar actividades del manual de mindfulness.
- Los estudiantes deben realizar ejercicios diarios, estos son orientados en clases
- Evaluar el proceso de aplicación del manual de mindfulness.

La información que se genere con esta actividad será de uso exclusivamente académico y sólo se difundirá de manera escrita y oral en espacios de clase, asegurando en todo momento el anonimato, para lo cual se usarán pseudónimos y se omitirá cualquier información que posibilite su identificación personal. Además, se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Su participación es voluntaria y puede abstenerse de responder a cualquier pregunta, incluso, puede dejar de participar si así lo decide sin que ello tenga ninguna implicación negativa para usted.
2. La información que de este ejercicio se derive no se constituye en un diagnóstico clínico, por lo que los estudiantes no le harán ningún tipo de devolución en este sentido. Si en el ejercicio llegaran a identificarse aspectos clínicamente significativos que así sean definidos por el profesor a cargo, se le invitará a consultar con su EPS.
3. La información generada en este ejercicio no hace parte de un proceso de investigación, no será publicada ni se constituye en una fuente confiable de evidencia. Los resultados no serán individualizados ni se hará ningún tipo de devolución sobre la información específica que cada participante proporcione; si los estudiantes lo deciden, pueden definir un espacio de socialización del trabajo final en el que les compartan la generalidad de lo encontrado
4. Usted puede retirar su consentimiento siempre y cuando la información proporcionada no haya sido utilizada. Para el efecto, puede comunicarse con el estudiante y notificar su decisión; recuerde que, si la información ya fue utilizada para efectos del proceso, su consentimiento no puede ser retirado.

Confirmando que tengo claras las condiciones de este ejercicio académico y de mi participación en él.

Para efectos, firman:

Docente de la asignatura

Estudiante

Participante

CC.

CC.

CC.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

Aprobada mediante Resolución N° 4021 de Diciembre 7 de 2020
 RET 821.001.100 - 1 DANE 276122000612



DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN SOBRE FOTOGRAFÍAS Y FIJACIONES AUDIOVISUALES PARA EXPOSICIÓN PÚBLICA

Atendiendo al ejercicio de la Patria Potestad, establecido en el Código Civil Colombiano en su artículo 288, al artículo 24 del Decreto 2820 de 1974, a la Ley de Infancia y Adolescencia y a la Ley estatutaria 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales y el capítulo 25 del Decreto 1074 de 2015 manifiesto que la Institución Sagrado Corazón de Jesús me informó del uso, protección y tratamiento que dará de las imágenes y datos del (los) menor (es) sujetos de la presente autorización, así como los derechos que le asisten respecto a los datos personales de aquellos, y me solicitó la respectiva autorización escrita del/los padre/madre de familia o acudiente del (la) estudiante Valeria Toro Padilla identificado(a) con tarjeta de identidad o registro civil número 1115 188 112 alumno(a) del establecimiento educativo para que aparezca ante la cámara, en una videograbación con fines pedagógicos y que se realizará en las instalaciones de la institución mencionada.

La institución me informo, además, que el propósito de los videos, fotografías es evidenciar el desarrollo de las diferentes actividades realizadas para los informes al Ministerio de Educación Nacional, Secretaría de Educación Departamental, Municipal y demás entidades que requieran de informes. Así mismo, fui informado que el video, fotografías será objeto de evaluación como parte de los requisitos establecidos para el desarrollo de las diversas actividades realizadas.

Manifiesto entender que los fines de la imagen y los datos son netamente pedagógicos, sin lucro, que por ningún motivo serán utilizados para objetivos distintos y que la institución velará por la protección de los datos personales.

Autorizo y manifiesto estar informado(a).

Acudiente:

Johanna Padilla Montaña
 C.C. 1097313852

Estudiante:

Valeria Toro Padilla
 T.I. 1115 188 112

Fecha: 30/10/2020