



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PROBLEMAS  
DE APRENDIZAJE**

**Programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de  
primer grado de primaria de una institución educativa privada,  
Lima 2022.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Problemas de aprendizaje**

**AUTORA:**

García Ocampo, Olguita ([orcid.org/0000-0002-4018-8250](https://orcid.org/0000-0002-4018-8250))

**ASESORA:**

Dra. Flores Mejía, Gisella Socorro ([orcid.org/0000-0002-1558-7022](https://orcid.org/0000-0002-1558-7022))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Problemas de Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**LIMA – PERÚ**

2022

## **Dedicatoria**

A mis amados Antonio y María Olivia.

A mi esposo Nestitor.

A Marisol, Gonzalo, Kike que me dieron ánimo para seguir perseverando y lograr mi meta.

### **Agradecimiento**

Al Dios del amor por no soltarme de sus manos,  
y acrecentar la fe y esperanza día a día.

A la Dra. Gisella Flores Mejía, por  
acompañarme en esta nueva etapa  
profesional.

A los estudiantes y padres de familia, que  
confiaron en esta investigación.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCION	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	18
3.1 Tipo y diseño de investigación	18
3.1.1 Tipo de investigación	18
3.1.2 Diseño de investigación	18
3.2 Variables y operacionalización	19
3.3 Población, muestra y muestreo	21
3.3.1 Población	21
3.3.2 Muestra	21
3.3.3 Muestreo	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.5 Procedimientos	24
3.6 Método de análisis de datos	24
3.7 Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES	42
VII. RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS	56

## Índice de tablas

Tabla 1	<i>Distribución de la población</i>	21
Tabla 2	<i>Distribución de la muestra</i>	22
Tabla 3	<i>Escalas y baremos de la variable atención</i>	23
Tabla 4	<i>Confiabilidad de la variable atención</i>	23
Tabla 5	<i>Niveles de los procesos atencionales del pre y post test</i>	26
Tabla 6	Niveles de la atención selectiva de los pre y post test	27
Tabla 7	<i>Niveles de la atención sostenida de los pre y post test</i>	28
Tabla 8	<i>Niveles de atención dividida de los pre y post test</i>	29
Tabla 9	<i>Prueba de normalidad</i>	30
Tabla 10	<i>Nivel de significación de los procesos atencionales antes y después de aplicar el programa.</i>	31
Tabla 11	<i>Nivel de significación de la atención selectiva antes y después de aplicar el programa.</i>	32
Tabla 12	<i>Nivel de significación de la atención sostenida antes y después de aplicar el programa.</i>	33
Tabla 13	<i>Nivel de significación de la atención dividida antes y después de aplicar el programa.</i>	34

## Índice de gráficos y figuras

Figura 1	<i>Niveles de los procesos atencionales del pre y post test</i>	21
Figura 2	<i>Niveles de la atención selectiva del pre y post test</i>	22
Figura 3	<i>Niveles de la atención sostenida del pre y post test</i>	23
Figura 4	<i>Niveles de la atención dividida del pre y post test.</i>	23

## Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022. Con un enfoque cuantitativo, de alcance explicativo, diseño cuasi experimental. Con una población de 90 estudiantes, la muestra fue de 10 niñas y 15 niños, siendo elegidos a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó el test de Percepción de diferencias Revisado (CARAS-R) aplicando el programa mindfulness en 12 sesiones, tres veces por semana, 45 minutos por sesión, considerando la edad y el grado de los niños. Se concluyó que la ejecución del programa mindfulness mejora significativamente los procesos atencionales ( $U$  de Mann Whitney= 30,50096 y  $p=0,000$ ) así mismo en las dimensiones de la atención selectiva, sostenida y dividida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

**Palabras clave:** Mindfulness –Atención – Estudiantes de primaria.

## **Abstract**

The objective of the research was to determine the effect of the mindfulness program on the attentional processes in first grade children of a private educational institution, Lima 2022. With a quantitative approach, with an explanatory scope, quasi-experimental design. With a population of 90 students, the sample was 10 girls and 15 boys, being chosen through a non-probabilistic convenience sampling. The Test of Perception of Differences-Revised (CARAS-R) was used, applying the mindfulness program in 12 sessions, three times a week, 45 minutes per session, considering the age and grade of the children. It was concluded that the execution of the mindfulness program significantly improves the attentional processes (U of Mann Whitney = 30.50096 and  $p = 0.000$ ) as well as in the dimensions of selective, sustained and divided attention in first grade children of an educational institution. private, Lima 2022.

Keywords: Mindfulness – Attention – Primary students.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La Organización de las Naciones Unidas para la Cultura las Ciencias y la Educación, UNESCO (2021) estima que más del 90% de estudiantes a nivel mundial fueron afectados en su educación durante la pandemia, tanto en su desarrollo cognitivo como emocional, en ese mismo sentido; el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2021) manifiesta que después de haber vivido el COVID 19, los niños vienen presentando alteraciones en su ambiente escolar; especialmente en cuanto a prestar atención como también en su entorno de aprendizaje. Afirma Sánchez (2021) que los niños que se han visto afectados directamente por la COVID 19 como consecuencia presentan indicadores de irritabilidad, dificultad para prestar atención, hiperactividad, regresión emocional y conductual. Bluth (2018) manifiesta que, los niños diagnosticados con TDAH se han duplicado en más del 10% en las dos últimas décadas, en EEUU.

En nuestro país, el Ministerio de Salud MINSA (2020) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2020) estimaron las consecuencias que trajo el COVID 19, por ello sostienen que los niños de entre 6 a 11 presentan algún problema emocional, conductual y atencional, ubicándose en una categoría de riesgo (32,5%) al presentar por lo menos un problema en su salud mental, esto se refleja de cada 6 niños 3 presentan algún rasgo en su vida. Ante ello, Dayana, E. (2020), hace referencia que los estudiantes en el tiempo de pandemia han disminuido su nivel de atención porque han tenido que desarrollar un comportamiento multitarea ya que realizaban diversas actividades por estar con un aprendizaje en línea y esto dio lugar a un deficiente aprovechamiento de las asignaturas. El Instituto de administración de Empresas, IPAE (2021) considera que es la etapa entre 0 y 5 años que el cerebro se desarrolla en un 85% es en este período donde se va establecer el desarrollo emocional y cognitivo, la pandemia hace que esta población sea la oculta ya que han dejado de recibir asistencia en sus diferentes aspectos.

Este año en la institución educativa privada, los estudiantes que regresan a la presencialidad, presentan dificultad en su atención según los informes de incidencia expresados por los docentes, esto se ve reflejado en su desarrollo

académico, evidenciando dificultades en su procesamiento de información, poca capacidad de poder prestar atención a las indicaciones manifestadas por la docente, ante cualquier movimiento que suceda a su alrededor tienden a dispersarse, no logrando concretar con la indicación solicitada.

Conductualmente se observa dificultad para esperar su turno, permanecer sentados por más de 30 minutos, tienden a hablar en exceso, interrumpiendo constantemente cuando la docente empieza a realizar sus sesiones de clase, suelen no regularse con sus pares, poca tolerancia a la frustración juegan constantemente, presentan poca capacidad para mantener el orden y la limpieza en su espacio, así mismo; suelen ser olvidadizos en sus tareas cotidianas, sus manos y pies están en constante movimiento. Cabe mencionar que las familias de estos niños tienden a manifestar "...Ya no sé cómo actuar, cuando se comporta de esa manera" Estos indicadores podrían obstaculizar su proceso de aprendizaje como también alteraciones en su diario vivir generando conductas disruptivas en su aspecto personal, familiar y social; por ello la intervención temprana se hace necesaria.

Por lo expuesto, se establece la formulación del problema: ¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022? se consideraron tres problemas específicos: ¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022? ¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022? y ¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022?

Respecto a la justificación teórica, se estableció la profundización en la variable dependiente de la atención, el cual se apoya en el enfoque de la neuropsicología del desarrollo y en la teoría atencional de Posner y Peterson; en cuanto a la justificación práctica, se presenta con la ejecución del programa de intervención para beneficiar a los niños que constituye objeto de estudio de esta

investigación. Así mismo, en la justificación metodológica, se utilizó el test de Percepción de Diferencias – Revisado, de la 11ª edición.

En cuanto al objetivo general es: Determinar el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022. Contiene 3 objetivos específicos como son: Identificar la eficacia del programa mindfulness en la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada de Lima 2022, así mismo identificar la eficacia del programa mindfulness en la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022 e identificar la eficacia del programa mindfulness en la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

Así mismo como hipótesis general: El efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de los procesos atencionales en niños de primer grado de una institución educativa privada, Lima 2022. Contiene 3 hipótesis específicas: El efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de la atención selectiva en niños de primer grado de una institución privada, Lima 2022, el efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de la atención sostenida en niños de primer grado de una institución privada, Lima 2022, y el efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de la atención dividida en niños de primer grado de una institución privada, Lima 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

En relación a los trabajos previos a nivel nacional tenemos a Flores (2021) en su investigación, plantea como objetivo determinar cuan eficaz es el programa de atención selectiva en estudiantes de primer y segundo de primaria, el enfoque es cuantitativo y diseño cuasi experimental, la muestra fue de 150 constituida por la totalidad de ambos grados. Encuentra diferencias significativas en la ejecución del pre y post test, concluyendo con los efectos positivos del programa para dicha población evaluada.

Por otro lado, Espino y Yerba (2019) tuvieron como propósito en su investigación, evaluar la eficacia del programa de mindfulness en estudiantes con síntomas de inatención, la muestra fue de 11 participantes entre 9 y 11 años, con un enfoque cuantitativo, cuasi experimental. Demostraron en sus resultados que existe una disminución tanto en la hiperactividad /impulsividad como también en el déficit de atención después de ser aplicado el programa; concluyen que existe una mejora significativa al aplicar el programa “aulas felices” en la muestra.

Krüger (2019) cuyo objetivo en su investigación, fue el medir el efecto del programa Conciencia Plena en cuanto al control inhibitorio en niños diagnosticados con TDAH, 11 estudiantes de 9 a 12 años respectivamente. Con un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, logrando evidenciar mejoras en sus controles cognitivos, con índices elevados de empatía, relaciones interpersonales adecuadas entre sus pares, concluyendo tiene un impacto significativo el programa en el control inhibitorio como también demostrando tener un efecto grande al aplicarse el programa en niños en el desarrollo del control inhibitorio en la muestra de la investigación.

Loyola Monge (2017) en su investigación tuvo como objetivo el demostrar que su programa mejora los niveles de atención como de concentración de una institución pública del distrito de Villa el Salvador, con enfoque cuantitativo, diseño cuasi, participaron 24 estudiantes entre 11 y 12 años de edad. Los resultados obtenidos demostraron que el programa para mejorar la atención selectiva y de concentración es eficaz para estudiantes de 11 y 12 años que presentan problemas atencionales. Así mismo entre las conclusiones podemos evidenciar que el

programa determinó la eficacia en la mejora de la atención selectiva y de concentración de los niños del grupo experimental, lográndose identificar la existencia significativamente en la comparación del post test de ambos grupos después de haber llevado a cabo el programa así mismo hubo una mejora en la velocidad de procesamiento, como también la eficacia atencional y el control inhibitorio.

En el ámbito internacional, tenemos a Romera (2017) quien realizó una investigación, con el propósito de medir cuan eficaz es la instalación del programa de mindfulness en niños y niñas de educación infantil a través de la ejecución de un cuento, la muestra fue de 17 estudiantes (9 niñas y 8 niños) diseño cuasi experimental, enfoque cuantitativo. Los resultados obtenidos refieren que se mejora poco a poco el tomar consciencia de la respiración hecho que se observa en el inicio del programa con muchas dificultades debido a la poca capacidad de ser conscientes de su respiración, así mismo no eran capaces de ser conscientes de los movimientos que emitía su cuerpo como también la poca capacidad de estar atentos al desarrollo de las tareas. Todo lo manifestado con el correr de las sesiones va variando, logrando desarrollar la capacidad de atención y concentración, así mismo, la calma en los estudiantes después de tres meses de práctica. Como conclusiones expresan que son altas las ventajas de la práctica de mindfulness.

Tarrasch (2018) en su artículo tuvo como objetivo medir los efectos de la atención plena en relación a la atención sostenida y selectiva en niños de educación primaria, una investigación experimental cuantitativo y diseño cuasi experimental, con 101 participantes entre los terceros cuartos y quinto grado, sus conclusiones refieren que el grupo experimental obtiene resultados significativos en relación a la atención sostenida y selectiva y una mejora en la impulsividad.

Huguet et al., (2018) en su artículo tiene como finalidad conocer la eficacia de la aplicación del mindfulness sobre los síntomas nucleares las funciones ejecutivas y el eje hipotalámico – adrenal, con un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, participaron 6 niños con TDAH. Entre los resultados se evidencia una mejora en los síntomas nucleares del TDAH, así como en la regulación emocional como también en algunas funciones ejecutivas, refiriendo que

es relevante la manera grupal con que se aborda el programa para aquellos niños con dificultades en su atención. Concluyen que es una nueva forma positiva de intervención para niños con estas dificultades.

Lai (2020) en su artículo tuvo como finalidad mejorar los índices de atención a través de un entrenamiento enfocado, con una muestra de 82 estudiantes de quinto y sexto grado de primaria, enfoque cuantitativo, con diseño cuasi experimental. En sus resultados obtenidos se evidencia una mejora en la concentración, en la atención selectiva, atención focalizada, lograron tener un mejor descanso por las noches, así mismo sintieron mayor sensación de relajación en los estudiantes, a través del enfoque de entrenamiento de fijación. Concluyen que los estudiantes obtuvieron mejores desempeños en relación a su atención focalizada, selectiva y escala total luego de haberse sometido al método de entrenamiento.

En la misma línea, Romero (2020) tuvo como finalidad en su investigación medir el efecto del programa de mindfulness en niños con comportamientos impulsivos, con el enfoque cuantitativo y fue cuasi experimental su diseño, con una muestra constituida con 40 niños de primer grado, sus resultados obtenidos permitieron afirmar que el mindfulness desarrolla en los niños habilidades que les permitirá conectarse con el momento presente a través de la respiración logrando tener un mayor control de sus respuestas, por lo consiguiente, concluyen que el mindfulness permitió la disminución de los comportamientos impulsivos.

Según el artículo de Romero et al., (2020) tienen como objetivo la mejora del control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva a través de un programa EFE-P de entrenamiento de las funciones ejecutivas en estudiantes de educación infantil. Su diseño es cuasi experimental con un enfoque cuantitativo, participaron en dicho estudio 110 estudiantes entre 5 y 6 años de edad que vivían en Granada. Entre los resultados se puede observar que hay un alto grado de significatividad en la eficacia del programa EFE-P sobre todas las variables de la función ejecutiva. Concluyen que los niños al ser entrenados en dicho programa hay una reducción en sus funciones ejecutivas contrastando con aquellos que no reciben dicho entrenamiento. También se puede observar que aún el grupo control no participa de manera directa, también obtiene mejores puntuaciones en las

funciones ejecutivas, aunque la mejora es menor, esto podría deberse al desarrollo normal del cerebro de los niños o podría ser a la educación por sí misma.

Gonzales (2022) en su artículo tiene como objetivo diseñar un programa en mindfulness para el fortalecimiento de la autorregulación de la atención en los niños entre 8 y 9 años como también medir la efectividad del mismo en relación a la atención focalizada, sostenida y dividida en la ciudad de Chile, con una muestra de 46 niños y niñas del tercer grado. Con un diseño cuasi experimental y el enfoque cuantitativo. Entre sus resultados podemos observar el aumento 34 unidades para el test CARAS, el test CSAT aumentó en 20 unidades y en relación al test WISC en 5 unidades. En las conclusiones se puede evidenciar mejoras en el grupo experimental que en el grupo control, también se evidencia que hay un logro de manera significativa en la autorregulación de la atención debido al programa dado. Así mismo las puntuaciones de los test después de la ejecución del programa se observa mejoras significativas. Ofrece a los docentes una herramienta práctica y efectiva para lograr atención consciente y autorregulada, así mismo se hace necesario profundizar otras investigaciones ampliando la muestra para seguir enriqueciendo los análisis y realizar generalizaciones de acuerdo a los resultados obtenidos.

Tomás (2017) en su investigación tuvo como finalidad determinar si la práctica de mindfulness aumenta la capacidad de los procesos atencionales, con una muestra de 22 niños de 4to grado de primaria, tiene un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, observándose como resultados que el 54.54% de estudiantes posee su capacidad atencional medio, un 27% le corresponde una capacidad alta, así mismo un 14 % presenta su capacidad atencional muy alto y un 4% bajo. Llegando a la conclusión de aquellos estudiantes con una capacidad alta y muy alta logran un aumento significativo en relación al total de su grupo mientras que los estudiantes que en el pre test obtuvieron bajo porcentaje ellos logran aumentar sus resultados hasta un nivel medio.

A continuación, se describen las bases teóricas de la atención:

Jean Piaget es quien sienta la base de la teoría cognoscitiva. Al hablar de cognición estamos haciendo referencia al proceso mental de poder adquirir conocimiento a

través de la experiencia, del pensamiento y de los sentidos. Considera tres principios básicos, entre ellos la atención, percepción y la memoria. Para la teoría cognoscitiva la atención tiene un interés muy resaltante, porque gracias a ella la persona podrá desarrollar estructuras cognitivas. Cook (citado por Mogollón, 2020).

Hay dos habilidades que el niño deberá desarrollar a medida que va creciendo; la primera es la de enfocarse en lo más relevante de su ambiente y ser capaz de utilizarlo para una tarea específica y como una segunda habilidad es la de poder ignorar los estímulos que la puedan distraer. Estas habilidades al ser desarrolladas, a temprana edad, posibilitará el desarrollo a plenitud de las tareas asignadas. Cook (citado por Mogollón, 2020).

Para efectos de la investigación, se definió a la atención como aquel mecanismo neurocognitivo que va controlar el procesamiento de la información, donde irá activando o inhibiendo los procesos psicológicos para el logro de una tarea. Cerrada e Ison, (2013, como se citó en Ruíz 2021).

Se tuvo en consideración tres dimensiones para la presente investigación:

La atención selectiva como aquella capacidad que tiene la persona de atender a un estímulo logrando superar la distracción, la atención sostenida como aquella capacidad de poder activar la vigilancia y el mantenimiento de la atención hacia un estímulo por un tiempo determinado y la atención dividida como aquella habilidad de la persona de poder dar respuesta simultáneamente a dos actividades. Ramos-Galarza (2016).

Como sustento teórico del presente estudio tenemos al enfoque de la neuropsicología del desarrollo y el modelo de la neurociencia cognitiva Posner y Petersen (1994, como se citó en Ruíz, 2021) quienes hacen referencia que la atención conlleva varias manifestaciones resultado de unos sistemas atencionales que van funcionando por separado, pero guardando relación entre sí. Para ellos el hemisferio derecho tiene un rol indispensable; así mismo describen los tres tipos de sistemas cerebrales:

La red atencional posterior o de orientación, su función es la de seleccionar y ubicar la información del input sensorial al medio, el cual va orientado hacia un estímulo, produciendo conocimiento de que se logró percibir algo. Se va

relacionando con los reflejos involuntarios y con el procesamiento automático que conlleva la información. Involucra los lóbulos parietales posteriores, quienes tienen la tarea de desenganche de la atención, como también los núcleos pulvinares del tálamo, los cuales van a enfocar la atención, los núcleos reticulares del tálamo unido a los colículos superiores mesencefálicos quienes tienen la función de realizar el desplazamiento de la atención hacia otro campo óptico.

La red atencional de vigilancia y/o alerta, cuya función es la de alcanzar y sostener un estado de alerta, así mismo va a conservar la atención de una manera consciente en un tiempo parcialmente largo. Las áreas que se ven involucradas están el locus coeruleus, como también están relacionados con las áreas frontales como parietales del hemisferio derecho. Se puede manifestar que esta red va a tener repercusión tanto en la anterior como en la posterior, es decir a mayor activación de una red se dará menos en la otra.

La red atencional anterior, encargada de tener el control de manera voluntaria de los procesos cognitivos ante situaciones que van a necesitar de ser planificadas que involucren respuestas nuevas, así mismo reclutará y controlará las áreas cerebrales que requieran gran complejidad en sus actividades.

Cuando la información es recibida a través de los sentidos los niños pueden hacer uso de la percepción para poder configurar su ambiente y poder operar sobre él. Es importante en la percepción tener la habilidad de discriminar, es decir ser capaz de poder evidenciar las semejanzas de las diferencias de un determinado estímulo. Tanto la atención como la percepción transitan por la memoria para poder consolidar esquemas, los cuales estarán sujetas a la incorporación de una nueva información a través de la asimilación y /o cambiar del esquema a otro nuevo, por medio de la acomodación, según lo manifiesta Papalia (2010).

Según Londoño (2009) la atención se verá influenciada por todo lo que la persona pueda haber aprendido con anterioridad, lo que guiará su foco atencional, ésta se verá también influenciada por la motivación y las expectativas que pueden modificar la estructura de la atención.

En esa misma línea García (1997) refiere que la atención no funciona de manera automática, necesita de estrategias. Tudela (1992 como se citó en Álvarez,

2007) la atención articula tanto los procesos cognitivos, afectivos – motivacionales y a través de ellos determinarán qué elementos serán analizados con prioridad que del resto. Miranda et al., (2004, citado por, Cubero 2006) manifiestan que los estudiantes pueden presentar problemas de tipo atencional acompañados de una reducción en sus procesamientos de información; éstas se evidencian ante situaciones que no pueden focalizar y concentrarse, así mismo, presentarán desmotivación.

Refiere Viramonte (2000 como se citó en Fuenmayor & Villasmil, 2008) que a medida que va creciendo la persona su capacidad de atención sigue siendo limitada a la capacidad de contenido. Un proceso cognitivo clave en el desarrollo de nuestro diario vivir, la cual favorecerá el ejercicio de funciones superiores como la memoria, conceptualizándolo como un filtro en todos los estímulos del medio ambiente que conlleva la amplificación de las más importantes y suprimiendo las menos relevantes. Bernabéu (2017) refiere que es indispensable para un adecuado logro del aprendizaje; pre requisito para que se consolide, mantenga y recupere la información.

Portellano y García (2014 como se citó en Montoya, 2017) manifiestan que al ser la atención multimodal, involucra diversas estructuras neuroanatómicas, es decir precisan de las estructuras extra corticales como la formación reticular, el tálamo, como también entre otras estructuras se encuentran los ganglios basales, cíngulo, sistema límbico, los cuatro lóbulos producirán diferentes competencias es de esta manera que la corteza occipito temporal es quien va activarse para poder atender las especificaciones visuales de los estímulos, mientras que el lóbulo parietal es el encargado de realizar los mapas sensoriales requisito para un adecuado control, responsable del foco atencional y de su mantenimiento, participando de las tareas de inhibición de la respuesta. En relación al lóbulo frontal, es el prefrontal el área donde se controlan los procesos cognitivos y atencionales ofreciendo un mejor significado cognitivo a la atención.

Según Portellano (2005) es el área prefrontal la responsable de la atención selectiva y sostenida, por ello la importancia de la mielinización del lóbulo frontal para poder incrementar la capacidad de poder discriminar aquellos estímulos relevantes y lograr inhibir los demás. Por otro lado, las áreas dorsolaterales y

cinguladas se encuentran comprometidas tanto para controlar como para regular la atención.

Dada la complejidad de los procesos atencionales este propició el desarrollo de diversas formulaciones de modelos desde las distintas perspectivas conceptuales derivadas de la psicología cognitiva y la neurociencia. A pesar del correr de los años todavía no se llega a unificar la concepción en relación a su estructura y a su proceso que sigue la atención. Portellano (2017).

El modelo de filtro, fue uno de los primeros modelos en el campo de la psicología, su gestor fue Broadbent, su objetivo era determinar como la persona logra procesar la información cuando llega de manera aglutinada. Por ello proponen que existe un mecanismo que actuará como un filtro seleccionando aquella información para su procesamiento, regulando de esa manera el ingreso de la información, evitando toda sobrecarga del sistema cognitivo. Así mismo él propuso que la selección atencional aparece en etapas tempranas del procesamiento de la información. García (1997).

Al tener críticas, surge el modelo de Treisman o de filtro atenuante, es decir que el procesamiento de la información se genera de manera atenuante, admite que dicho procesamiento se puede dar de manera paralela y al llegar el momento del filtrado, éste elegirá su prioridad; es decir aquella información que por su significado relevante tendrá su grado de prioridad de aquella información no sea atendida al momento, será filtrada de manera atenuante pasando luego al canal central. Añaños (1999) manifiesta que es el modelo de Deutsch, donde la información será seleccionada no de una manera prioritaria, sino de manera tardía.

Otro de los modelos es el de recursos atencionales, Añaños (1999) refiere que se hace necesario contar con recursos disponibles como el empleo del esfuerzo a fin de poder procesar la información sin dejar que se supere la capacidad de procesamiento. El modelo de automaticidad según García (1997) hace referencia que el procesamiento de la información se puede dar de manera controlada o involuntaria, consignando características u rasgos a cada proceso. Pero con el correr del tiempo se llega a la conclusión que cada proceso pudiera ser

considerado tanto automático como controlado en base a sus propias características; por ello se habla de procesos mixtos.

Entre los modelos recientes, se encuentra el conexionista (SLAM) que hace referencia a que el procesamiento de la información que analizará la persona en función a tareas donde se tendrá que seleccionar los estímulos en base a la combinación concreta de dichos rasgos. Añaños (1999) así mismo podemos identificar la Neurociencia cognitiva, hoy en día el procesamiento atencional conlleva las aportaciones de la neuroanatomía, neuropsicología y neurobiología, las cuales dan énfasis a la idea de un funcionamiento modular de la atención, donde se puede evidenciar la aparición de módulos para el procesamiento de la información.

Continúan mencionando Añaños (1999) que para abordar los procesos atencionales se debe considerar sus características; entre ellas, la amplitud considerada como la cantidad de estímulos a los cuales se puede prestar atención al mismo tiempo, así mismo el oscilamiento referida a la capacidad de poder modificar nuestro foco atencional, así mismo la intensidad, como aquella capacidad de mantener la atención y la respuesta y el equilibrio, dado entre el control que se tiene de manera automática y el control voluntario.

Según García (1997) los factores que intervienen en la atención no se van a producir de manera aislada, sino que ambos pueden actuar de manera conjunta lográndose modularse. Así tenemos los factores extrínsecos, para Rosello (1998) son todas aquellas características que captan nuestra atención, respondiendo al funcionamiento bottom -up se pueden clasificar por su tamaño, por la posición que se encuentran y por el color de aquellos estímulos.

Según Añaños (1999) los factores intrínsecos, vendrán determinados por los mecanismos top-down, consideran a todas aquellas situaciones del individuo. Se considera los determinantes tanto biológicos como fisiológicos y los determinantes a la persona como la motivación con sus intereses y expectativas, así mismos estados transitorios (fatiga, estrés, psicofármacos, sueño) como también los diversos factores evolutivos e individuales de cada persona.

Por lo mencionado, el proceso atencional está muy ligado al aprendizaje por que conlleva el inicio del proceso de cognición, según Chaves (2007) es donde se va concentrar la energía de un estímulo, por ejemplo, si éste es débil va haber dificultad para que se produzca el aprendizaje, porque la atención es quien garantizará que todos los contenidos sean recepcionados adecuadamente y a su vez se almacene en la memoria para su posterior utilidad.

Merrell (2017) hace hincapié que la detección temprana en un aula de clase de primaria aún puede resultar difícil para los docentes ya que a edades tempranas la intención es muy sutil, pero en ello dependerá la agudeza del buen maestro. Los niños que presentan leves problemas de atención a los cinco años, se encontrarían en niveles promedio detrás de sus compañeros al llegar al final de la escuela primaria, no presentan indicadores de TDAH, no dejar pasar el seguimiento y monitoreo para que a futuro no presenten dificultades académicas.

En referencia a los programas según Bausela (2004) podemos definirla como una forma de manejo, en la cual el orientador puede realizar diversas actividades con contenido terapéutico en miras de obtener mejoras de rehabilitación de manera preventiva y de intervención si el caso necesita, con una contribución social y educativo. En la misma línea Repetto (2002, como se citó en Gonzales-Benito, 2018) refiere que los programas son todas aquellas actividades que se dan de manera preventiva educativa, remedial que conlleva una planificación de manera sistemática por profesionales que buscan lograr sus objetivos en base a las necesidades identificadas en un contexto determinado.

Ante ello, la variable mindfulness es definido como un conjunto de acciones realizadas de una manera secuencial, cuya esencia es atender de una manera consciente, con una intencionalidad y sin pre juzgar, según lo manifiesta Kabat Zinn (2017).

En esta misma sintonía, Snel (2012) será nuestra referente para desarrollar las sesiones adaptadas del programa de intervención. Está basado en el programa “Mindfulness-Based stress Reduction” (MBSR) de Jon Kabat-Zinn, según López (2019). Snel denomina a su programa “La atención funciona” donde los niños aprenden a relajar su mente entrenando el musculo de la atención utilizando un

lenguaje infantil. Refiere que el mindfulness puede ser muy productivo para aquellos niños que presentan indicadores de estrés, que se encuentren desatentos porque aprenderán a encontrar su equilibrio y aprenderán a tranquilizarse adquiriendo más humanidad.

También encontramos a Forcadell et al., (2016) quien refiere al Mindfulness como aquel complemento que es eficaz para el acompañamiento en tratamiento de pacientes con TDAH que participaron en las prácticas de atención plena, evidenciando hasta un 30% de disminución en relación a sus síntomas habituales. Varios estudios han demostrado la efectividad en la ejecución de estrategias de mindfulness dentro del contexto educativo, lográndose identificar mejoras en el comportamiento social, disminución en la agresión así mismo en comportamientos impulsivos, a pesar de ello todavía las investigaciones son muy pocas.

En la actualidad, la psicología no es ajena al concebir a la atención plena como aquella atención enfocada, vivenciada en el presente, sin emisión de juicios para una adecuada toma de conciencia. Villalba (2019) entre los beneficios cognitivos encontramos una mejoraría en los procesos atencionales y en la concentración. De hecho, según Davis y Hayes (2012 citado por, Coutiño 2012) refiere que hay sustento de investigaciones en cuanto a demostrar que, al practicar la atención plena sostenida por un tiempo determinado, ésta facilitará aumentar el procesamiento de la información en cuanto a su velocidad y por lo tanto se evidenciará en la reducción del esfuerzo en la realización de la tarea como también la aparición de determinadas ideas y pensamientos que puedan surgir.

Constantemente podemos observar a los niños que suelen estar demasiado ocupados, se distraen con mucha facilidad y a menudo se van sintiendo inquietos, con sus cabecitas llenos de pensamientos, el botón de encendido funciona, pero el de pausa no. Al ponerles en contacto con la atención plena a una edad temprana, pueden aprender a concentrarse y atender mejor ya que estarán en contacto con su propio cuerpo, según Snel (2018).

Como lo señala Villalba (2019 como se citó en Fernández, 2019), la atención plena según los textos budistas se va anclando en cuatro soportes, entre ellas la atención plena al cuerpo y a la respiración, así mismo a las sensaciones, a los

estados mentales que van incluyendo emociones y pensamientos y la atención plena abierta que incluye la totalidad de la experiencia del sujeto. Por ello, la práctica mindfulness implica, según Almansa et al., (2014 como se citó en López, 2019) focalizar la atención en el momento en lo que se hace o se siente, siendo consciente de los pensamientos y conductas que emite el organismo.

Entre los programas dirigidos a estudiantes podemos mencionar: El programa TREVA (técnica de relajación vivencial en el aula) según López (2013) es utilizada para mejorar la convivencia en las instituciones educativas, se compone de 12 sesiones entre ellas la autoobservación, la respiración, la visualización, silencio, voz y habla, sensación, postura, energía corporal, movimiento consciente, centramiento, focusing.

Otro programa es según López (2010) Aulas Felices, sus sesiones están basadas en psicología positiva, buscan potenciar la atención plena de manera consciente, así mismo buscan no realizar acciones de manera automática, López, H. (2019) hace referencia a Learning to Breathe, programa que va integrando principios de aprendizaje social como también la parte emocional y los componentes de la atención plena. Huguet (2019) refieren que el programa M4H es un nuevo tratamiento multimodal para niños con TDAH que hacen uso de las técnicas de mindfulness adicional a los fármacos, obteniendo mejoras en los síntomas.

En ese mismo sentido encontramos al programa MindUp Program, cuya finalidad es la mejora del bienestar general psicológico y consciencia social buscando el éxito en el alumnado. Podemos mencionar también a Huguet (2019) quienes refieren que el programa M4H es un nuevo tratamiento multimodal para niños con TDAH hacen uso de las técnicas de mindfulness adicional a los fármacos, obteniendo mejoras en los síntomas.

Prado (2018) considera que en la actualidad hay un gran interés en asociar el mindfulness con las practicas educativas buscando lograr desarrollar la atención y la concentración en la vida cotidiana, promoviendo espacios de conciencia y calma que coadyude al estudiante en un adecuado conocimiento, siendo

consciente del momento que está viviendo, autorregulando sus acciones, como una manera de disfrute.

Según Arguis (2014) en el ámbito educativo la práctica del mindfulness puede colaborar en contrarrestar el día a día que viven los estudiantes, aprendiendo a vivir de una manera más atenta y consciente, permitiendo captar la información de una manera más serena y calmada, logrando así complementar los aprendizajes académicos. Esto se enlaza a la definición que propone Simón (2007) como la capacidad humana que tenemos de hacer consciente lo que pasa en nuestra mente a cada instante. En ese sentido, Lavilla (2008, como se citó en Tébar, 2015) refieren que al realizar con frecuencia sesiones con mindfulness, se observará disminución de la distracción, baja la impulsividad, aumento a nivel de la concentración, se logrará aceptar la realidad tal cual se nos presenta y aumentará el autocontrol.

Marusack (2021) hace referencia que, en la actualidad se puede observar que muchas escuelas tienden a adoptar diversos programas basados en atención plena, como un soporte para que los estudiantes logren reconocer tanto sus pensamientos, emociones y comprender de qué manera estos influyen en cada acción que realizan. Las escuelas de esa manera, van reportando un mejor desempeño cognitivo, disminución del estrés, comportamientos positivos en el aula de clase, mejora en la salud mental de los estudiantes, como su rendimiento académico de manera general.

Como proceso psicológico, el mindfulness enfoca la atención a lo que se está realizando en el momento, haciendo consciente a la persona de lo que sucede en la mente y en la conducta, promoviendo activar la observación de una manera tranquila sin generar expectativa alguna, tomando consciencia de lo que va aconteciendo en una escucha atenta al cuerpo, pasando de un estado de reactivo (automático) a una respuesta consciente y controlada. Moñivas (2012).

Para abordar el trabajo de sesiones en los programas, Vekety (2022) señala que es importante considerar las edades de los estudiantes y las actividades propias a realizar en cada sesión; encontrándose significativas diferencias entre la primera infancia que utiliza la práctica de movimiento consciente como también la psicoeducación y las actividades basada en historias mientras que en la segunda

infancia, la consciencia de la respiración, el trabajo con las emociones y con los pensamientos.

Hooker (2008) hace mención que, al realizar el entrenamiento a los niños en atención plena, favorecerá el enfoque de sus niveles de atención, como también su memoria, habilidades de autoaceptación, autocomprensión, autocontrol. Consideran que si bien hay muchos estudios del mindfulness en adultos son muy pocos los realizados con niños. Se tendrá en consideración la forma progresiva como también sugieren incorporar la atención plena a los planes de estudio tempranamente.

Chiesa et al., (2011) hacen referencia que si bien las investigaciones en cuanto a que el mindfulness y los procesos cognitivos, nos revelan que el entrenamiento en las primeras fases están relacionadas a la mejora de la atención focalizada, podrían estar más enfocadas en una significativa mejora de la atención selectiva y ejecutiva, y que la segunda fase estaría asociada a mejoras en la atención sostenida, así mismo manifiestan que todavía los estudios presentan limitaciones en cuanto a su metodología.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

##### **Tipo de investigación**

Señala Tamayo (2007) que el tipo de investigación es aquella que normalmente no se presenta de manera pura, es decir se combina entre sí de acuerdo a la ejecución que se tenga de la investigación.

La presente investigación fue de tipo aplicada, según Murillo (2008 como se citó en Vargas, 2009) refiere que es aquella investigación caracterizada por buscar aplicar los conocimientos adquiridos, y que paralelamente se pueden adquirir otros luego de una ejecución sistemática de la investigación, respondiendo a la realidad.

##### **Diseño de investigación**

Según lo manifiesta Hernández (2016) es aquel plan que va integrando de una manera coherente y correcta las diferentes técnicas de recolección de datos para un determinado análisis.

El presente trabajo fue experimental con sub tipo cuasi experimental, como lo refiere Hernández Fernández y Baptista (2016), posee todos los elementos de un experimento, a excepción de los sujetos los cuales no son asignados aleatoriamente a los grupos, en esta línea se tiende a manipular deliberadamente la variable independiente en búsqueda de su efecto, así mismo los sujetos no son elegidos al azar a los grupos, ni se emparejarán. En ese sentido, se aplicó 12 sesiones a través de un programa con la variable independiente mindfulness buscando la mejora de la variable dependiente, que es la atención. Es decir, en el grupo experimental se aplicó el pre y post test más el programa y en el grupo control solo el pre y post test con la intención de comparar ambos datos.

El enfoque de la presente investigación fue cuantitativo, según Hernández Fernández y Baptista (2016), presentan ciertas características como son: tienen un orden riguroso, poseen una secuencialidad, son probatorio, no se puede saltar pasos, se parte de una idea que se va perfilando, se establecen objetivos y preguntas de investigación, hay una revisión de la literatura para ir construyendo un marco teórico, se determinan hipótesis y se van estableciendo variables, se

construye un plan de diseño para probarlas, midiéndose las variables en un contexto determinado, se hace uso de métodos estadísticos a fin de lograr llegar a la conclusión a través de las hipótesis formuladas en la investigación.

Presenta el siguiente diseño:

Grupo Experimental	01.....X.....02
Grupo Control	03.....04

Donde:

01 = Pre test

X = Programa Mindfulness

02 = Post test

### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable Independiente:** Programa de Mindfulness

#### **Definición conceptual**

Comprende todas las descripciones que realiza el investigador de los términos que consideró en la investigación relacionado con todo lo consignado en el marco teórico. Según Sánchez (2018). Por ello definimos al Programa Mindfulness según lo manifiesta Kabat Zinn (2017) como todo conjunto de acciones realizadas de una manera secuencial, considerando a la atención como esencia, la cual se va ejercer actuando a conciencia con una intencionalidad y sin emisión de juicios.

#### **Definición operacional**

El programa estuvo constituido por 12 sesiones, tres veces a la semana, el tiempo de duración de las sesiones fueron de 45 minutos, considerando la edad de los niños y niñas y el grado escolar. El desarrollo de las sesiones estuvo conformado por contenidos referentes a:

La atención plena a la respiración

La atención plena al entorno

La atención plena al cuerpo

La atención plena a las emociones

**Variable dependiente:** Atención

### **Definición conceptual**

Conceptualizamos a la atención como aquel mecanismo neurocognitivo que controla el procesamiento de la información, donde se irá activando o inhibiendo los procesos psicológicos para el logro de una tarea, según lo manifestado por Cerrada e Ison (2013).

### **Definición operacional**

Según Sánchez (2018) definida como aquellas especificaciones que se realiza a una variable con el propósito de medirla y/o manipularla.

En la presente investigación las variables que se analizaron fue la atención selectiva, sostenida y dividida mediante la aplicación del instrumento del Test de Percepción de Diferencias CARAS – R en un pre y post test.

### **Indicadores**

Los indicadores son aquellas cualidades o característica que es extraída de una variable o subvariable, cuantificable y medible, que luego serán base para el respectivo análisis e interpretación de resultados, de acuerdo a los valores obtenido, según lo manifestado por Sánchez (2018). Para efectos de la presente investigación se consideró la atención selectiva como aquella capacidad que tiene la persona de atender a un estímulo logrando superar la distracción, la atención sostenida como aquella capacidad de poder activar la vigilancia y el mantenimiento de la atención hacia un estímulo por un tiempo determinado y la atención dividida como aquella habilidad de la persona de poder dar respuesta simultáneamente a dos actividades. Ramos-Galarza (2016).

**Escala de medición:** será nominal según Stevens (1984, como se citó en Orlandoni, 2010) las unidades observaciones se van tener que agrupar en determinadas clases según su propiedad, usándose los números como nombres o identificadores y haciendo uso del conteo como operación matemática.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

#### 3.3.1 Población

La población es la totalidad del fenómeno estudiado, con características comunes que van a coincidir con ciertas especificaciones, según Hernández (2018). Para el desarrollo de la presente investigación fueron 90 estudiantes del 1er grado de educación primaria, de 3 secciones, de una institución educativa privada de Lima, matriculados en las secciones A, B y C.

- **Criterios de inclusión**

Se consideraron niños matriculados en el 1er grado en la I.E. en el año 2022, edades entre 6 y 7 años, así mismo los que cuenten con la autorización explícita de consentimiento de los padres de familia.

- **Criterios de exclusión**

Estudiantes menores o mayores que oscilen entre 6 y 7 años, con algún problema de aprendizaje diagnosticado con nivel intelectual deficiente, así mismos niños que no estén matriculados en el presente año escolar.

**Tabla 1**

*Distribución de la población*

<b>POBLACIÓN</b>		
<b>Grado y sección</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>%</b>
1° A	30	33.3%
1° B	30	33.3%
1° C	30	33.3%
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>99.9%</b>

#### 3.3.2. Muestra

La muestra concebida como el conjunto de individuos seleccionados de una determinada población por un tipo de muestreo, según Sánchez (2018) por ello, la muestra de la investigación estuvo integrada por 50 estudiantes del primer grado de primaria de una escuela privada Lima, distribuidos en dos grupos; los que serán grupo experimental (25) y grupo control (25) y será de tipo no probabilístico.

**Tabla 2***Distribución de la muestra*

<b>MUESTRA</b>			
Grado y Sección	Femenino	Masculino	Total
1° A	10	15	25
1° B	10	15	25
Total	20	30	50

### **3.3.3. Muestreo**

El muestreo Según Sánchez (2018) es como un conglomerado de operaciones que se van realizando para una adecuada distribución de determinadas características en una población denominada muestra. Para Hernández (2015), las muestras no probabilísticas dependerán de las propias peculiaridades y de los objetivos que dicha investigación desee lograr. En la investigación se presentó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional o llamado también por conveniencia, debido a que se basó en el criterio de la propia investigadora

#### **Unidad de análisis**

Son aquellos sujetos que van a ser medidos, Sánchez (2018). En la presente investigación la unidad estuvo conformada por estudiantes del primer grado de primaria, de una escuela privada, Lima.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

La técnica de la investigación utilizada fue una encuesta, referida como aquella técnica de recolección de datos, que es utilizada en las investigaciones tanto en los enfoques cualitativos como cuantitativos, para ello utilizará un cuestionario, o prueba que será como instrumento. Soto (2018).

Tamayo (2007) concibe al instrumento como una ayuda de la cual el investigador se vale con la finalidad de obtener datos que le facilitaran la medición de los mismos.

Hernández Sampieri et al., (2018) describe al cuestionario, como un conjunto de preguntas que pueden ser abiertas o cerradas en relación a una o más variables

que son objeto de estudio de una investigación así mismo es el instrumento más utilizado para recolectar los datos. El instrumento que se aplicó fue el Test de Percepción de Diferencias CARAS-R.

**Tabla 3**

*Escalas y baremos de la variable atención*

Variable	Cuantitativo			Cualitativo
	D1	D2	D3	
40 – 60	14– 20	14– 20	14– 20	Alto
20 – 39	7 – 13	7 – 13	7 – 13	Medio
0 – 19	0 – 6	0 – 6	0 – 6	Bajo

**Validez**

Al referirnos a la validez de la prueba de CARAS-R se hace indispensable mencionar a Messik (1989, como se citó en Pérez, 2000) quien concibe a la validez como aquella que va integrar y unificar ciertas consideraciones de criterios de contenido en una perspectiva de constructo logrando dar significado a las puntuaciones emitidas por los test.

En la 11ª edición el test presenta la validez respectiva al considerarse que es una prueba que mide la capacidad perceptiva y atencional.

**Confiabilidad**

Según Thurstone y Yela (2021) se refiere a la precisión que un test sitúa a un sujeto en relación a un determinado rasgo y que diferencia a unas personas de otras.

**Tabla 4**

*Confiabilidad de la variable Atención*

Estadísticas de fiabilidad	
KR-20	Nº de preguntas
,875	60

Se encontró una fiabilidad de ,875, lo que le otorga una fiabilidad alta por lo que se decidió su ejecución sin modificación.

### **3.5 Procedimientos**

Para la presente investigación se consideró diversos momentos: Se solicitó el permiso correspondiente a la hermana directora de la escuela privada, que es parte de la Congregación de la Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús, para la ejecución de la investigación. Se envió a los padres de familia el consentimiento informado para que otorguen el permiso de participar a sus hijos(as). Se informó de todos los alcances que tendría la investigación y las aportaciones a nivel académico y emocional, como de los límites de este trabajo que es parte de una maestría. Se brindó información y se solicitó el apoyo respectivo a los docentes tutores de las aulas que participaron en la ejecución de todo el trabajo de investigación, planificando en conjunto con todos los actores de la institución educativa. Se solicitó a los tutores la nómina de estudiantes para validar los datos de los estudiantes.

Se seleccionó el instrumento que se aplicó para la variable atención, que fue el Test de Percepción de Diferencias – Revisado (2012). Se elaboraron las sesiones para el programa a implementar. Posteriormente se realizó la ejecución del instrumento de manera presencial a los niños y niñas del primer grado, oscilando sus edades entre 6 y 7 años, masculino y femenino.

La recolección de la información se alcanzó para un posterior análisis de datos. Las sesiones vivenciales se desarrollaron en el auditorio y en los espacios del jardín de la Congregación de la institución educativa previa coordinación con la tutora, fijando trabajar las sesiones vivenciales de 45 minutos, pasando un día en la semana, alcanzando un total de 12 sesiones. Luego se procesaron los datos haciendo uso de las técnicas estadísticas.

### **3.6 Métodos de análisis de datos**

Sobre la información recogida en la investigación y su posterior análisis, se hizo uso del programa SPSS en su versión 27, se logró obtener resultados a nivel descriptivo e inferencias que nos permitió conocer el nivel de los procesos atencionales de los estudiantes y sus dimensiones en ambos grupos que participaron de la investigación.

### **3.7 Aspectos éticos**

Para poder llevar a cabo el trabajo de investigación, se coordinó con la institución educativa privada, especialmente con la hermana directora, a fin de poder solicitar el permiso respectivo a nivel de congregación para la ejecución de la investigación. Así mismo con cada padre de familia se tuvo la entrevista solicitándoles el consentimiento de que participen sus hijos (as) manifestándoles la estricta confidencialidad de los resultados. Con los tutores encargados del 1er grado de primaria se brindó la información de los objetivos y ventajas de realizar el programa, como también se estableció el cronograma para el inicio del presente trabajo de investigación, considerando los horarios para realizar tanto el pre test, post test y la ejecución del programa en mindfulness.

Los resultados obtenidos se manejaron de manera responsable sin alteraciones de los resultados. En el presente estudio todas las citas son referenciadas, garantizando la veracidad del estudio.

Se tuvo en consideración la declaración de Helsinki, asociación médica mundial, la cual considera el respeto libre de participar de las personas en una investigación, brindándole bienestar en la absoluta toma de decisiones, para los fines de la ciencia, como lo manifiesta Álvarez (2018).

## IV. Resultados

En este apartado se consignaron los resultados descriptivos e inferenciales, por tal motivo se exponen los hallazgos de entrada y salida de la variable observada.

### 4.1 Resultados descriptivos

#### 4.1.1 Los procesos atencionales y dimensiones

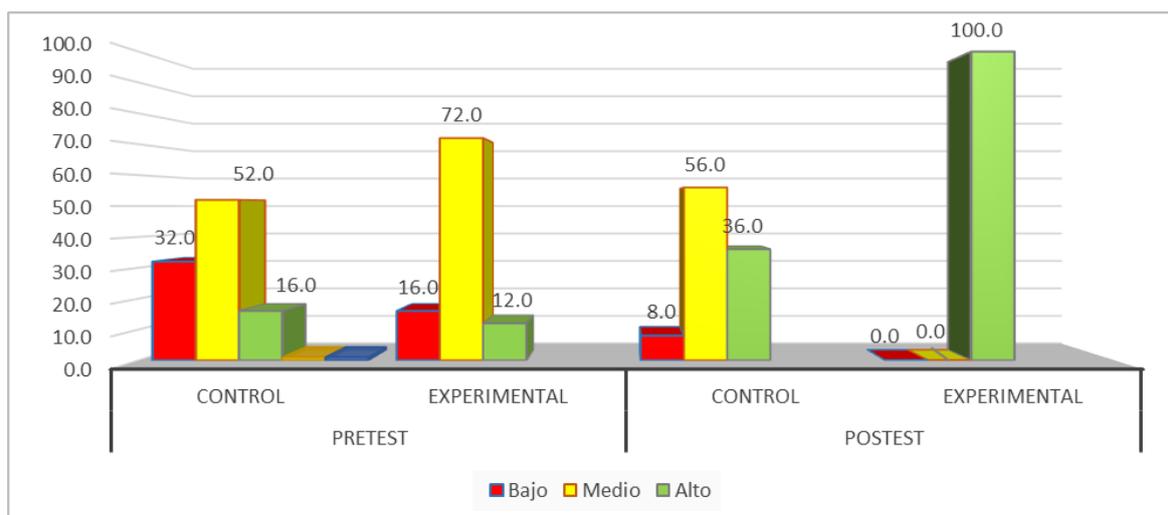
**Tabla 5**

*Niveles de los procesos atencionales del pre y post test*

		Variable procesos atencionales				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Grupo control	Pre	fi	8	13	4	25
		% fi	32%	52%	16%	100
	Post	fi	2	14	9	25
		% fi	8%	56%	36%	100
Grupo experimental	Pre	fi	4	18	3	25
		% fi	16%	72%	12%	100
	Post	fi	0	0	25	25
		% fi	0.0%	0.0%	100.0%	100

**Figura 1**

*Niveles de los procesos atencionales del pre y post test*



La tabla 5 permitió la observación de los procesos atencionales antes y después de la ejecución del programa. Previa a la ejecución del programa el pretest del grupo

control tuvo un 32% con resultado bajo, el 52% resultado medio y 16% de resultado alto. En el pos test del grupo control, el 8% con resultado bajo, el 56% con resultado medio y el 36% tiene resultado alto. En cuanto al grupo experimental, el pretest presentó un 16% de resultado bajo, el 72% de resultado medio y el 12% resultado alto y en el post test se observó que el 100% el resultado fue alto.

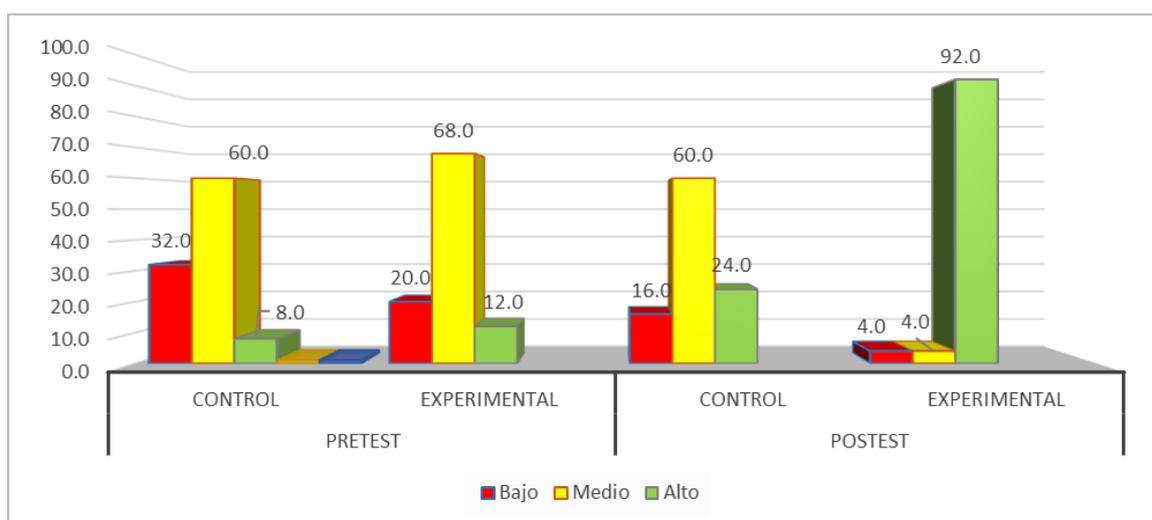
**Tabla 6**

*Niveles de la atención selectiva del pre y post test*

		Atención selectiva			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Grupo control	Pre	fi	8	15	2	25
		% fi	32%	60%	8%	100
	Post	fi	4	15	6	25
		% fi	16%	60%	24%	100
Grupo experimental	Pre	fi	5	17	3	25
		% fi	20%	68%	12%	100
	Post	fi	1	1	23	25
		% fi	4%	4%	92%	100

**Figura 2**

*Niveles de la atención selectiva del pre y post test*



La Tabla 6 permitió la observación de la atención selectiva antes y después de la ejecución del programa. Previa a la ejecución del programa el pretest del grupo

control tuvo un 32% con resultado bajo, el 60% resultado medio y 8% de resultado alto. En el pos test del grupo control, el 16% con resultado bajo, el 60% con resultado medio y el 24% tiene resultado alto. En cuanto al grupo experimental, el pretest presentó un 20% de resultado bajo, el 68% de resultado medio y el 12% resultado alto y en el post test se observó que el 4% con resultado bajo, el 4% con resultado medio y el 92% el resultado fue alto.

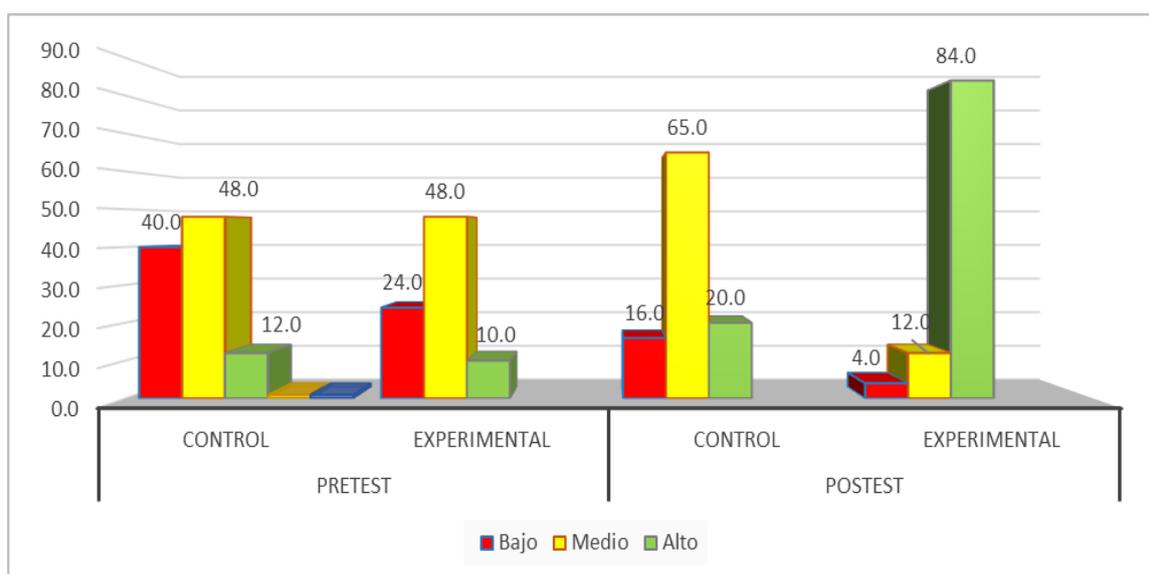
**Tabla 7**

*Niveles de la atención sostenida del pre y post test*

		Atención sostenida				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Grupo control	Pre	fi	10	12	3	25
		% fi	40%	48%	12%	100
	Post	fi	4	16	5	25
		% fi	16%	65%	20%	100
Grupo experimental	Pre	fi	6	12	7	25
		% fi	24%	48%	10%	100
	Post	fi	1	3	21	25
		% fi	4%	12%	84.0%	100

**Figura 3**

*Niveles de atención sostenida del pre y post test*



La Tabla 7 permitió la observación de la atención sostenida antes y después de la ejecución del programa. Previa a la ejecución del programa el pretest del grupo control tuvo un 40% con resultado bajo, el 48% resultado medio y 12% de resultado alto. En el pos test del grupo control, el 16% con resultado bajo, el 65% con resultado medio y el 20% tiene resultado alto. En cuanto al grupo experimental, el pretest presentó un 24% de resultado bajo, el 48% de resultado medio y el 10% resultado alto y en el post test se observó que el 4% con resultado bajo, el 12% con resultado medio y el 84% el resultado fue alto.

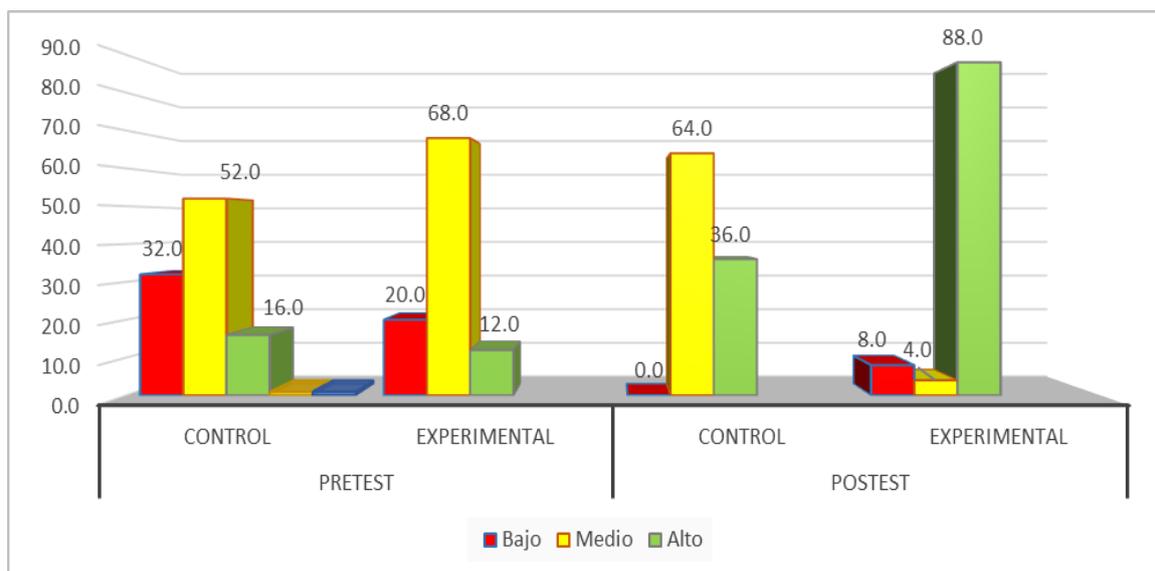
**Tabla 8**

*Niveles de la atención dividida de los resultados del pre y post test*

		Atención dividida				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Grupo control	Pre	fi	8	13	4	25
		% fi	32%	52%	16%	100
	Post	fi	0	16	9	25
		% fi	0%	64%	36%	100
Grupo experimental	Pre	fi	5	17	3	25
		% fi	20%	68%	12%	100
	Post	fi	2	1	22	25
		% fi	8%	4%	88%	100

**Figura 4**

*Niveles de la atención dividida de los resultados del pre y post test*



La Tabla 8 permitió la observación de la atención dividida antes y después de la ejecución del programa. Previa a la ejecución del programa el pretest del grupo control tuvo un 32% con resultado bajo, el 52% resultado medio y 16% de resultado alto. En el pos test del grupo control, el 64% con resultado medio y el 36% tiene resultado alto. En cuanto al grupo experimental, el pretest presentó un 20% de resultado bajo, el 68% de resultado medio y el 12% resultado alto y en el post test se observó que el 8% con resultado bajo, el 4% con resultado medio y el 88% el resultado fue alto.

## 4.2 Resultados Inferenciales

### 4.2.1 Prueba de normalidad de datos

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Procesos atencionales Pretest	,128	50	,041
Atención selectiva Pretest	,181	50	,000
Atención sostenida Pretest	,081	50	,200*
Atención dividida Pretest	,142	50	,013
Procesos atencionales Postest	,174	50	,001
Atención selectiva Postest	,169	50	,001
Atención sostenida Postest	,196	50	,000
Atención dividida Postest	,217	50	,000

En la prueba de normalidad, se puede observar que la mayoría de resultados es ,000 y  $p < ,05$  y sólo una dimensión presentó  $p > 0.05$  y a partir de estos resultados se establece que la mayoría se datos presentó  $p < 0.05$  y corresponden a una distribución no normal, indicando que para la contratación de hipótesis general y específicas se aplicó la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney.

### 4.2.2. Contrastación de hipótesis

#### Hipótesis general de investigación

Ho: El programa mindfulness no mejora significativamente los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

H1: El programa mindfulness mejora significativamente los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

**Tabla 10**

*Significación de los procesos atencionales antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Procesos atencionales	Control	25	23,68	592,00
Pretest	Experimental	25	27,32	683,00
	Total	50		
Procesos atencionales	Control	25	14,22	355,50
Postest	Experimental	25	36,78	919,50
	Total	50		

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>		
	Procesos atencionales Pretest	Procesos atencionales Postest
U de Mann-Whitney	267,000	30,500
W de Wilcoxon	592,000	355,500
Z	-,884	-5,482
Sig. asintótica(bilateral)	,377	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

De los resultados demuestran en la tabla del post test, se observó U de Mann Whitney= 30,500, el valor de la  $z_c$  se encuentra por encima del nivel crítico  $z_c < -1,96$  y  $p=0,000$ ;  $p < 0.05$ , rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, entonces: El programa mindfulness mejora significativamente los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

### Hipótesis específica 1

Ho: El programa mindfulness no mejora significativamente la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

H1: El programa mindfulness mejora significativamente la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

**Tabla 11**

*Nivel de significación de atención selectiva antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>					
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos	
Atención selectiva Pretest	Control	25	24,38	609,50	
	Experimental	25	26,62	665,50	
	Total	50			
Atención selectiva Posttest	Control	25	14,40	360,00	
	Experimental	25	36,60	915,00	
	Total	50			

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Atención selectiva Pretest	Atención selectiva Posttest
U de Mann-Whitney	284,500	35,000
W de Wilcoxon	609,500	360,000
Z	-,546	-5,420
Sig. asintótica(bilateral)	,585	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

De los resultados en la tabla del post test, se observó U de Mann Whitney= 35,000, el valor de la  $z_c$  se encuentra por encima del nivel crítico  $z_c < - 1,96$  y  $p=0,000$ ;  $p < 0,05$  rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, entonces: El programa mindfulness mejora significativamente la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

### Hipótesis específica 2

Ho: El programa mindfulness no mejora significativamente la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

H<sub>1</sub>: El programa mindfulness mejora significativamente la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

**Tabla 12**

*Nivel de significación de atención sostenida antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Atención sostenida Pretest	Control	25	23,18	579,50
	Experimental	25	27,82	695,50
	Total	50		
Atención sostenida Posttest	Control	25	17,66	441,50
	Experimental	25	33,34	833,50
	Total	50		

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>		
	Atención sostenida Pretest	Atención sostenida Posttest
U de Mann-Whitney	254,500	116,500
W de Wilcoxon	579,500	441,500
Z	-1,129	-3,826
Sig. asintótica(bilateral)	,259	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

De los resultados en la tabla del post test, se observó U de Mann Whitney= 116,500, el valor de la zc se encuentra por encima del nivel crítico  $z_c < -1,96$  y  $p=0,000$ ;  $p < 0,05$  rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, entonces: El programa mindfulness mejora significativamente los procesos de atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

### **Hipótesis específica 3**

H<sub>0</sub>: El programa mindfulness no mejora significativamente la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

H<sub>1</sub>: El programa mindfulness mejora significativamente la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

**Tabla 13***Nivel de Significación de atención dividida antes y después del programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Atención dividida Pretest	Control	25	25,98	649,50
	Experimental	25	25,02	625,50
	Total	50		
Atención dividida Posttest	Control	25	14,26	356,50
	Experimental	25	36,74	918,50
	Total	50		

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Atención dividida Pretest	Atención dividida Posttest
U de Mann-Whitney	300,500	31,500
W de Wilcoxon	625,500	356,500
Z	-,234	-5,512
Sig. asintótica(bilateral)	,815	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

De los resultados en la tabla del post test, se observó U de Mann Whitney= 31,500, el valor de la  $z_c$  se encuentra por encima del nivel crítico  $z_c < -1,96$  y  $p=0,000$ ;  $p < 0,05$  rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, entonces: El programa mindfulness mejora significativamente los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022

## V. DISCUSIÓN

En cuanto a la hipótesis general, se obtuvo que: El programa mindfulness mejora significativamente los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022, con una U de Mann Whitney= 30,50096 y  $p=0,000$ , coincidiendo con Flores (2021) concluyó que se cuenta con diferencias significativas en la ejecución del pre y post test, concluyendo con los efectos positivos del programa para dicha población evaluada. Además, Espino y Yerba (2019) demostró que existe una disminución tanto en la hiperactividad /impulsividad como también en el déficit de atención después de ser aplicado el programa; concluyen que existe una mejora significativa al aplicar el programa “aulas felices” en la muestra. Estableciendo que la atención como aquel mecanismo neurocognitivo que va controlar el procesamiento de la información, donde irá activando o inhibiendo los procesos psicológicos para el logro de una tarea (Cerrada e Ison, 2013).

En cuanto a la mejora de los niveles de atención, Lai y Chang (2020) investigaron para mejorar los índices de atención a través de un entrenamiento enfocado. En sus resultados obtenidos se evidencia una mejora en la concentración, en la atención selectiva, atención focalizada, lograron tener un mejor descanso por las noches, así mismo sintieron mayor sensación de relajación en los estudiantes, a través del enfoque de entrenamiento de fijación. Concluyen que los estudiantes obtuvieron mejores desempeños en relación a su atención focalizada, selectiva y escala total luego de haberse sometido al método de entrenamiento.

Los resultados descriptivos de la investigación revelaron niveles bajos y medio en los pre test del grupo control y experimental, lo que coincide con UNICEF (2021) manifestó que después de haber vivido el COVID 19, los niños vienen presentando alteraciones en su ambiente escolar; especialmente en cuanto a prestar atención como también en su entorno de aprendizaje. Así mismo, Sánchez (2021) que los niños que se han visto afectados directamente por la COVID 19 como consecuencia presentan indicadores de irritabilidad, dificultad para prestar atención, hiperactividad, regresión emocional y conductual.

Coincidiendo con Tomás (2017) encontró como resultados que el 54.54% de estudiantes posee su capacidad atencional medio, un 27% le corresponde una capacidad alta, así mismo un 14 % presenta su capacidad atencional muy alto y un 4% bajo. Llegando a la conclusión de aquellos estudiantes con una capacidad alta y muy alta logran un aumento significativo en relación al total de su grupo mientras que los estudiantes que en el pre test obtuvieron bajo porcentaje ellos logran aumentar sus resultados hasta un nivel medio.

Mejorar los niveles de atención debe ser de prioridad y así garantizar el aprendizaje de los estudiantes y Fuenmayor & Villasmil (2008) manifestaron que a medida que va creciendo la persona su capacidad de atención sigue siendo limitada a la capacidad de contenido. Un proceso cognitivo clave en el desarrollo de nuestro diario vivir, la cual favorecerá el ejercicio de funciones superiores como la memoria, conceptualizándolo como un filtro en todos los estímulos del medio ambiente que conlleva la amplificación de las más importantes y suprimiendo las menos relevantes.

La aplicación de programas contribuye con la mejora de niveles de los procesos de atención, tal como Krüger y Villanueva (2019) encontraron en la investigación para medir el efecto del programa Conciencia Plena en cuanto al control inhibitorio en niños diagnosticados con TDAH; logrando evidenciar mejoras en sus controles cognitivos, con índices elevados de empatía, relaciones interpersonales adecuadas entre sus pares, concluyendo tiene un impacto significativo el programa en el control inhibitorio como también demostrando tener un efecto grande al aplicarse el programa en niños en el desarrollo del control inhibitorio en la muestra de la investigación.

Así mismo, Romero et al., (2020) investigaron la mejora del control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva a través de un programa EFE-P de entrenamiento de las funciones ejecutivas en estudiantes de educación infantil. Entre los resultados se puede observar que hay un alto grado de significatividad en la eficacia del programa EFE-P sobre todas las variables de la función ejecutiva. Concluyen que los niños al ser entrenados en dicho programa hay una reducción en sus funciones ejecutivas contrastando con aquellos que no reciben dicho

entrenamiento. También se puede observar que aún el grupo control no participa de manera directa, también obtiene mejores puntuaciones en las funciones ejecutivas, aunque la mejora es menor, esto podría deberse al desarrollo normal del cerebro de los niños o podría ser a la educación por sí misma.

En ese sentido, Dayana (2020), hace referencia que los estudiantes en el tiempo de pandemia han disminuido su nivel de atención porque han tenido que desarrollar un comportamiento multitarea ya que realizaban diversas actividades por estar con un aprendizaje en línea y esto dio lugar a un deficiente aprovechamiento de las asignaturas.

El programa de Mindfulness logra mejora de la atención y otras variables, en ese sentido Romera (2017) realizó una investigación, con el propósito de medir cuan eficaz es la instalación del programa de mindfulness en niños y niñas de educación infantil a través de la ejecución de un cuento, Los resultados obtenidos refieren que se mejora poco a poco el tomar consciencia de la respiración hecho que se observa en el inicio del programa con muchas dificultades debido a la poca capacidad de ser conscientes de su respiración, así mismo no eran capaces de ser conscientes de los movimientos que emitía su cuerpo como también la poca capacidad de estar atentos al desarrollo de las tareas. Todo lo manifestado con el correr de las sesiones va variando, logrando desarrollar la capacidad de atención y concentración, así mismo, la calma en los estudiantes después de tres meses de práctica. Como conclusiones expresan que son altas las ventajas de la práctica de mindfulness.

Del mismo modo, Huguet et al., (2018) estableció el efecto de un programa de intervención basado en mindfulness sobre los síntomas nucleares las funciones ejecutivas y el eje hipotalámico – adrenal, Entre los resultados se evidencia una mejora en los síntomas nucleares del TDAH, así como en la regulación emocional como también en algunas funciones ejecutivas, refiriendo que es relevante la manera grupal con que se aborda el programa para aquellos niños con dificultades en su atención. Concluyen que es una nueva forma positiva de intervención para niños con estas dificultades.

En la misma línea, Romero (2020) investigó el efecto del programa de mindfulness en niños con comportamientos impulsivos, los resultados obtenidos permitieron afirmar que el mindfulness desarrolla en los niños habilidades que contribuirá a conectarse con el momento presente a través de la respiración logrando tener un mayor control de sus respuestas, por lo consiguiente, concluyen que el mindfulness permitió la disminución de los comportamientos impulsivos.

Así mismo coincide con Gonzales (2022) encontró en sus resultados podemos observar el aumento 34 unidades para el test CARAS, el test CSAT aumentó en 20 unidades y en relación al test WISC en 5 unidades. En las conclusiones se puede evidenciar mejoras en el grupo experimental que en el grupo control, también se evidencia que hay un logro de manera significativa en la autorregulación de la atención debido al programa dado. Así mismo las puntuaciones de los test después de la ejecución del programa se observa mejoras significativas. Ofrece a los docentes una herramienta práctica y efectiva para lograr atención consciente y autorregulada, así mismo se hace necesario profundizar otras investigaciones ampliando la muestra para seguir enriqueciendo los análisis y realizar generalizaciones de acuerdo a los resultados obtenidos.

El mindfulness tiene sustento teórico en el enfoque de la neuropsicología del desarrollo y el modelo de la neurociencia cognitiva Posner y Petersen (1994, como se citó en Ruíz, 2021) quienes hacen referencia que la atención conlleva varias manifestaciones resultado de unos sistemas atencionales que van funcionando por separado, pero guardando relación entre sí. Para ellos el hemisferio derecho tiene un rol indispensable; así mismo describen los tres tipos de sistemas cerebrales: La red atencional posterior o de orientación, su función es la de seleccionar y ubicar la información del input sensorial al medio, el cual va orientado hacia un estímulo, produciendo conocimiento de que se logró percibir algo. Se va relacionando con los reflejos involuntarios y con el procesamiento automático que conlleva la información. Involucra lo lóbulos parietales posteriores, quienes tienen la tarea de desenganche de la atención, como también los núcleos pulvinares del tálamo, los cuales van a enfocar la atención, los núcleos reticulares del tálamo aunado a los colículos superiores mesencefálicos quienes tienen la función de realizar el desplazamiento de la atención hacia otro campo óptico.

En cuanto a la primera hipótesis específica, se obtuvo que: El programa mindfulness mejora significativamente la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022, con una U de Mann Whitney= 35,000 y  $p= 0,000$ . Coincidiendo con Loyola Monge (2017) encontraron resultados que demostraron que el programa para mejorar la atención selectiva y de concentración es eficaz para estudiantes que presentan problemas atencionales. Así mismo entre las conclusiones podemos evidenciar que el programa determinó la eficacia en la mejora de la atención selectiva y de concentración de los niños del grupo experimental, lográndose identificar la existencia significativamente en la comparación del post test de los grupos control y experimental luego de haber aplicado el programa así mismo hubo una mejora en la velocidad de procesamiento, como también la eficacia atencional y el control inhibitorio.

Se establece que la atención sucede cuando la información es recibida a través de los sentidos, los niños pueden hacer uso de la percepción para poder configurar su ambiente y poder operar sobre él. Es importante en la percepción tener la habilidad de discriminar, es decir ser capaz de poder evidenciar las semejanzas de las diferencias de un determinado estímulo. Tanto la atención como la percepción transitan por la memoria para poder consolidar esquemas, las cuales estarán sujetas a la incorporación de una nueva información a través de la asimilación y /o cambiar del esquema a otro nuevo, por medio de la acomodación, según lo manifiesta (Papalia, 2010). Al respecto, Londoño (2009) determinó que la atención se verá influenciada por todo lo que la persona pueda haber aprendido con anterioridad, lo que guiará su foco atencional, ésta se verá también influenciada por la motivación y las expectativas que pueden modificar la estructura de la atención.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, se obtuvo que: El programa mindfulness mejora significativamente la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022 con una U de Mann Whitney= 116,500 y  $p=0,000$ . Coincidiendo con Tarrasch (2018) en su artículo tuvo como objetivo medir los efectos de la atención plena en relación a la atención sostenida y selectiva en niños de educación primaria, entre las

conclusiones refiere que el grupo experimental obtiene resultados significativos en relación a la atención sostenida y selectiva y una mejora en la impulsividad.

En cuanto a la tercera hipótesis específica, se obtuvo que: El programa mindfulness mejora significativamente la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022 con una U de Mann Whitney= 31,500 y  $p=0,000$ . Coincidiendo de forma teórica con el proceso atencional está muy ligado al aprendizaje por que conlleva el inicio del proceso de cognición, según Chaves y Heudebert (2007) es donde se va concentrar la energía de un estímulo, por ejemplo, si éste es débil va haber dificultad para que se produzca el aprendizaje, porque la atención es quien garantizará que todos los contenidos sean recepcionados adecuadamente y a su vez se almacene en la memoria para su posterior utilidad.

La cognición representa el eje, el enfoque que se obtiene una vez que los estudiantes logran la atención y Jean Piaget es quien sienta la base de la teoría cognoscitiva. Al hablar de cognición estamos haciendo referencia al proceso mental de poder adquirir conocimiento a través de la experiencia, del pensamiento y de los sentidos. Considera tres principios básicos, entre ellos la atención, percepción y la memoria. Para la teoría cognoscitiva la atención tiene un interés muy resaltante, porque gracias a ella la persona podrá desarrollar estructuras cognitivas.

## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primera**

Se concluyó que el programa mindfulness mejora significativamente los procesos atencionales (U de Mann Whitney= 30,50096 y  $p=0,000$ ) en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

### **Segunda**

Se concluyó que el programa mindfulness mejora significativamente la atención selectiva con una U de Mann Whitney= 35,000 y  $p=0,000$ , en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022,

### **Tercera**

Se concluyó que el programa mindfulness mejora significativamente la atención sostenida (U de Mann Whitney= 116,500y  $p=0,00$ ) en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

### **Cuarta**

Se concluyó que el programa mindfulness mejora significativamente la atención sostenida (U de Mann Whitney= 31,500 y  $p=0,000$ ) en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.

## **VII RECOMENDACIONES**

### **Primera**

Formular políticas educativas que promuevan la implementación del programa mindfulness en las escuelas, para mejorar los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria en el ámbito de la Unidad de Gestión Educativa Local 03 de Lima Metropolitana.

### **Segunda**

Realizar nuevos estudios sobre la eficacia del programa mindfulness para mejorar los procesos atencionales en niños de primaria y/o adolescentes de secundaria de educación básica, en instituciones educativas que no sean de Lima.

### **Tercera**

Considerar en los documentos de gestión de las instituciones educativas como contenido transversal espacios vivenciales de mindfulness.

### **Cuarta**

Establecer en el plan de tutoría orientación educativa y convivencia como también en las sesiones de escuela de familia, la práctica consciente y atenta de mindfulness.

## REFERENCIAS

- Añaños, E. (1999). Psicología de la atención y de la percepción, guía de estudio y evaluación personalizada. *Barcelona. Universitat autònoma de Barcelona sevei de publicaci3n.*
- Álava, S. (2018). Relaci3n entre diagn3stico de TDAH y los procesos intelectuales y atencionales en muestra clínica: comparaci3n entre TDAH y Trastorno de Aprendizaje. [Tesis doctoral, Universidad Aut3noma de Madrid]. Madrid. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685757/alava\\_sordo\\_silvia.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685757/alava_sordo_silvia.pdf)
- Álvarez, L. (2007). Programa de intervenci3n multimodal para la mejora del d3ficit de atenci3n. *Revista Psicothema*. Volumen.19, núm. 4, Universidad de Oviedo. España. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77828308.pdf>
- Álvarez, L. (2007). Desarrollo de los procesos atencionales mediante actividades adaptadas. *Revista Papeles del Psic3logo*, 28(3), setiembre- diciembre. Madrid – España. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77828308.pdf>
- Álvarez, P. (2018). Ética e investigaci3n. *Revista Boletín Redipe*. 7 (2), 122–149. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434>
- Balbuena, R. (2016). La elevada prevalencia del TDAH: posibles causas y repercusiones socioeducativas” Psicología educativa. *Revista de los Psic3logos de la educaci3n*, 22 (2), 81-85. <https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2015.12.002>
- Bausela, E. (2004). Modelos de orientaci3n e intervenci3n psicopedag3gica: modelo de intervenci3n por servicios. *Revista Iberoamericana De Educaci3n*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie3412950>

Bernabéu, E. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar. *ReiDoCrea*, 6(Monográfico): 16-23. [<http://hdl.handle.net/10481/47141>]

<https://digibug.ugr.es/handle/10481/47141>

Bluth, R. (2018). Over Past 20 Years, The Percentage Of Children With ADHD Nearly Doubles. *Rev. Kaiser Health New*. August, 31.

<https://khn.org/news/en-las-ultimas-dos-decadas-casi-se-duplico-el-numero-de-ninos-con-trastorno-de-atencion/>

Casas, A., Repullo., Labradora y Campos, D. (2017). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos* <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

Castellano, M. (2015). *Intervención en el aula para la mejora de la atención y el rendimiento en el alumnado de segundo nivel de educación primaria: eficacia de las auto instrucciones y de la autoobservación*. España. <https://core.ac.uk/download/pdf/71050561.pdf>

Crespo – Eguílaz., y Repáraz, Ch. (2006). *Medida de la atención sostenida y del control de la impulsividad en niños: nueva modalidad de ejecución del Test de Percepción de Diferencias “Caras”*. *Infancia y aprendizaje*. [https://www.researchgate.net/publication/233598822\\_Medida\\_de\\_atencion\\_sostenida\\_y\\_del\\_control\\_de\\_la\\_impulsividad\\_en\\_ninos\\_nueva\\_modalidad\\_de\\_aplicacion\\_del\\_Test\\_de\\_Percepcion\\_de\\_Diferencias\\_Caras\\_Measure\\_of\\_sustained\\_attention\\_and\\_impulsiveness\\_control/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/233598822_Medida_de_atencion_sostenida_y_del_control_de_la_impulsividad_en_ninos_nueva_modalidad_de_aplicacion_del_Test_de_Percepcion_de_Diferencias_Caras_Measure_of_sustained_attention_and_impulsiveness_control/citation/download)

Cerrada, M. e Ison, M. (2013). La eficacia Atencional. Un estudio normativo en niños escolarizados de Mendoza. *Psencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 5 (2), 63-73. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333129928003.pdf>

Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista internacional de psicología*, 12(01), 1-18

[revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66](http://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66)

Cubero, C. (2006). Los trastornos de la atención con o sin hiperactividad: Una mirada teórica desde lo pedagógico. *Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación"* Vol.6, num.1. Universidad de Costa Rica.

<https://www.redalyc.org/pdf/447/44760113.pdf>

Chiesa, A., Calati, R. y Serretti, A. (2011). ¿El entrenamiento de mindfulness mejora las capacidades cognitivas? Una revisión sistemática de los hallazgos neuropsicológicos. *Clin. Psicol. Rev.* 31, 449-464.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21183265/>

Dayana, Z. E. (2020). Clases virtuales el problema de concentración en los estudiantes y algunos consejos. *Revista Chicaq new*.

<https://medialab.unmsm.edu.pe/chicaqnews/clases-virtuales-el-problema-de-concentracion-en-los-estudiantes-y-algunos-consejos/>

Da Silva, F., Goncalves, E., Valdivia, B., Grazielle, G. (2015). *Estimaciones de Consistencia Interna en las Investigaciones en Salud: El Uso del Coeficiente Alfa*. Perú Medica Expo Salud Pública, 32(1), 129-138.

Donoso, M. (2010). Teoría Cognoscitiva de Jean Piaget.

<http://psicousfq.blogspot.com/2012/12/teoria-cognoscitiva-de-jean-piaget.html>

Espino, T. y Yerba, V. (2019). *Programa De Mindfulness Aulas Felices aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con Hiperactividad – Tdah* [ Tesis de maestría, Universidad Nacional De San Agustín]. Perú.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8744>

- Esteban, N. (2018). *Tipos de investigación*.  
<http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- Fernandez, A. (2014). Neuropsicología de la atención. Conceptos alteraciones y evaluación. *Revista argentina de neuropsicología*.  
[https://www.researchgate.net/publication/273970215\\_Neuropsicologia\\_de\\_la\\_atencion\\_Conceptos\\_alteraciones\\_y\\_evaluacion](https://www.researchgate.net/publication/273970215_Neuropsicologia_de_la_atencion_Conceptos_alteraciones_y_evaluacion)
- Fernández, I. (2019). Mindfulness y educación. [Tesis Master Universitario en Profesorado] Universidad de Navarra.  
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf>
- Fidias, G. (2012). El proyecto de investigación Introducción a la metodología científica. Editorial Episteme. 6ta edición. Caracas.  
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Forcadell, E., Astals, M., Calvo, D., Chamorro., & Batlle, S. (2016). Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), *Revista De Psicoterapia*, 27 (103), 203–213.  
<https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.54>
- Flores. Y. K. (2021). *Programa de atención selectiva en la atención y percepción visoespacial en niños de un centro educativo estatal*. [Tesis para optar el grado académico Maestra en Psicología con mención en problemas de aprendizaje].  
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/4199>
- Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA* [En línea]. Vol. 9. Núm. 22. 191-193.  
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=170118859011>
- García – Sevilla, J. (1997). *Mejorar la atención en el niño*. Madrid: Pirámide.

- González-Benito, A. (2018). Revisión teórica de los modelos de orientación educativa. *Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE)*, 2(2), 43-60. doi: <https://doi.org/10.32541/recie.2018.v2i2.pp43-60>
- Gonzales, C. N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autoregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista electrónica EDUCARE*. Vol. 26. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582022000100129&script=sci\\_arttex](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582022000100129&script=sci_arttex)
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2015). *Metodología de la investigación*. (M.G. Hill, Ed) Sexta edic. México. <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación*. Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana. <https://dspace.scz.ucb.edu.bo/dspace/bitstream/123456789/21401/1/11699.pdf>
- Hooker, E., Fodor, I. (2008). Teaching Mindfulness to Children. *Gestalt Review* 1 January; 12 (1): 75–91. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.12.1.0075>
- Human, R. (2021). El grave impacto de la pandemia en la educación mundial. *Blog*. <https://www.hrw.org/es/world-report/2021>
- Huguet, A. y Alda. (2018). Mindfulness for Health (M4H): Programa de mindfulness para niños con TDAH. Barcelona: *Hospital Sant Joan de Déu (ed)*. <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/mindfulness-health-m4h-programa-mindfulness-ninos-tdah>
- IPAE. (2020). <https://www.ipae.pe/nota-de-prensa-cadex-los-ninos-menores-de-5-anos-son-las-victimas-ocultas-del-covid19/>

Instituto Nacional de Salud Mental (2021) Estudio epidemiológico de salud mental en niños y adolescentes en Lima metropolitana en el contexto de la COVID 19 - Anales de Salud Mental Lima-Perú 2021. Volumen XXXVII número 2.

Kabat-Zinn J. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges-Ethical and Otherwise-Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. *Mindfulness* (N Y). 8(5):1125-1135.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28989546/>

Krüger, P., Villanueva, R. (2019). *Efectos de la ejecución del programa Consciencia Plena en el control inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH*. [Tesis de maestría, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. <http://hdl.handle.net/20.500.12833/2046>

Lai, Y., Chang, K. (2020). Improvement of Attention in Elementary School Students through Fixation Focus Training Activity. *Int J Environ Res Public Health*. 3;17(13):4780. doi: 10.3390/ijerph17134780. PMID: 32635159; PMCID: PMC7370093

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7370093/>

López, E.F. (2016). Entrenamiento en Mindfulness para pacientes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): Una revisión descriptiva. *Revista de psicoterapia*, 27 (103), 203-213.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5399249>

López, Luis. (2013). Programa TREVA <https://www.researchgate.net/profile>

Londoño, O. (2009). *La atención un proceso psicológico básico*.

<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Loyola, M. (2017). *Programa para mejorar la atención selectiva y concentración en niños de 11 y 12 años con problemas atencionales en una I.E. de Villa el Salvador, Lima 2016*. [Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo]

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8612/Loyola\\_MRF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8612/Loyola_MRF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

L.L. Thurstone y Yela (2019). *Test de percepción de diferencias CARAS-R*. 14ª edición, revisada y ampliada. Madrid.

López, H. (2019). *Practicando mindfulness con niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide. España.

Leyland, A., Emerson, G. (2018). Testing for an Effect of a Mindfulness Induction on Child Executive Functions. *Mindfulness* (N Y).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6244632/>

Llanos, L. et al., (2019). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. *Rev. Pediatría revision primaria*.

Marusack, H, (2021). How kids can benefit from mindfulness training. *Revista The conversation., Academy rigour, journalistic flair*. U.S. Michigan.

<https://theconversation.com/how-kids-can-benefit-from-mindfulness-training-151654>

Merrell, Ch. (2017). Inattentive behaviour in the classroom. *Centre for Evaluation & Monitoring*. CAMBRIDGE, University Press Assessment.

<https://www-cem-org.translate.google.com/blog/inattentive-behaviour-in-the-classroom? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pt=op,sc>

Orlandoni, G. (2010). Escalas de Medición en Estadística. TELOS. *Revista Redalyc.org*. Vol. 12. Núm.2, Universidad Privada Dr. Rafael Beloso Chacín, Venezuela

<https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569009.pdf>

Papalia, D. Wendkos, S (2010). *Psicología del desarrollo*. Undécima edición .MC Graw Hill <https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp->

[content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf](https://content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf)

Prado, P. (2018). Mindfulness aplicado a la educación Campus educación.

*Revista digital docente*: Madrid.

<https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/>

Portellano, J (2005). Introducción a la Neuropsicología. Mc Graw Hill. España

<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/43a9d63fc649d7606bd928a7bdf87ca7.pdf>

Pérez, J., Moreno, R., Chacón, S. (2022). Validez de constructo: el uso de análisis factorial exploratorio-confirmatorio para obtener evidencias de validez.

*Revista Psicotema*. Vol.12. pp. 442-446. España.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72797102.pdf>

Piroddi, Ch. (2021). *Mi primer libro de Relajación y Mindfulness*. 1ra edic. Editorial Penguin Random House. Barcelona.

Tamayo, T. (2007). *El proceso de la Investigación Científica*. Editorial Limusa, S.A. 4ta ed. México.

<http://evirtual.uaslp.mx/ENF/220/Biblioteca/Tamayo%20Tamayo-El%20proceso%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica2002.pdf>

Ramos-Galarza et al., (2016). Sistemas de atención focalizada, sostenida y selectiva en Universitarios de Quito - Ecuador. *Rev. Ecuat. Neurol. Vol. 25, No 1-3*.

<file:///C:/Users/OLGUITA%20GARCIA/Desktop/TESIS/procesos%20atenciones.pdf>

Romera, M. C. (2017). *Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes*. Madrid.

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/168801/TFG\\_2017\\_RomeraMarin\\_Carmen.pdf?sequence=5](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/168801/TFG_2017_RomeraMarin_Carmen.pdf?sequence=5)

Romero, C. (2020). *Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá*. [Tesis para optar el grado de maestría] Colombia.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/42750/Tesis%20Mindfulness%20Angela%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Romero- López., Pichardo, Justicia - Árraez & Cano- García. (2021). Efecto del programa EFE-P en la mejora de las funciones ejecutivas en Educación Infantil. *Revista de Psicodidáctica*.26(1). España

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psicodidactica-243-articulo-efecto-del-programa-efe-p-mejora-S1136103420300368>

Ruíz, C. J (2019). *Test de Percepción de Diferencias CARAS - R* Capítulo de Tipificación peruana. 14ª edición. Universidad Andina del Cuzco. Perú.

Rodríguez-Huguet, M. (2018). Effects of Myofascial Release on Pressure Pain Thresholds in Patients with Neck Pain: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Am J Phys Med Rehabil*. 2018 Jan;97(1):16-22.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28678033/>

Sánchez, B. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. Epub 15 de febrero de 2021.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192021000100123](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123)

Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness-based stress reduction for school-age children. In L. A. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioner's guide* (pp. 139–161). New Harbinger Publications.

<https://psycnet.apa.org/record/2008-01154-007>

- Sánchez, C., Reyes, C., & Mejía, S. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*.  
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- SECANELL, I., López y NÚÑEZ, S. (2019). *Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo*. Revista Brasileira de Educação Especial.  
<https://doi.org/10.1590/S1413-65382519000100011>
- Snel, E. (2020). *El botón de encendido funciona, pero el botón de pausa no*.  
<https://www.elinesnel.com/es/>
- Snel, E. (2018). *Tranquilos y atentos como una rana*. Una guía práctica. 2da ed. España. Editorial Kairós, S.A.
- Simon. (2007). Mindfulness y psicología: Presente y futuro. *Revista cuatrimestral del col- legi oficial de psicòlegs de la comunitat Valenciana*. VI etapa núm. 100.  
[https://www.vicentesimon.com/pdf/presente\\_y\\_futuro.pdf](https://www.vicentesimon.com/pdf/presente_y_futuro.pdf)
- Soto, A. (2018). *¿Cómo hacer la encuesta para la tesis?*  
<https://tesisciencia.com/2018/10/07/como-hacer-la-encuesta-para-la-tesis>
- Stewart, S. y Braun, M. (2018). *Niños mindfulness*. Gaia 1era Ed. España.
- Tarrasch, R. (2018). Los efectos de la práctica de la atención plena en las funciones atencionales entre los niños de la escuela primaria. *J Child Fam Stud* 27, 2632–2642  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1073-9>
- Tébar, S. & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. ENSAYOS, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2). <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- UNESCO. (2021).  
<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse#durationschoolclosures>

UNIR. (2020). *La psicología cognitiva ¿Cuál es su implicancia en la psicopedagogía?*

<https://www.unir.net/educacion/revista/psicologia-cognitiva/>

UNICEF. (2021). *¿Está retrocediendo mi hijo como consecuencia de la pandemia?*

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/esta-retrocediendo-mi-hijo-como-consecuencia-pandemia-covid19>

Vargas, R. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica, *Revista Educación*, vol. 33, núm. 1, 2009, pp. 155-165 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Vekety, B, Kassai & Takacs, K. (2022). Mindfulness with children: a content analysis of evidence-based interventions from a developmental perspective, *Rev. Educational and Developmental Psychologist*,

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20590776.2022.2081072?journalCode=rdvp20>

Viglas, M., Perlman, M. (2018). *Efectos de un programa basado en Mindfulness sobre la autorregulación, el comportamiento prosocial y la hiperactividad de los niños pequeños.*

<https://efesalud.com/escolares-inatentos-hiperactivos-trastorno-atencion-tdha/>

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

## **ANEXOS**



**ANEXO 1** Matriz de operacionalización de variables y de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

<b>Variables de estudio</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala dimension</b>	<b>Items</b>	<b>Niveles y Rango</b>
<b>Atención</b>	Mecanismo neurocognitivo que controla el procesamiento de la información, donde irá activando o inhibiendo los procesos psicológicos para el logro de una tarea (Cerrada e Ison, 2013).	La variable será analizada mediante el instrumento del test de Test de percepción de diferencias CARAS – R Autor: L. Thurstone y M. Yela. Contiene 60 elementos gráficos, cada uno de ellos formado por 3 dibujos de	<b>Atención selectiva</b>	Capacidad que tiene la persona de atender a un estímulo logrando superar la distracción	Nominal  Aciertos y errores	1 al 20	Alto (14-20) Medio (7-13) Bajo (0-6)
			<b>Atención sostenida</b>	Capacidad de poder activar la vigilancia y el mantenimiento de la atención		21 al 40	Alto (14-20) Medio (7-13) Bajo (0-6)

		<p>cara con la boca, ojos, cejas y pelo representados con trazos elementales.</p> <p>Duración: 3 minutos.</p> <p>Constituido en 3 dimensiones:</p> <p>Atención selectiva, focalizada y dividida.</p>	<p><b>Atención Dividida</b></p>	<p>hacia un estímulo por un tiempo determinado.</p> <p>Habilidad de la persona de poder dar respuesta simultáneamente a dos actividades.</p>		<p>41 al 60</p>	<p>Alto (14-20) Medio (7-13) Bajo (0-6)</p>
<p><b>Programa Mindfulness</b></p>	<p>Conjunto de acciones realizadas de una manera secuencial, cuya esencia es la atención que</p>	<p>La variable será analizada en base a la ejecución de 12 sesiones vivenciales, 3</p>	<p>Atención plena a la respiración Atención plena al entorno</p>				

	<p>ejercemos cuando somos conscientes de lo que se está experimentando intencionadamente y sin emitir juicios, según lo manifiesta Kabat Zinn (2017).</p>	<p>veces por semana, con una duración de 45 minutos a los niños de primer grado, de acuerdo a la muestra intencional por conveniencia.</p>	<p>Atención plena al cuerpo Atención plena a las emociones</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>El efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de los procesos atencionales en niños de primer grado de una institución educativa privada, Lima 2022.</p>	<p><b>Definición Conceptual:</b></p> <p><b>Variable Independiente: Programa Mindfulness</b></p> <p>Conjunto de acciones realizadas de una manera secuencial, cuya esencia es la atención que ejercemos cuando somos conscientes de lo que se está experimentando intencionadamente y sin emitir juicios, según lo manifiesta Kabat Zinn (2017).</p> <p><b>Definición Operacional:</b></p> <p>Programa mindfulness constituido por 12 sesiones, tres veces a la semana, 45 minutos cada session. El desarrollo de las sesiones se consideró:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La atención plena a la respiración</li> <li>La atención plena al entorno</li> <li>La atención plena al cuerpo</li> <li>La atención plena a las emociones</li> </ul>

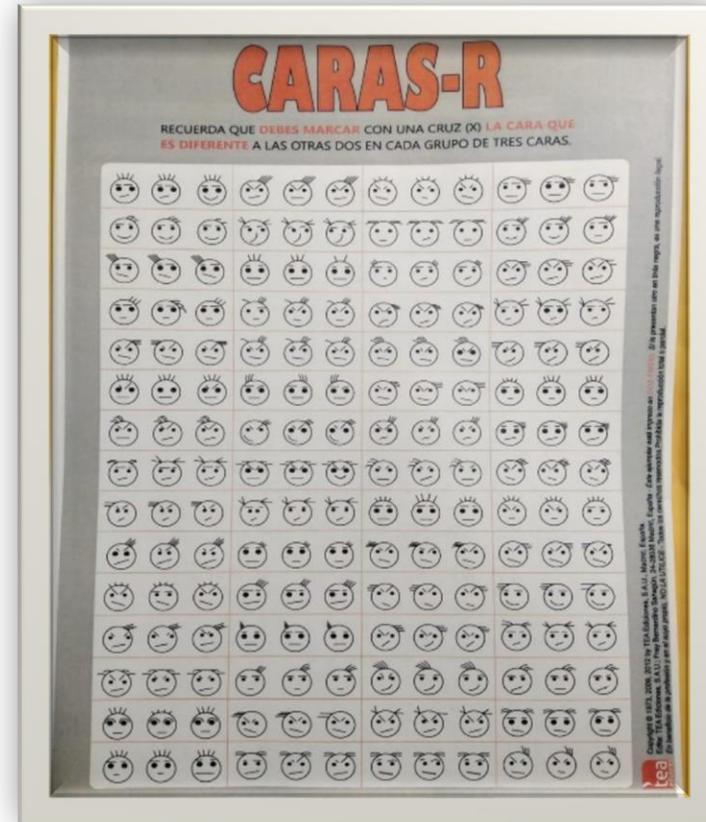
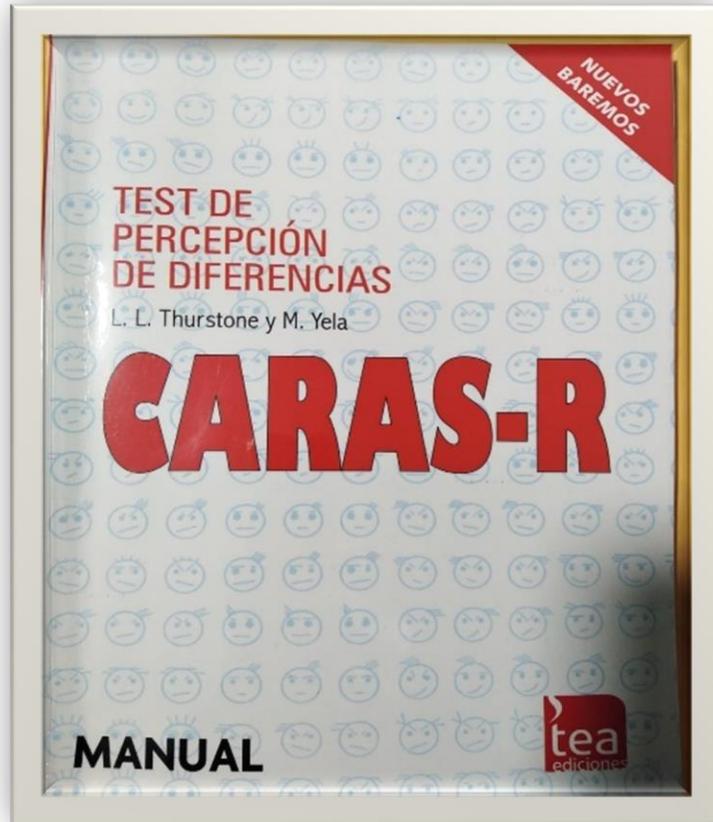
			<p><b>Variable Dependiente: Atención</b></p> <p>La atención conceptualizada como aquel mecanismo neurocognitivo que controla el procesamiento de la información, donde irá activando o inhibiendo los procesos psicológicos para el logro de una tarea. Cerrada e Ison, (2013).</p> <p><b>Definición Operacional:</b></p> <p>Puntajes obtenidos en la dimensión de atención selectiva, Sostenida y dividida.</p>			
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Específica</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>	<b>Rango</b>
¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en la dimensión de la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución	Identificar la eficacia del programa mindfulness en la atención selectiva en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada de Lima 2022.	El efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de la atención selectiva en niños de primer grado de una institución privada, Lima 2022.	Atención selectiva	Capacidad que tiene la persona de atender a un estímulo logrando superar la distracción	Nominal  Aciertos y errores en base a la siguiente puntuación:	Alto (14-20) Medio (7-13) Bajo (0-6)

<p>educativa privada, Lima 2022?</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022?</p>	<p>Identificar la eficacia del programa mindfulness en la atención sostenida en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.</p>	<p>El efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de la atención sostenida en niños de primer grado de una institución privada, Lima 2022.</p>	<p>Atención sostenida</p> <p>Atención dividida</p>	<p>Capacidad de poder activar la vigilancia y el mantenimiento de la atención hacia un estímulo por un tiempo determinado.</p> <p>Habilidad de poder dar respuesta simultáneamente a dos actividades.</p>	<p>Pre y post Test de percepción de diferencias CARAS – R</p>	
<p>¿Cuál es el efecto del programa mindfulness en la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución</p>	<p>Identificar la eficacia del programa mindfulness en la atención dividida en niños de primer grado de primaria de una institución</p>	<p>El efecto del programa mindfulness es significativo en la mejora de la atención dividida en niños de primer grado de una institución privada, Lima 2022.</p>				

educativa privada, Lima 2022?	educativa privada, Lima 2022.	.				
<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>TECNICAS E INSTRUMENTOS</b>	<b>ESTADÍSTICA</b>			
<b>Tipo de investigación</b> Aplicada	<b>Población</b> 90 estudiantes de 1er grado de la Institución Educativa privada - Lima.	<b>Instrumento:</b> Test de Percepción de diferencias CARAS – R Autor: L. Thurstone y M.Yela. Contiene 60 elementos gráficos, cada uno de ellos formado por 3 dibujos de cara con la	<b>Descriptiva</b> A través de tablas de frecuencia usando el programa SPSS version 27			
<b>Enfoque</b> Enfoque cuantitativo	<b>Muestra</b> 25 estudiantes No probabilístico					

	<p><b>Muestreo</b> Intencional – por conveniencia</p>	<p>boca, ojos, cejas y pelo representados con trazos elementales. Duración: 3 minutos Finalidad: evaluación de la aptitud para percibir rápida y correctamente, semejanzas y diferencias y patrones estimulantes parcialmente ordenados. Aplicación: individual y colectiva</p>	
--	---	---	--

ANEXO 2 Instrumentos y ficha técnica



---

### Ficha Técnica

---

Nombre	Prueba de Percepción de diferencias CARAS-R
Autores	L.L. Thurstone y M. Yela
Fecha de Ejecución	Junio 2020
Procedencia	TEA ediciones
Ejecución	Individual y colectiva
Finalidad	Evaluación de los elementos para percibir, rápida y correctamente, semejanzas y diferencias y patrones estimulantes parcialmente ordenados.
Administración	Estudiantes del 1er grado de Primaria
Duración	3 minutos
Escala	Nominal
Puntuación	Niveles: Alto, Medio, Bajo

---

# BASE DE DATOS CONFIABILIDAD Test de CARAS-R

The screenshot shows an Excel spreadsheet with a grid of data. The columns are labeled with letters from AQ to BK, and the rows are numbered 4 to 33. The data represents the results of a reliability test. At the bottom of the spreadsheet, there is a summary section for KR-20, which includes a reliability coefficient of 0,875 and a total number of questions of 60.

*Confiabilidad de la variable Atención*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
KR-20	
,875	N° de preguntas
,875	60

Se encontró una fiabilidad de ,875, lo que le otorga una fiabilidad alta por lo que se decidió su ejecución sin modificación.

# ANEXO 4 Base de datos

base de datos (2) [Vista protegida] - Excel

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

AK18 : X ✓ fx 1

Pretest grupo control: atención y concentración

	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	D1	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38			
1																																										
2																																										
3																																										
4	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	12	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0		
5	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	12	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0		
6	3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	14	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
8	5	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
9	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0		
10	7	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	13	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1		
11	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0		
12	9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
13	10	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
14	11	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	
15	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
16	13	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
17	14	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	
18	15	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	10	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0		
19	16	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	7	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	
20	17	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	12	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	
21	18	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	
22	19	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	
23	20	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	7	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0		
24	21	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	12	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	
25	22	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
26	23	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0

Grupo control Grupo experimental Hoja1 Hoja2

Grupo Control



base de datos (2) [Vista protegida] - Excel

Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

AK18 : X ✓ fx 1

	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	
1																																									
2	Pretest grupo control: atención y concentración																																								
3	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	D2	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	p49	p50	p51	p52	p53	p54	p55	p56	p57	p58	p59	p60	D3	Suma	
4	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	11	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	14	37	
5	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	10	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12	34	
6	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	12	41	
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	4	
8	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	28	
9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	8	
10	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	15	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	14	42	
11	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	9	
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	9
13	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	13	
14	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	18	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	12	41	
17	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	12	35
18	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	11	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	11	32	
19	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14	29
20	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	13	35	
21	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	8	25
22	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	12	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12	41	
23	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	8	22	
24	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	11	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	14	37	
25	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	10	28	
26	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	13

Grupo control Grupo experimental Hoja1 Hoja2

Grupo Control

base de datos (2) [Vista protegida] - Excel

Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

BO15

Pretest grupo experimental: atencion y concentracion

		p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	D1	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38				
1																																												
2																																												
3																																												
4	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	10	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0				
5	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	10	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0			
6	3	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1			
7	4	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
8	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1				
9	6	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	9	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0			
10	7	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	10	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0			
11	8	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0			
12	9	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	7	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	
13	10	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	14	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	
14	11	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	12	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
15	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0		
16	13	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	
17	14	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	11	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	
18	15	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1
19	16	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	11	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
20	17	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
21	18	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	10	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
22	19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	15	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
23	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
24	21	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	10	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
25	22	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	
26	23	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	14	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	

Grupo control Grupo experimental Hoja1 Hoja2

ES Español (Perú) Ayuda

12:56 08/08/2022

Grupo Experimental

base de datos (2) [Vista protegida] - Excel

Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

BO15

	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	
2	Pretest grupo experimental: atencion y concentracion																																							
3	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	D2	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	p49	p50	p51	p52	p53	p54	p55	p56	p57	p58	p59	p60	D3	Suma	
4	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	8	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	9	27
5	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	6	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	7	23
6	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	5	21	
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	9	17
8	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	9	25	
9	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	27	
10	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	13	31	
11	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5	16	
12	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	20	
13	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	11	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	11	36		
14	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	14	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	9	35
15	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	6	
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	17	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	10	38	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	15	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	9	35
18	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	14	43	
19	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	13	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	10	34		
20	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	13	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	11	37	
21	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	10	34		
22	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	15	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	11	41		
23	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	6	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	16	
24	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	8	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	9	27	
25	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	9	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	9	25	
26	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	11	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	11	36		
27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	14	43	

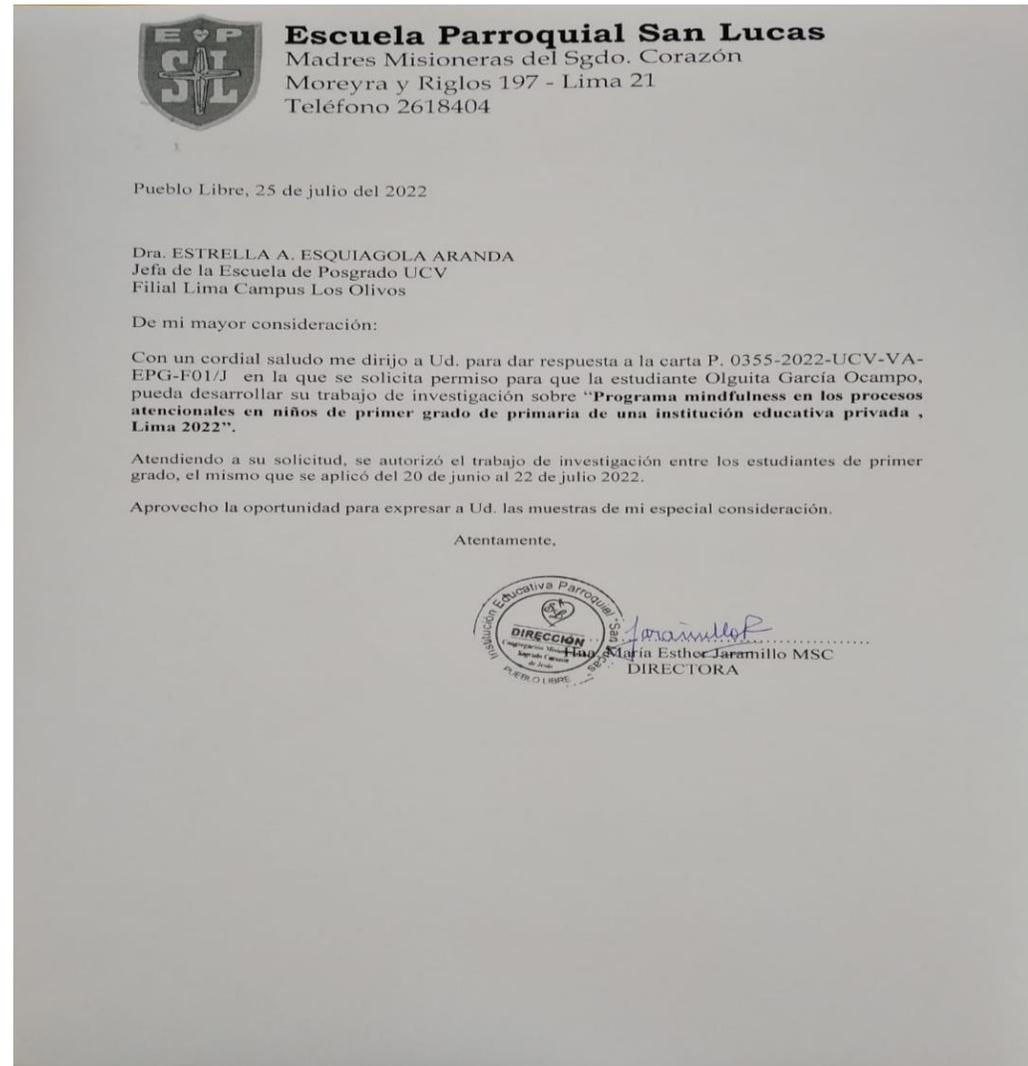
Grupo control Grupo experimental Hoja1 Hoja2

ES Español (Perú) Ayuda

17°C Nublado 13:00 08/08/2022

Grupo Experimental

## ANEXO 5 Constancia de autorización de la institución y ejecución de la investigación



## ANEXO 6 Consentimiento de los padres de familia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Presente documento tiene la intención de informar a las personas participantes sobre la investigación titulada "Programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.", teniendo como finalidad determinar el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022. Se desarrollará en 12 sesiones, con un intervalo de un día, la duración de la sesión es de 45 minutos, aplicado de manera presencial en las instalaciones de la institución educativa, dentro del horario escolar.

A través de la investigación se pretende contribuir con fines solamente académicos a mejorar la atención de los niños y niñas con la aplicación del programa, considerando que vienen a una presencialidad después de dos años de estar confinados.

Durante el desarrollo de la investigación, se resguardará la información personal de los participantes como lo indica la ley de protección de datos personales (Ley N°29733). Los participantes son libres de retirarse en el momento que lo decidan, sin que haya ninguna presión sobre ellos.

Yo Ivy Isela Tutoyo Devisar (nombres y apellidos) padre y/o madre de familia de la IEP S.L he sido informado/a de la naturaleza de la investigación y acepto la participación de mi menor hijo(a) en ella, que serán conducidas por la Ps. Olguita García Ocampo. Conozco del compromiso profesional de la psicóloga, la cual se compromete mediante este documento a respetar la confidencialidad de los resultados y a utilizar la información obtenida con ética profesional,

Fecha: 20-06-2022 Firma: 

DNI: 28311069

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Presente documento tiene la intención de informar a las personas participantes sobre la investigación titulada "Programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022.", teniendo como finalidad determinar el efecto del programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022. Se desarrollará en 12 sesiones, con un intervalo de un día, la duración de la sesión es de 45 minutos, aplicado de manera presencial en las instalaciones de la institución educativa, dentro del horario escolar.

A través de la investigación se pretende contribuir con fines solamente académicos a mejorar la atención de los niños y niñas con la aplicación del programa, considerando que vienen a una presencialidad después de dos años de estar confinados.

Durante el desarrollo de la investigación, se resguardará la información personal de los participantes como lo indica la ley de protección de datos personales (Ley N°29733). Los participantes son libres de retirarse en el momento que lo decidan, sin que haya ninguna presión sobre ellos.

Yo Lucy Mamiglia Arévalo (nombres y apellidos) padre y/o madre de familia de la IEP S.L he sido informado/a de la naturaleza de la investigación y acepto la participación de mi menor hijo(a) en ella, que serán conducidas por la Ps. Olguita García Ocampo. Conozco del compromiso profesional de la psicóloga, la cual se compromete mediante este documento a respetar la confidencialidad de los resultados y a utilizar la información obtenida con ética profesional,

Fecha: 20-06-2022 Firma: 

DNI: 41908426

# ANEXO 7 Evidencia del trabajo

Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 25 de 25 variables

	Grupo	VARIABLE_PR EEST	D1_Prest	D2_Prest	D3_Prest	VARIABLE_PO STEST	D1_Poste st	D2_Poste st	D3_Poste st	NPREC	NPOSTC	NPREEX	NPOSTEXP	NPRECD1	NI
1	1.00	37	12	11	14	40	14	13	13	2	3	2	3	2	
2	1.00	34	12	10	12	38	13	13	12	2	2	2	3	2	
3	1.00	41	14	15	12	36	13	9	14	3	2	2	3	3	
4	1.00	4	2	0	2	20	12	0	8	1	2	2	3	1	
5	1.00	28	12	6	10	28	8	11	9	2	2	2	3	2	
6	1.00	8	1	3	4	18	3	3	11	1	1	2	3	1	
7	1.00	42	13	15	14	31	10	10	11	3	2	2	3	2	
8	1.00	9	2	4	3	39	19	12	8	1	2	1	3	1	
9	1.00	9	4	2	3	13	9	2	2	1	2	2	3	1	
10	1.00	13	5	4	4	26	6	9	11	1	2	2	3	1	
11	1.00	11	5	6	0	39	13	12	14	1	2	2	3	1	
12	1.00	4	2	1	1	6	2	2	2	1	1	1	3	1	
13	1.00	41	11	18	12	29	13	9	7	3	2	2	3	2	
14	1.00	35	11	12	12	40	10	15	15	2	3	2	3	2	
15	1.00	32	10	11	11	42	13	13	16	2	3	3	3	2	
16	1.00	29	7	8	14	24	9	8	7	2	2	2	3	2	
17	1.00	35	12	10	13	29	8	12	9	2	2	2	3	2	
18	1.00	25	10	7	8	44	14	15	15	2	3	2	3	2	
19	1.00	41	17	12	12	41	12	14	15	3	3	3	3	3	
20	1.00	22	7	7	8	49	15	18	16	2	3	1	3	2	
21	1.00	37	12	11	14	40	14	13	13	2	3	2	3	2	
22	1.00	30	12	11	14	40	14	13	13	2	3	2	3	2	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

11:18 2022/08/08

PROCESAMIENTO DE DATOS ESTADÍSTICOS.sav [データセット1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 25 de 25 variables

	NPOSTCD1	NPREEXD1	NPOSTEXPD1	NPRECOND2	NPOSTCD2	NPREEXD2	NPOSTEXP2	NPRECD3	NPREEXD3	NPOSTEXP3	NPOSTCD3	var	va
1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2		
2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2		
3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3		
4	2	2	3	1	1	2	3	1	2	3	2		
5	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2		
6	1	2	3	1	1	2	3	1	3	3	2		
7	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2		
8	3	1	3	1	2	1	3	1	1	3	2		
9	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2		
10	1	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2		
11	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3		
12	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2		
13	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2		
14	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3		
15	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3		
16	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2		
17	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2		
18	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3		
19	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3		
20	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	3		
21	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2		
22	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

11:19 2022/08/08

PROCESAMIENTO DE DATOS ESTADÍSTICOS.sav [データセット1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 25 de 25 variables

	Grupo	VARIABLE_PR EEST	D1_Prest	D2_Prest	D3_Prest	VARIABLE_PO STEST	D1_Poste st	D2_Poste st	D3_Poste st	NPREC	NPOSTC	NPREEX	NPOSTEXP	NPRECD1	NI
21	1.00	37	12	11	14	40	14	13	13	2	3	2	3	2	
22	1.00	28	12	6	10	28	8	11	9	2	2	2	3	2	
23	1.00	13	5	4	4	26	6	9	11	1	2	2	3	1	
24	1.00	32	10	11	11	42	13	13	16	2	3	3	3	2	
25	1.00	22	7	7	8	49	15	18	16	2	3	1	3	2	
26	2.00	27	10	8	9	49	17	16	16	.	.	.	.	.	
27	2.00	23	10	6	7	50	17	15	18	.	.	.	.	.	
28	2.00	21	4	12	5	49	17	14	18	.	.	.	.	.	
29	2.00	30	8	0	9	50	17	0	19	.	.	.	.	.	
30	2.00	25	7	9	9	51	18	15	18	.	.	.	.	.	
31	2.00	36	9	3	15	46	17	14	15	.	.	.	.	.	
32	2.00	31	10	8	13	44	17	14	13	.	.	.	.	.	
33	2.00	16	5	6	5	52	18	17	17	.	.	.	.	.	
34	2.00	20	7	2	2	50	16	17	17	.	.	.	.	.	
35	2.00	6	2	2	2	43	15	12	16	.	.	.	.	.	
36	2.00	29	13	9	7	48	13	17	18	.	.	.	.	.	
37	2.00	36	13	13	10	51	17	15	19	.	.	.	.	.	
38	2.00	38	11	17	10	47	16	15	16	.	.	.	.	.	
39	2.00	35	11	15	9	48	17	15	16	.	.	.	.	.	
40	2.00	43	13	16	14	47	16	14	17	.	.	.	.	.	
41	2.00	34	11	13	10	48	16	16	16	.	.	.	.	.	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

11:19 2022/08/08

PROCESAMIENTO DE DATOS ESTADÍSTICOS.sav [データセット1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 25 de 25 variables

	NPOSTCD1	NPREEXD1	NPOSTEXPD1	NPRECOND2	NPOSTCD2	NPREEXD2	NPOSTEXPD2	NPRECD3	NPREEXD3	NPOSTEXPD3	NPOSTCD3	var	va
21	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2		
22	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2		
23	1	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2		
24	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3		
25	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	3		
26	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
27	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
28	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
29	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
30	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
31	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
32	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
33	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
34	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
35	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
36	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
37	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
38	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
39	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
40	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
41	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

11:19 2022/08/08

PROCESAMIENTO DE DATOS ESTADÍSTICOS.sav [データセット1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 25 de 25 variables

	Grupo	VARIABLE_PR EEST	D1_Prest	D2_Prest	D3_Prest	VARIABLE_PO STEST	D1_Poste st	D2_Poste st	D3_Poste st	NPREC	NPOSTC	NPREEX	NPOSTEXP	NPRECD1	NI
41	2.00	34	11	13	10	48	16	16	16	.	.	.	.	.	.
42	2.00	37	13	13	11	47	16	13	18	.	.	.	.	.	.
43	2.00	34	10	14	10	49	16	15	18	.	.	.	.	.	.
44	2.00	41	15	15	11	47	15	16	16	.	.	.	.	.	.
45	2.00	16	4	6	6	54	19	17	18	.	.	.	.	.	.
46	2.00	27	10	8	9	49	17	16	16	.	.	.	.	.	.
47	2.00	25	7	9	9	51	18	15	18	.	.	.	.	.	.
48	2.00	36	14	11	11	43	15	12	16	.	.	.	.	.	.
49	2.00	43	13	16	14	47	16	14	17	.	.	.	.	.	.
50	2.00	16	4	6	6	54	19	17	18	.	.	.	.	.	.
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

11:20 2022/08/08

PROCESAMIENTO DE DATOS ESTADÍSTICOS.sav [データセット1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Grupo	Numérico	8	2		{1,00, Contr...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	VARIABLE_...	Numérico	9	0	Procesos atenc...	{1, Bajo}...	Ninguno	7	Centrado	Ordinal	Entrada
3	D1_Prestest	Numérico	8	0	Atención select...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
4	D2_Prestest	Numérico	8	0	Atención soste...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
5	D3_Prestest	Numérico	8	0	Atención dividid...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
6	VARIABLE_...	Numérico	9	0	Procesos atenc...	{1, Bajo}...	Ninguno	7	Centrado	Ordinal	Entrada
7	D1_Postest	Numérico	8	0	Atención select...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
8	D2_Postest	Numérico	8	0	Atención soste...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
9	D3_Postest	Numérico	8	0	Atención dividid...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
10	NPREC	Numérico	5	0	Atención y con...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
11	NPOSTC	Numérico	5	0	Atención y con...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
12	NPREEX	Numérico	5	0	Atención y con...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
13	NPOSTEXP	Numérico	5	0	Atención y con...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
14	NPRECD1	Numérico	5	0	Atención select...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
15	NPOSTCD1	Numérico	5	0	Atención select...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
16	NPREXD1	Numérico	5	0	Atención select...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
17	NPOSTEXP...	Numérico	5	0	Atención select...	{1, Bajo}...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
18	NPRECOND2	Numérico	5	0	Atención soste...	{1, Bajo}...	Ninguno	11	Derecha	Ordinal	Entrada
19	NPOSTCD2	Numérico	5	0	Atención soste...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
20	NPREEXD2	Numérico	5	0	Atención soste...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
21	NPOSTEXD2	Numérico	5	0	Atención soste...	{1, Bajo}...	Ninguno	11	Derecha	Ordinal	Entrada
22	NPRECD3	Numérico	5	0	Atención dividid...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
23	NPREEXD3	Numérico	5	0	Atención dividid...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada
24	NPOSTEXD3	Numérico	5	0	Atención dividid...	{1, Bajo}...	Ninguno	11	Derecha	Ordinal	Entrada
25	NPOSTCD3	Numérico	5	0	Atención dividid...	{1, Bajo}...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

11:20 2022/08/08

# PROGRAMA "MINDFULNESS"



## **I. DATOS GENERALES**

1.1 Nombre del Programa	: “Mindfulness”
1.2 Institución	: I.P.S.L
1.3 Población beneficiada	: Primer grado
1.4 Nivel de educación	: Primaria
1.5 Fecha de ejecución	: Junio y julio 2022

## **II. ORGANIZACIÓN**

2.1 Nombre de la encargada	: Olguita García Ocampo
2.2 Apoyo	: Tutora de grado

## **III. JUSTIFICACIÓN**

Debido a la pandemia del COVID 19, los estudiantes de la muestra seleccionada, no tuvieron clases presenciales entre los años 2020 y 2021, quienes retornaron a clases presenciales en marzo del 2022. Sus docentes reportan que presentan dificultades de atención; es decir, se mantienen dispersos frente a cualquier acto que se suscite ante ellos, baja capacidad de poder distinguir los detalles de un objeto, no concluyen sus actividades iniciadas, todos desean hablar a la vez, etc. Por ello la importancia de crear espacios en la escuela como soporte a las dificultades que los niños presentan en sus procesos atencionales, pues permitirá tomar contacto con todo lo que acontezca en su alrededor, incorporando nuevas maneras de vivir y propiciando mejoras en su rendimiento académico y emocional.

En el Perú, son muy pocas las instituciones educativas que vienen desarrollando programas de intervenciones psicopedagógicas con sesiones de mindfulness. Por todo lo mencionado, esperamos que este programa sea un aporte a la comunidad educativa, colaborando en la mejora de los problemas de atención, además al ser flexible se podrá replicar y adaptar a otras realidades.

## **IV. MARCO TEÓRICO**

Según Kabat-Zinn (2004) el mindfulness es una manera de prestar atención, mirando desde nuestro interior con actitud de aceptación,

paciencia y sin emitir juicio alguno. Según Shapiro, Carlson & Freedman (2006) nos va facilitar el tomar conciencia de cómo nuestros pensamientos están presentes en nuestra manera de vivir, los cuales van hacerse presentes en base a tres elementos que van apareciendo simultáneamente, como son la intención componente medular extendido a la intención de practicar; la atención como aquella capacidad que tiene la persona de focalizar y mantenerse atento en el momento presente sin realizar ninguna interpretación, ni evaluación y la actitud como aquella que uno adopta de una manera esencial a la atención. Este estado se va alcanzando a partir de la constancia en las sesiones de mindfulness, actuando a partir de ello con aceptación y sin emisión de juicio sobre lo que le va aconteciendo.

Según Lavilla, Molina y López (2008) se reducirán las distracciones, la impulsividad, la ansiedad, aumento de la concentración, mejoras en la autoconciencia. Entre los efectos encontrados en el campo educativo, se evidencian aumentos en el rendimiento académico, se incrementa la atención, baja la impulsividad, mejora de sus procesos inhibitorios, según Parra, M., Montañés y Bartolomé. (2012).

Como lo manifiesta Arguís (2014) el estrés que viven los niños a diario por la carga de información que reciben se puede contrastar con la práctica diaria de mindfulness que invita a vivir de una manera más atenta a lo que acontece, asimilando la información de una manera más serena y calmada. Hooker y Fodor (2008), refieren que hay pocas investigaciones realizadas con niños, sin embargo, éstos no son ajenos a las rutinas sin ser plenamente conscientes de lo que hacen, sus actividades van de una a otra, no focalizando su atención plena en aquello que realizan.

Según Hooker y Fodor (2008) para realizar el trabajo con los niños, se hace necesario realizar las indicaciones bastante claras, con sencillez y de manera concreta, utilizando recursos con detalles que vayan fomentando la creatividad como despertando su interés motivacional. Aunado a ellos, se

encuentran Saltzman y Goldin (2008) recalcan que es importante considerar la edad de la población a la que va dirigida el programa.

## **V. OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo General**

Determinar el efecto que tiene el mindfulness en la atención de niños y niñas del primer grado.

### **4.2. Objetivo Específicos**

- Propiciar en los niños la conciencia de su respiración, de cómo está en cada momento.
- Desarrollar la atención plena buscando el autocontrol y el equilibrio emocional.
- Ser conscientes de las sensaciones que se dan en su cuerpo
- Reconocer su mundo interior de manera acogedora sin juzgarla en relación a lo que está sintiendo, pensando o percibiendo.

## **VI. METAS DE ATENCIÓN**

Este programa de intervención, va dirigido a los estudiantes del primer grado de educación primaria de una escuela privada, concretamente a 15 niños y 10 niñas de 6 y 7 años.

Las actividades han sido diseñadas de una manera sencilla y accesible a todos los participantes comprendidos en este rango de edad, siendo flexible y adaptable.

## **VII. BENEFICIOS DEL PROGRAMA**

¡El programa a desarrollar presenta sesiones adaptadas del método de Eline Snel “La atención funciona! como también actividades extraídas del libro “Niños Mindfulness” de Stewart. (2020).

Entre los beneficios, podemos citar:

- Contribuye a mejorar la atención y concentración
- Propicia tranquilidad tanto en el cuerpo como en la mente.
- Propicia la relajación y el descanso reparador.
- Incrementa la capacidad de ser amigable consigo mismo y con los demás
- Disminuye comportamientos impulsivos y disruptivos
- Fomenta intercambio de comunicación constructiva

## VIII. TEMPORALIZACIÓN

El programa comprende 12 sesiones de 45 minutos aproximadamente.

## IX. EVALUACIÓN

En este programa se considera una evaluación inicial, continua y final. Es importante considerar los saberes previos que tienen los estudiantes sobre la temática. Como también a partir de cómo va desarrollándose las sesiones se tendrá una visión de la eficacia de las sesiones que se establecieron y la oportuna adecuación de las actividades que se van desarrollando en el aula. En el proceso de la evaluación final se comprobarán si los objetivos planteados para el desarrollo del programa de intervención se han logrado o, todo lo contrario, no se ha conseguido llegar a la meta trazada, considerándose las dificultades o debilidades encontradas en el programa. Se hará uso de una hoja aplicativa para poder evidenciar cómo ingresan y cómo salen los estudiantes después de realizado el programa.

## X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

<b>Actividades</b>	<b>Ejecución</b>
Coordinación con la Hna directora de la I. E	Abril 2022
Reunión previa con los docentes tutores	1era semana de Junio
Coordinación con los padres de familia	15 de Junio 2022
Entrega de la carta de presentación por la Universidad Cesar Vallejo	20 Junio 2022

Ejecución del Pre test (CARAS-R)	20 Junio
Ejecución del programa en sus 12 sesiones al grupo experimental	22 junio al 22 de Julio
Ejecución del post test	25 Julio

SESIÓN N° 01

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Inicio	Tomar conciencia de la respiración que va y viene	La rana está quieta	Responde a las preguntas	Se le presenta la imagen de una rana, se les solicita que puedan percibir cómo creen que está la rana, se enfatiza que la rana realmente se encuentra aquí sin moverse, dándose cuenta de todo lo que le rodea, pero que no reacciona, se encuentra tranquila y atenta sin moverse.	Peluche de forma de una rana.	5'
Desarrollo			Se da cuenta de los cambios que tiene su respiración durante el ejercicio realizado.	Se les solicita que coloquen su dedo índice en las líneas verdes de la hoja aplicativa, imaginándose que están en el mar y que empiecen a respirar de una manera muy tranquila, cuando la ola sube, que empiecen a inspirar es decir que sientan que ingresa el aire por su nariz y cuando la ola va bajando realicen la expiración, es	Hoja aplicativa # 1	20'

			<p>Sigue dada.</p> <p>consigna</p>	<p>decir botar el aire por la boca de una manera muy tranquila.</p> <p>Se les orienta a que su respiración sea de forma natural tal y como ellos suelen respirar, es decir de manera habitual. Al terminar la secuencia de la ola se volverá a empezar en sentido contrario.</p> <p>Luego se les pide que, sin hacer uso de la hoja aplicativa, de manera individual logren subir su dedo imaginándose que es la ola que sube (inhalando) y dedo baja imaginando que la ola baja (expiración) en 4 repeticiones</p>		
Cierre				<p>Se le solicita que dibuje su respiración: un día que está enfadado (a), un día que se encuentre con miedo y un día que está tranquilo (a)</p>	<p>Hoja bond Plumones crayolas</p>	15'
Después de la sesión de Mindfulness				<p>¿Como te sientes? ¿Qué descubriste con tu respiración?</p>		5'

				Se le invita a poner en práctica lo trabajado en casa y con su familia.		
--	--	--	--	---	--	--

## SESIÓN N° 02

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de empezar la sesión solicitamos sentados en círculo (asamblea) que expresen si en casa practicaron lo trabajado en la sesión anterior 5'						
Inicio	Introducir a los niños (as) en el concepto de mindfulness	¡Nos vamos conociendo!	Expresa con claridad sus cualidades	Cada participante se presentará manifestando cuál es su juguete preferido y una experiencia donde se sintió feliz.		5'
Desarrollo		Introducción al mindfulness	Escucha con atención el cuento	<p>Video del cuento. Contesta a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué le sucedió a la lagartija correprisas?</li> <li>➤ ¿La lagartija Tumbona que pensaba de su amiga Correprisas?</li> <li>➤ Correprisas ¿disfrutaba de la vida?</li> <li>➤ Es bueno estar todo el día corriendo de un lugar a otro ¿Por qué?</li> <li>➤ ¿Qué le sucedió a Correprisas aquel día por estar corriendo y</li> </ul>	Video Cuento Correprisas	20'

				no prestar atención a lo que hacía?		
Cierre		Creando mi rincón de la pausa	Identifica y hace uso del rincón de la pausa	<p>Tendidos en el suelo, enseñar la respiración de la rana, notando que la barriguita se va hinchando cuando realizamos la inhalación y se va deshinchando al exhalar. Esto se hace 5 veces.</p> <p>Elaborar dibujos que sientan que les transmite tranquilidad y colocarlos en el espacio destinado al rincón de la pausa. ¿Cómo te sientes al tener un rincón especial para ti?</p>	Mat Colchoneta	15'
Después de la sesión de Mindfulness				En casa elegir y decorar el espacio para el rincón de la pausa.		

SESIÓN N° 03

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
De manera voluntaria crear un espacio para que los niños compartan sus experiencias de crear su rincón de la pausa (5')						
Inicio	Reconocer que a través de su respiración puede descubrir sus emociones	Respirando como una rana	Ejecutan su respiración en base a la respiración como una rana	Se les pregunta Cómo se sintieron los días que no pudimos encontrarnos, enfatizando si han practicado la postura de ser como una rana.		5'
		Lectura del cuento: El miedo del león	Postura de los niños como una rana Respuesta de los niños en base al cuento	Narración del cuento ¿Cómo era el león? ¿Al caer en la red del cazador, el león era como antes o Cambio? ¿Aprendió algo el león de la rana?	Imagen del león con la rana	10'
Desarrollo			Observa con detenimiento y descubre la fila correcta	Se le entrega una hoja aplicativa donde el niño/a tendrá que buscar la línea que es exactamente igual al ejemplo de arriba en un lapso de 3' Se le invita a contestar las siguientes preguntas:	Hoja aplicativa	15'

				<p>¿Qué sentido activaste para poder descubrir la fila correcta?</p> <p>¿Cómo se puso tu respiración frente a este ejercicio?</p> <p>¿Lograste conectarte con tu respiración?</p>	
Cierre				<p>Se le entrega un pequeño sudoku, donde tendrá que completar los casilleros de forma que solamente puede aparecer una imagen a la vez, ya sea en una línea vertical u horizontal.</p>	10'
Después de la sesión de Mindfulness				<p>¿Como te sientes?</p> <p>¿Qué descubriste con tu respiración?</p> <p>Se le invita a poner en práctica lo trabajado.</p>	5'

SESIÓN N° 04

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
<p>Antes de iniciar la sesión del día, a partir de una asamblea (sentados en círculo) conocer ¿Cómo les fue con sus ejercicios en casa? ¿Qué logros tuvieron con la tarea dejada la sesión anterior? 5'</p>						
Inicio	Identifica a través de su respiración cómo se encuentra su cuerpo.	Me concentro en mi cuerpo y en sus movimientos	Ubica la palma de sus manos sobre el diafragma. Comenta lo que está pasando en su cuerpo.	<p>Iniciamos la sesión, llamando a nuestra respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sentada como una rana, se invita a colocar la palma de las manos sobre el diafragma e invitar a darse cuenta que pasa con la palma de la mano cuando lo colocamos en esa posición.</li> <li>➤ Tumbada en la colchoneta, se colocará el peluche de su elección sobre el diafragma y volveremos a iniciar el ejercicio de la respiración inhalando y exhalando.</li> <li>➤ ¿Cómo sientes tu respiración? ¿Tu cuerpo que temperatura tiene? ¿Hay zonas que las sientes diferente? ¿Qué pensamiento viene a tu cabecita?</li> </ul>	Colchonetas Mat Peluche de su elección Cuenco	15'
Desarrollo			Observa atentamente para lograr la concentración.	<p>Se entrega la hoja aplicativa, donde se le indica: Que Observe todo lo que acontece en esa hoja, continúa con tu respiración.</p>		15'

			Logra contar los animales de la hoja aplicativa	¿Puedes contar los animales? Hay...pájaro,...libélula,...abejas,...mosquitas .... Y caracol. ¿Cómo lo lograste?		
Cierre			Señala los sentidos con los que logró desarrollar la actividad	Ahora le invitamos a encontrar la sombra que corresponde exactamente al modelo. ¿Qué utilizaste para lograrlo? ¿Cómo te sientes con este ejercicio? ¿Notas la tensión cuando tratas de recordar? Recuerda no te olvides de respirar		10'
Después de la sesión de Mindfulness				En casa, se le invita a que pueda percatarse de las cosas que puede encontrar en su cuarto y que pueda dibujarlo (desde lo más obvio hasta lo más pequeño)		

SESIÓN N° 05

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de iniciar la sesión del día, a partir de una asamblea (sentados en círculo) conocer ¿Cómo les fue con sus ejercicios en casa? ¿Qué logros tuvieron con la tarea dejada la sesión anterior? 5'						
Inicio	Tomar conciencia del propio cuerpo	La montaña que se va elevando		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se le solicita que se ponga de pie con los pies bien separados, los brazos se colocarán a los extremos del cuerpo. Manteniendo los ojos abiertos que sienta la planta del pie bien posicionado en el suelo.</li> <li>➤ Que empiece a imaginar que es una montaña que se eleva desde el fondo del mar y que su cabeza es la cima de esa montaña.</li> <li>➤ Con los brazos extendidos hacia arriba y con los dedos de los manos bien separados, para que la montaña sea más alta. Mantener esa postura durante un breve</li> </ul>		15'

				<p>momento, firme tal cual es una montaña.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observa si aparece algún pensamiento o preocupación, si es así considera que son como unas olas pequeñas que se van estrellando contra la montaña.</li> <li>➤ Inspirar y soplar para lograr mover las olas y hace que alejen muy lejos. Observa como con tu respiración puedes sentir que todo a tu alrededor esta quieto.</li> <li>➤ Bajamos los brazos, te invito hacer una respiración como la rana y relájate.</li> <li>➤ Recuerda que puedes seguir siendo fuerte como una montaña durante todo el día.</li> </ul>		
Desarrollo		Mover el cuerpo		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Con el audio colocar “el Yoga del molino del viento”</li> <li>➤ Tumbados en el piso vamos a identificar que hacemos cosas sin saber muy bien porque lo</li> </ul>	CD Hoja aplicativa de situaciones donde puede utilizar el	20'

				<p>hacemos (comemos, cuando nos ponemos nerviosos, cuando nos molestamos) es importante encontrar un rato para parar. Todos tenemos un botón de Pausa. Donde crees que lo tienes tu, cuando ya lo hayas encontrado en tu cuerpo, coloca tu mano encima y respira de una manera tranquila antes de empezar nuevamente con tu marcha... colocará una X en la hoja aplicativa donde haya ubicado una situación donde necesite colocar su botón de pausa.</p> <p>➤ Se dibuja en forma de silueta ubicando la zona donde necesita colocar su botón de pausa.</p>	botón de pausa.	
Cierre				<p>¿Cómo te fue con esta sesión? ¿Qué lograste descubrir en tu cuerpo?</p>		5'
Después de la sesión de Mindfulness				<p>Estando en casita, dibujar momentos donde necesitas activar tu botón de pausa y</p>		

				colocarlos en un papelógrafo donde se pueda visualizar.		
--	--	--	--	--	--	--

## SESIÓN N° 06

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de iniciar la sesión del día, socializar con qué expectativa vengo a la sesión, comparto mi mandala con la técnica del museo (5')						
Inicio	Soplar y soltar las preocupaciones	Pompas mentales	Encuentra la calma en su cuerpo	<p>Se les invita a sentarse en actitud de una rana, con la columna recta y el cuerpo relajado.</p> <p>Se les va orientando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Imagina que en tu mano tienes un lindo anillo para hacer pompas de jabón.</li> <li>➤ Inspira hondo y vas exhalando soplando como si hicieras una pompa de jabón.</li> <li>➤ Te invito a inspirar y piensa en lo que te hace sentir preocupada. Imagina que aspecto tiene esa preocupación.</li> <li>➤ Exhala y piensa que esa preocupación está pasando por ese anillo de pompa de jabón.</li> <li>➤ Imagina que esa pompa va explotar y va desapareciendo.</li> </ul>		15'

				<p>➤ Continúa soplando hasta que te sientas más liviana.</p>		
Desarrollo		<p>Lectura “El niño valiente”</p> <p>La habitación del corazón</p>	<p>Escucha con atención la narración. Responde a las interrogantes planteadas.</p> <p>Expresan en dibujos que puede contener su corazón.</p>	<p>Se lee el texto “El niño valiente” En sub grupos se les hace las siguientes preguntas:          ¿Qué sucedió en la vida del niño?          ¿Le ayudó la rana?          ¿De qué manera?          ¿De qué se dio cuenta el niño?</p> <p>Se les entrega la hoja aplicativa # solicitándoles que dibujen lo que creen ellos que pueden encontrar en su corazón si ésta fuese una habitación.</p>	<p>Lectura</p> <p>Hoja aplicativa</p>	20'
Cierre		<p>Siendo amable me ayuda para encontrar la calma</p>	<p>Descubre que la amabilidad consigo mismo le ayudará a no juzgarse ni juzgar.</p>	<p>Preguntar:          ¿Para qué me puede servir hacer las pompas de jabón?          ¿Es bueno ser amable con uno mismo y con los demás?          ¿Cómo me sentí hoy en la sesión?          ¿Puedo ponerlo en práctica con mi familia?          A qué me comprometo, a partir de hoy.</p>		5'

Después de la sesión de Mindfulness				Pintar un mandala en casita		
-------------------------------------	--	--	--	-----------------------------	--	--

## SESIÓN N° 07

SESIÓN	OBJETIVO	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de iniciar la sesión del día, socializar con qué expectativa vengo a la sesión, comparto mi mandala con la técnica del museo (5')					
Inicio	Activar mi cerebro al ritmo de los movimientos de pies y manos.	Coordina sus manos y pies al ritmo de la consigna dada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les solicita que se sienten con los pies apoyados en el suelo.</li> <li>➤ Colocan sus manos delante de sus pechos con ambas palmas juntas.</li> <li>➤ Bajan y suben un pie dando pequeños golpecitos contra el suelo, contando hasta 5, consecutivamente se les invita a mover los dedos de la mano contraria. Así van alternando la actividad con el otro pie, contando hasta 5 y moviendo la mano contraria.</li> <li>➤ Si hubiera algunas personas que se haya equivocado, decirle que empiece de nuevo riéndose muy fuerte.</li> </ul>		15'

Desarrollo				<p>Preguntar a los niños (as):  ¿Qué se ve cuando uno mira de verdad, con los ojitos y no con la cabeza?  En pareja se les propone:  Cuando miras sus cabellos ¿Qué ves?  ¿Son de un mismo color o ves otras cosas?  ¿Y los ojos de tu compañero(a) de qué color lo observas?  Y la boca ¿Qué ves cuando sonrío? ¿Es solamente la boca la que sonrío? ¿O notas tal vez otra cosa?</p>	20'
Cierre				<p>¿Qué experimentaste en pareja?  Tomate un tiempo para recordar qué te hizo sentir al estar en pareja.</p>	5'
Después de la sesión de mindfulness				<p>Coge la mano de tu mamá, papá o de algún miembro de tu familia:  ¿Está caliente o fría?  ¿Qué puedes observar en sus manos?  ¿Ves sus dedos? ¿Sus uñas?  ¿Qué puedes escuchar cuando flotas las manos con las tuyas?</p>	

## SESIÓN N° 08

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de iniciar la sesión del día, socializar la experiencia del ejercicio realizado al sentir la palma de la mano, con un miembro de la familia (5')						
Inicio	Ejercitar la conexión entre el cerebro y el cuerpo	Juego con los dedos	Realiza el ejercicio siguiendo las indicaciones dadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les invitamos a colocarse de pie de una manera erguida.</li> <li>➤ Realizar tres respiraciones como la rana de manera suave y lenta.</li> <li>➤ Así mismo que se coloquen las manos delante de su pecho y apoyar ambas yemas de una mano con las de la otra.</li> <li>➤ Sin separar las yemas de los dedos, dar pequeños golpecitos con ambos pulgares, cuatro veces diciendo: la, la, la, la los demás dedos no deben moverse. Así seguir con los dedos índices, luego con el dedo del corazón, con los anulares y con el meñique hasta terminar con los pulgares.</li> </ul>		15'

				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agitar las manos y dedos al terminar el ejercicio.</li> </ul>		
Desarrollo	Despertar los sentidos a través de pequeños juegos.	Los cinco gusanitos	Es capaz de despertar sus sentidos a partir del seguimiento de los ejercicios.	<p>En pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasa los dedos por la espalda de tu compañero(a), como si fuesen gusanitos muy traviesos que van corriendo a toda velocidad... se puede hacer variaciones: de arriba abajo y después de abajo arriba, sube y baja y volver a empezar cuantas veces lo desee.</li> <li>➤ Luego se puede intercambiar roles</li> <li>➤ ¿Cómo te sientes cuando te dan un masaje de esta manera?</li> </ul> <p>Se le invita que se siente en un mat, y se le va guiando: Realiza una inhalación y una exhalación, imagínate que eres una rana.</p> <p>¿Cierra los ojos y abre los oídos, te invito a que identifiques cuáles son los ruidos que ahora oyes? ¿Son fuertes o débiles? ¿Cercanos o lejanos? Donde se ubican ¿Cerca o lejos?</p>	Solo escuchar	20'
			Identifica y discrimina los ruidos que acontece a su alrededor.			Mat / Cojín/ colchoneta  Audio

				Se coloca el audio “Paisaje sonoro” se les solicita que escuchen sin juzgarlos y sin tratar de identificarlos a la fuerza.	
Cierre		La biblioteca de los ruidos		Se les comenta que hay una gran cantidad de ruidos que puedes escuchar o que puedes imaginar. Ahora vas imitar sonidos: ¿Qué ruido hace el perro? ¿La rana? ¿El viento? ¿La lluvia? ¿de la felicidad? ¿del silencio? ¿del miedo? ¿Cuál es el ruido de la ira? Preguntar: ¿Qué descubriste hoy con la sesión? ¿A qué te comprometes a partir de hoy?	5'
Después de la sesión de Mindfulness		Adivina adivinadora		Dibujar sobre la espalda de un miembro de tu familia y él o ella tendrá que adivinar qué es. Por ejemplo, dibujar: olas, tormenta, sol, luna, una estrella, una flor. Luego se puede intercambiar los roles.	

SESIÓN N° 09

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de iniciar la sesión del día, socializar la experiencia del ejercicio realizado al sentir jugar adivinar el dibujo en la espalda de un miembro de la familia (5')						
Inicio	Conectar mente y la atención	Dibuja ochos perezosos	Realiza el cruce del dedo con el centro del cuerpo, realizando el ocho en 5 oportunidades.	Inhalar y exhalar como una rana en 5 tiempos Empezar desde el centro del cuerpo del niño (a) colocando el dedo índice en el centro y conjuntamente con la vista llevar el dedo al lado contrario sin mover la cabeza, empezando a dibujar el ocho de manera echada siempre siguiendo la vista al dedo con la que vamos trabajando, llegando al centro del cuerpo y realizando cruce allí.		10'
Desarrollo	Camina a conciencia	Camino y me doy cuenta que hay en mi alrededor	Identifica los detalles en su caminata	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les invita a salir del aula en fila, se les indica que se hará un recorrido y que ellos tienen que afinar sus sentidos por todos los espacios donde van a estar.</li> <li>➤ Realizamos pasos lentos, rápidos, muy lentos como</li> </ul>	Jardín de la congregación MSC	20'

				<p>una tortuga. ¿Qué sientes que pasa en tus músculos?</p> <p>➤ Se les invita que saquen sus zapatos y empiecen a caminar sobre el pasto y luego se puede alternar en el piso.</p> <p>¿Tu respira como es cuando caminas despacio? Y cuando caminas de manera rápida ¿Cómo es tu respiración?</p>		
Cierre				<p>Se les solicita que cierren sus ojitos y que traten de hacer el recorrido desde el aula cuando salieron hasta el jardín de la congregación.</p> <p>¿De qué te diste cuenta al realizar tu caminata?</p> <p>¿Qué partes de tu cuerpo se activan cuando caminas?</p> <p>¿Qué te gusto de esta caminata?</p>		10'
Después de la sesión de Mindfulness				<p>Salir al parque o lugar más cercano a su domicilio, logrando identificar los detalles en ese recorrido, plasmándolo en un dibujo.</p>		

## SESIÓN N° 10

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
Antes de iniciar la sesión del día, a partir de una asamblea, manifestar la experiencia que tuvieron al descubrir detalles en su caminata con su familiar (5')						
Inicio	Descubriendo mi mundo interior	Tu tiempo interior	Identifica qué tiempo está en su interior, a partir de las imágenes de la rana.	A partir de 5 momentos de respiración inhalación y exhalación, invitamos a los niños: Que cierren sus ojos y que puedan visualizar una rana triste, enfadada, contenta y preocupada. Se les pregunta. ¿Cuál es tu tiempo interior en estos momentos? Dibújalo		10'
Desarrollo		Apagando el fuego de la ira		A partir de unos dibujos de la rana en sus diferentes emociones, el niño (a) colocará el rotulo de la rana según crea oportuno. Se le invita a realizar un laberinto en el cual tendrá que seleccionar la manquera que logrará apagar el fuego. Se le narrará el cuento: Los dientes del león de la ira. Se les solicita que ellos imaginariamente sean el rey, ¿Cómo está tu jardín interior?		20'

				Aprendamos a no juzgar sino tratar con amabilidad.		
Cierre				¿Qué puedes cambiar para mejorar como persona?		10'
Después de la sesión de Mindfulness				En casita, confeccionar su olla de tu mente (frasco) haciendo uso de escarcha, lentejuelas y agua.		

## SESIÓN N° 11

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
En la asamblea, realizar un repaso de la sesión anterior (5')					
Inicio	Sentir todo el proceso de la respiración en su cuerpo.	Inhalando todo el universo	<p>Con los pies separados, levanta los dedos y vuelve a bajarlos con la mirada hacia los dedos.</p> <p>Intenta sentir la planta de tus pies que se encuentran apoyados en el suelo.</p> <p>Luego trata de levantar los brazos con los dedos bien separados, logrando elevarlos lo mas que se pueda y realizando una inhalación profunda.</p> <p>Luego puedes inclinarte hacia adelante inhala y exhala diciendo "Ahhhh" luego deja que caiga los brazos hacia los lados y balancéate.</p> <p>Luego, imagínate que vas a coger todo el universo con ambos brazos y lo lanzas por encima de tu cabeza mientras inhalas y exhalas.</p> <p>Puedes imaginarte también que estas tomando una ducha con los astros, las estrellas y al tomar contacto con tu respiración</p>		15'

				siente como tu cuerpo va cambiando.	
Desarrollo		Pasa la taza		<p>Sentados en círculo, se les indica que vamos a pasarnos una taza pequeña con agua que está llena aproximadamente dos centímetros. La indicación es que vamos ir pasándonos unos a otros sin tratar de derramar nada del agua. Para ello tendrán que prestar atención a la taza, a los movimientos de los brazos. Esto lo realizamos dos a tres veces. Una segunda alternativa es: Cerrando los ojos vamos a tratar de mover la taza. Ahora lo hacemos en círculo cambiando el sentido en el que se pasó la taza.</p> <p>¿A qué creen ustedes que debemos de atender al no poder hablar ni ver?</p>	20'
Cierre				<p>¿De qué me di cuenta?          Para lograr la meta, ¿Qué necesitamos hacer?          ¿La respiración es importante?          Por qué</p>	5'

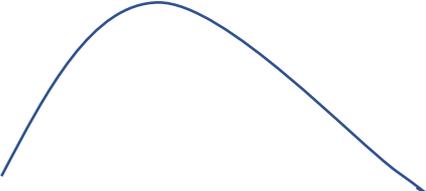
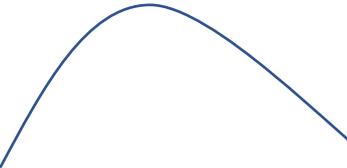
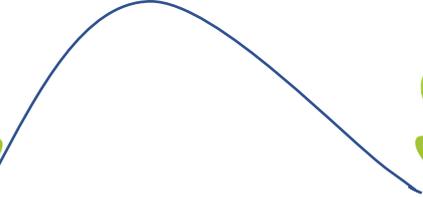
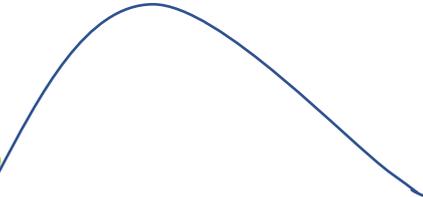
Después de la sesión de Mindfulness				Jugar con la familia el mismo ejercicio de las tazas, pero se puede alternar tapándose los ojos con una venda.		
-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

## SESIÓN N° 12

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	DURACIÓN
En asamblea, realizar un repaso de la sesión anterior (5')					
Inicio	Afinar la atención plena	Identificando la imagen		Mostrar la ilustración: ¿Se trata de un pato o un conejo? ¿Quiénes acertaron? Esperar a que los niños puedan identificarlo, explicar las razones por las que se puede tener otras respuestas.	5'
Desarrollo				Los invitamos a realizar la respiración de la rana, tendidos en el piso. (4 veces) Se les va explicando que hay situaciones donde tenemos que afinar nuestra atención a través de todos los sentidos. Se les proyecta imágenes diferentes para que logren identificar los detalles más pequeños.  A partir de un laberinto se espera que en un tiempo corto logren identificar la salida que corresponde, luego se les solicita que se imaginen que en	20'

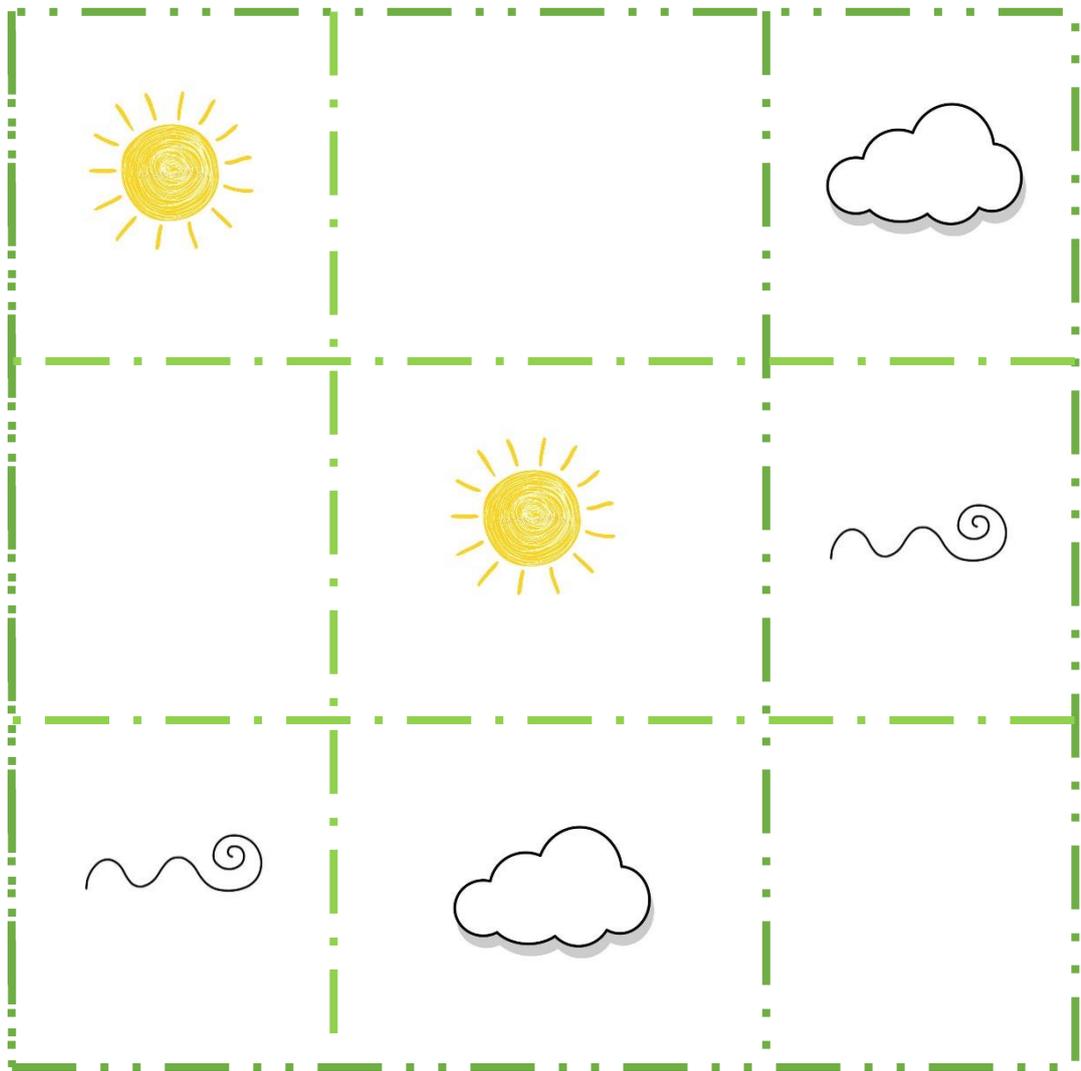
				por ese camino va la rana caminando muy despacio (inhalar) y al encontrar una piedra (exhalar)		
Cierre				Se hace un recorrido con la técnica de museo de las fotos tomadas desde el inicio del programa. ¿Como te has sentido al realizar los ejercicios de mindfulness? ¿Qué aprendiste? ¿de qué te das cuenta ahora después de varias sesiones con mindfulness? ¿A qué te comprometes a partir de ahora?		15'
Después de la sesión de Mindfulness				Se les anima a continuar con apoyo de la familia los ejercicios de mindfulness y tener en casa su rincón de pausa.		

Hoja Aplicativa #1



Sesión # 2

<https://www.youtube.com/watch?v=GqwSulNnZQg>

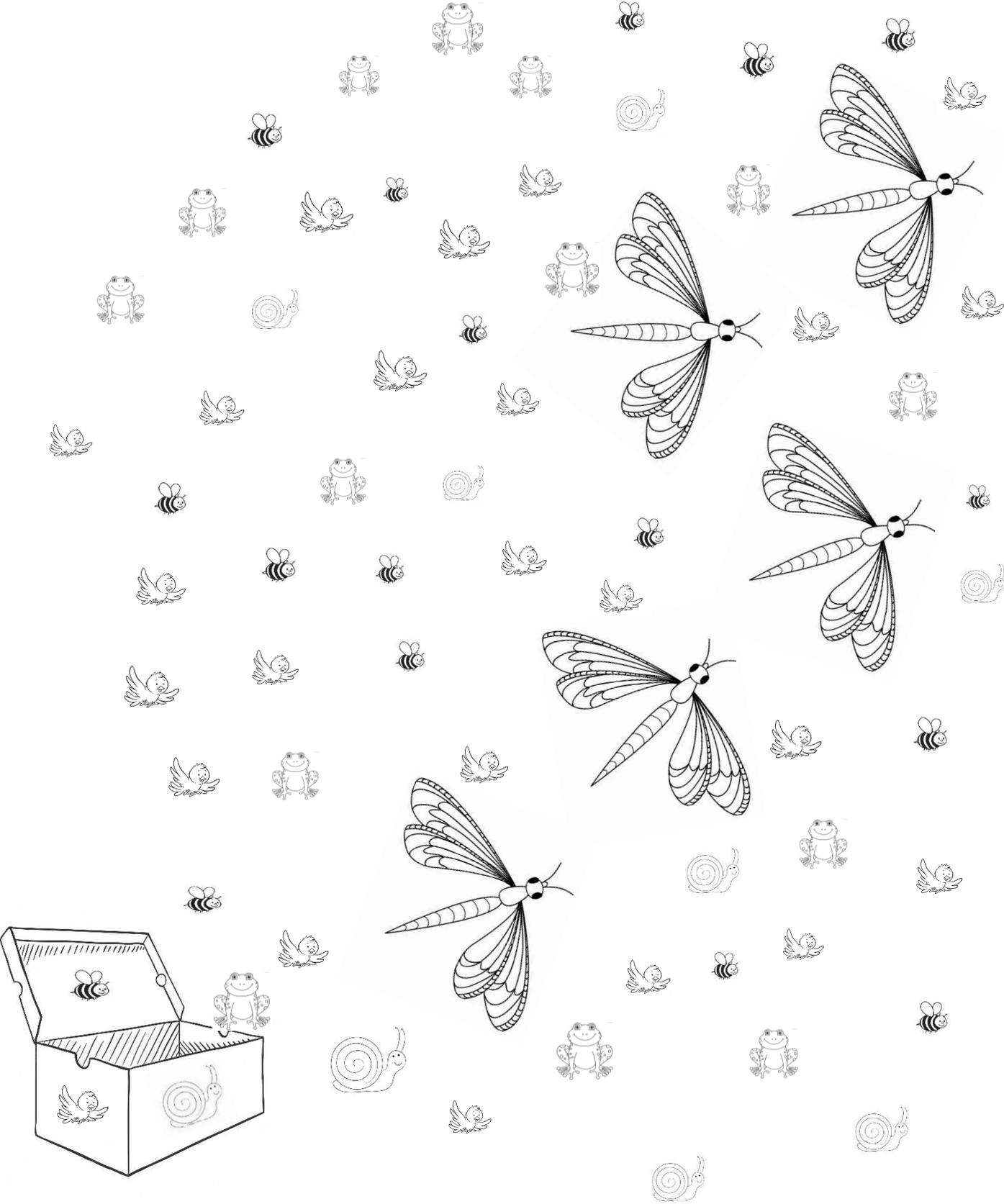


Hola!!

Te invito a jugar con el sudoku, tienes que completar los casilleros de tal manera que solo aparezca una vez la misma imagen en una línea tanto vertical como horizontal.



Hoja aplicativa #4





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, FLORES MEJIA GISELLA SOCORRO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA MINDFULNESS EN LOS PROCESOS ATENCIONALES EN NIÑOS DE PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, LIMA 2022", cuyo autor es GARCIA OCAMPO OLGUITA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 07 de Agosto del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
FLORES MEJIA GISELLA SOCORRO <b>DNI:</b> 06093118 <b>ORCID</b> 0000-0002-1558-7022	Firmado digitalmente por: GFLORESME el 10-08- 2022 15:38:29

Código documento Trilce: TRI - 0400206