UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Carrera de

Educación Básica

Itinerario Académico en: Pedagogía de la Lengua y Literatura

El Mindfulness para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora en estudiantes del Séptimo Año de Educación Básica

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica

Autor

Adriana Lucia Quito Sarabia

Autor

Bryam David Rojas Molina

Tutor

PhD. Luis Mauricio Bustamante Fajardo

Cotutor

Mgtr. Tania Soledad Villacis Marin

Azogues - Ecuador

Febrero, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

TODA LA INFORMACIÓN EXPRESA EN EL PRESENTE TRABAJO DE TITULACIÓN ES DE ABSOLUTA RESPONSABILIDAD DEL AUTOR Y TUTOR Y SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE AUTORIZADA PARA SU CORRESPONDIENTE PUBLICACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Agradecimientos y/o dedicatorias

Agradecimiento

Primero, quiero agradecer a Dios, quien me ha guiado y me ha dado fortaleza para seguir adelante y alcanzar una etapa más en mi formación académica y personal. A mi madre y a mis hermanas por su amor, trabajo y sacrifico en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. A mis familiares y amigos, en especial a Valentín y Andrea, quienes me brindaron su apoyo incondicional. Agradezco por cada momento compartido, sus presencias en mi vida han sido un refugio durante los momentos más difíciles. A mi grupito de compañeros, Sammy, Jenny y Cristian, por su increíble amistad y por hacer de esta etapa la más bonita. A mi compañero de Tesis BIT MOLY, quiero expresar mis más sinceros agradecimientos por su apoyo y dedicación. Juntos hemos superado retos, compartido ideas y nos hemos impulsado mutuamente para lograr este objetivo. A mi compañero de vida, gracias por formar conmigo el mejor equipo y por siempre decirme lo orgulloso que estas de mí. Agradezco de manera especial a nuestro Tutor académico Mauricio Bustamante, quien día a día nos daba ánimos para seguir avanzando con nuestro proyecto de titulación. Gracias por su paciencia, sus consejos y su constante apoyo en el desarrollo de esta investigación. Finalmente, quiero agradecer a la Universidad Nacional de Educación (UNAE), por brindarme la oportunidad de ser parte de esta comunidad. Ustedes han sido clave en cada paso de mi desarrollo, y este logro es el reflejo del compromiso de todos quienes forman con excelencia educativa**.**

Dedicatoria

Dedico esta tesis con todo mi corazón y profundo cariño a mis queridas hermanas: Katty, Verónica, Fernanda y Alexandra, como un ejemplo constante de superación, dedicación y perseverancia. Gracias por ser mi pilar fundamental, por brindarme siempre los mejores ánimos y consejos cuando más los necesité, por impulsarme a seguir luchando por mis sueños y formarme en la vida. A mis hermanos Anthony y Raulito, gracias por su amor incondicional, por sus risas, por estar a mi lado en cada paso de este camino. Y a mi querido papi Víctor, quien desde el cielo me acompaña y guía. Aunque no pueda verte, siento tu amor, tu sabiduría y tu ejemplo de vida en cada paso que doy. Sé que sigues siendo mi faro, mi fuerza silenciosa.

Este logro no es solo mío, es nuestro, porque sin su apoyo, sin su presencia constante, no habría llegado hasta aquí.

Con cariño.

Adrylu.

Agradecimiento

Antes que todo, quiero agradecer a Dios por haberme dado fuerzas a lo largo de todos estos ciclos por darme la sabiduría necesaria día a día y por mantenerme con vida para poder conseguir mis sueños. Por otro lado, agradecer a mi madre, porque ella ha sido lo más importante que me ha dado la vida conjuntamente con mis hermanos, si no fuera por ellos, no estaría donde estoy ahora. También un agradecimiento a mi padre porque, aunque no esté cerca de mí, el hizo que me convierta en un hombre fuerte ante toda circunstancia. A mi compañera de tesis Adriana Quito, le doy las gracias por haberme aguantado todo este tiempo, juntos hemos pasado varias cosas a lo largo de toda la carrera, me siento bien porque le conocí en primer ciclo y haber hecho esta investigación con ella hace que sea una persona especial para mí, aunque algunas veces me decía que ya no podía más con esto. Sin dejar de lado, dar un agradecimiento profundo a mi tutor académico Mauricio, por ser un guía todo este tiempo, por darnos esa motivación que tanto necesitábamos. Finalmente agradecer a todo mi circulo social, amigos, familiares, abuelitos (Magdalena, María, Roberto y Arturo), mis perritos (Kuki y Chispiola) y mis 2 primos que siempre me han dado ánimos para acabar la carrera (Luis y Charlie). A todos mil gracias por siempre estar presentes en mi día a día.

Dedicatoria

Con mucho amor y cariño dedico esta tesis a mi madre Nancy, por siempre estar presente en momentos cuando el mundo se nos venía encima, a mis hermanos Marco y María del Cisne porque con ellos crecí y juntos hemos podido salir de cada situación. Por otro lado, quiero agradecer a mí mismo porque cuando más decía que no podía es cuando más agarraba fuerzas para seguir adelante y yo mismo me demostré que si algo quiero conseguir en la vida tengo que hacerlo con mucho esfuerzo. A mi tío Andrés, que desde el cielo me cuida y que siempre me decía que sea todo un profesional. Por último, gracias a todos y gracias a Dios.

BIT MOLY

Los quiere con todo mi corazón y vamos por más.

Resumen

La presente investigación se enfoca en la aplicación de la técnica del mindfulness en el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora. Esta técnica tiene como objetivo fortalecer y promover la atención plena, conciencia plena, al igual que el bienestar emocional de los estudiantes en el séptimo año de Educación General Básica. El estudio se fundamenta en teorías que conciben la comprensión lectora como un proceso cognitivo complejo, estructurado en niveles literal, crítico e inferencial (Cassany, 2006), así como la conceptualización del mindfulness como una práctica de autorregulación atencional y emocional (Kabat-Zinn, 2003; Brown & Ryan, 2003). El paradigma utilizado en el estudio es el sociocrítico, aplicando el enfoque cualitativo y el método de Investigación Acción. Las técnicas e instrumentos de recolección de información implementadas fueron entrevistas, grupos focales, análisis documental y aplicación de una prueba de diagnóstico a los estudiantes para conocer su desempeño en diferentes niveles de comprensión lectora. Después del análisis de las necesidades del contexto escolar, se diseñó y aplicó una propuesta de intervención educativa basada en la técnica de Mindfulness. Entre los principales resultados se destaca el incremento de la autoconciencia, el control emocional y la concentración de los estudiantes, generando un ambiente de aprendizaje significativo. En la conclusión se destaca que, al aplicar la técnica de mindfulness, no solo se contribuye a la comprensión de textos, sino que se fortalece el pensamiento crítico y reflexivo de los estudiantes, lo cual impactó de manera positiva en su bienestar emocional y su desempeño académico.

Palabras claves: Comprensión Lectora, Mindfulness, Atención Plena, Autoconciencia, Bienestar Emocional.

Abstract

This research focuses on the application of mindfulness techniques in the development of teaching and learning of reading comprehension. This technique aims to strengthen and promote mindfulness, awareness, and emotional well-being in students in their seventh year of basic general education. The study is based on theories that conceive reading comprehension as a complex cognitive process, structured in literal, critical and inferential levels (Cassany, 2006), as well as the conceptualization of mindfulness as a practice of attentional and emotional self-regulation (Kabat-Zinn, 2003; Brown & Ryan, 2003). The paradigm used in the study is sociocritical, applying the qualitative approach and the Action Research method. The techniques and instruments for collecting information implemented were interviews, focus groups, documentary analysis and the application of a diagnostic test to students to determine their performance at different levels of reading comprehension. After analyzing the needs of the school context, a proposal for educational intervention based on the Mindfulness technique was designed and implemented. Among the main results are increased self-awareness, emotional control, and concentration among students, creating a meaningful learning environment. The conclusion highlights that applying mindfulness techniques not only contributes to text comprehension but also strengthens students' critical and reflective thinking, which positively impacts their emotional well-being and academic performance.

Keywords: Reading comprehension, Mindfulness, Full attention, Self-awareness, Emotional well-being.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Índice del Trabajo

1. INTRODUCCIÓN 9
1.1 Planteamiento de problema 11
1.2 Objetivos 14
1.2.1 Objetivo general: 14
1.2.2 Objetivos específicos: 14
1.3 Justificación 14
2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL 16
2.1 Antecedentes 16
2.1.1. Internacionales 16
2.1.2. Nacionales 19
2.2. Bases conceptuales de la investigación 22
2.2.1. La comprensión lectora: una habilidad esencial en la educación 22
2.2.2. El mindfulness y su impacto en la educación 25
2.2.3. Mindfulness y su relación con el aprendizaje 27
2.2.4. Integración del mindfulness en la didáctica de la lectura. 27
2.2.5. Hacia la inclusión del mindfulness en el currículo ecuatoriano 28
3. MARCO METOLOGICO 33
3.1. Paradigma Sociocrítico 33
3.2. Enfoque 33
3.3. Método 34
3.4. Técnicas e instrumentos utilizados en la investigación 37
3.4.1. Observación participante 37
3.4.2. Diario de Campo 37
3.4.3. Entrevista Semiestructurada 38
3.4.4. Grupos Focales 41
3.4.5. Prueba de diagnóstico 44
3.4.6. Consideraciones éticas en el uso de los instrumentos 45
4. CAPÍTULO 1. Fortaleciendo la comprensión lectora: Un pilar fundamental en la educación actual 46
4.1. La comprensión lectora: retos de la educación actual 46
4.2. Niveles de comprensión lectora: de lo literal a lo crítico 49

4.2.1. Nivel de comprensión literal 49
4.2.2. Nivel de comprensión inferencial 50
4.2.3 Nivel de comprensión crítico 51
4.3 Obstáculos en la comprensión lectora: Barreras para el aprendizaje 52
5. CAPÍTULO 2: El mindfulness en la educación 56
5.1. Mindfulness: conceptos, principios, filosofía y raíces históricas 56
5.2. El mindfulness en la educación como una herramienta de apoyo 59
5.2.1. Beneficios de Mindfulness en docentes 61
5.2.2. Beneficios de Mindfulness en estudiantes 63
6. PROPUESTA 65
6.1. Introducción 65
6.1.1 Sesión 1: ¨Estiramiento estrella de mar¨ 67
6.1.2. Sesión 2 "Sorpresa, sorpresa" 77
6.1.3. Sesión 3 ¨El Caminito de las Ideas¨ 84
6.1.4. Sesión 4 ¨Intentar comprenderle y percibir cómo se siente, sin juzgarle¨ 97
7. CAPÍTULO 3. Resultados de la propuesta de intervención Educativa basada en Mindfulness 104
7.1 Atención plena: pilar fundamental del mindfulness y su impacto en la comprensión lectora 104
7.2 Bienestar Emocional en el aprendizaje 107
7.3 Desempeño académico y el mindfulness 110
8. CONCLUSIONES 113
8.1 Limitaciones y futuras líneas de investigación 116
8.1.1. Limitaciones 116
8.1.2 Futuras líneas de investigación 117
9. RECOMENDACIONES 118
10. REFERENCIAS 119
11. ANEXOS 139
Anexo 1: Diarios de campo previo a la aplicación de la propuesta 139
Anexo 2: Guía de entrevistas a la docente 139
Anexo 3: Guía temática de grupo focal 140
Anexo 4: Prueba de diagnóstico 142
Anexo 5: Resultados de Sesiones en relación a la comprensión lectora. 142
Anexos 6: Fotografías de las sesiones 143

1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, el hábito de la lectura es una competencia básica que pocas personas logran alcanzar o mantener, lo que resalta la importancia de aprender a leer mediante habilidades, tal como la comprensión lectora. En este sentido, Makuc Sierralta (2020) lo describe como una habilidad esencial para el aprendizaje de diversas materias, destacando especialmente el ámbito de la lectura, al igual que los procesos cognitivos y metacognitivos asociados. Este fenómeno resalta la importancia de establecer un entorno social que no solo lea, sino que también comprenda y sea capaz de interpretar correctamente el significado de cada texto. En efecto, al procesar la información del texto, el lector mejora su comprensión y su capacidad para conectar con el mundo que lo rodea.

En el que hacer educativo, indudablemente es uno de los desafíos que más inquieta a los docentes de todos los niveles, quienes buscan métodos o actividades destinados a superar estos desafíos. Según Rodríguez Yaguana (2023), un bajo nivel de comprensión lectora tiene efectos negativos tanto en el aprendizaje como en el rendimiento académico de los estudiantes. Por esta razón, es necesario que los maestros se comprometan a realizar estudios, analizar y aplicar actividades adecuadas para superar esta dificultad. Además, se requiere motivar a los estudiantes a la reflexión y pensamiento crítico sobre temas de su interés. A partir de aquello, los estudiantes mostraran un progreso favorable no solo en el área de Lengua y Literatura sino también alrededor de todas las asignaturas que suelen ser impartidas dentro de las instituciones educativas, lo cual se verá reflejado en el desempeño académico.

Desde esta perspectiva, la presente investigación en torno a la comprensión tiene como objetivo principal fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje de la comprensión lectora mediante la integración de la técnica de mindfulness. Este tiene como propósito favorecer no solo el desempeño académico o el bienestar emocional de los estudiantes, sino contribuir al desarrollo integral como personas capaces de

afrontar un mundo globalizado (Rojas y Cruzata, 2016). Este trabajo se estructura en tres capítulos que abordan de manera progresiva los fundamentos teóricos, metodológicos y los resultados de la investigación.

En el primer capítulo se menciona la contextualización de la comprensión lectora como un pilar fundamental en la educación actual. Asimismo, se detalla los principales desafíos que enfrentan los estudiantes al momento de la interpretación de un texto, al igual que la relevancia de la lectura comprensiva en el proceso formativo de los estudiantes. Igualmente, se muestran los resultados de la prueba de diagnóstico realizada en el aula. Por último, se analizan las dificultades que presentan los estudiantes a la hora de leer y entender un texto.

En el segundo capítulo se aborda la definición y origen del mindfulness, así como su importancia y efectividad en la educación. Seguidamente, se expone de manera detallada como el mindfulness se ha convertido en una herramienta importante en la educación para satisfacer mejor las diversas necesidades de los estudiantes, por lo que se lo utiliza en las aulas con mayor frecuencia. También se reflexiona sobre la importancia del mindfulness en la educación y los numerosos beneficios de esta práctica. Se plantea cómo esta herramienta facilita la empatía y la interacción entre individuos, permite rastrear las emociones ajenas y propias, mejora la creatividad y la curiosidad, al igual que fortalece el aprendizaje significativo.

Finalmente, el tercer capítulo tiene por finalidad reflexionar sobre los principales hallazgos obtenidos de la intervención educativa basada en la técnica de Mindfulness. El objetivo central es determinar el nivel de logro del proceso de la comprensión lectora y examinar los resultados de la aplicación de la técnica de Mindfulness. De igual manera, se aborda el análisis de las categorías que emergen de este proceso –ejes fundamentales de la intervención, destacando los valores, actitudes y habilidades desarrollados a través de las técnicas de mindfulness. Y, por último, se analiza de manera integral el impacto de la intervención en la comprensión lectora, considerando los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas y los avances observados en las habilidades de los estudiantes.

1.1 Planteamiento de problema

La presente investigación se desarrolló dentro de las prácticas preprofesionales realizadas en la Unidad Educativa “26 de febrero”, ubicada en una zona urbana perteneciente a la ciudad de Paute, provincia del Azuay. Fundada en 1964 con el propósito de ofrecer una educación de calidad, esta institución está orientada a formar estudiantes capaces de destacar y contribuir a un cambio positivo en la sociedad. En total, la institución cuenta con una matrícula de 2102 estudiantes, entre los que se encuentran 1122 mujeres y 980 varones. Los estudiantes están distribuidos en tres jornadas: matutina, vespertina y nocturna. Asimismo, ofrece programas en los niveles de Inicial, Educación General Básica y Bachillerato. Por otro lado, en el salón del séptimo año de educación básica, existe una disposición de 30 estudiantes, entre hombres y mujeres, con un rango de edad que oscila entre los 11 y 12 años.

La institución educativa tiene como misión, el desarrollo integral de los estudiantes, que busca fomentar valores y se compromete a preparar bachilleres emprendedores, críticos e investigadores mediante la excelencia educativa. En cuanto a su visión, la institución aspira a ser un referente nacional de innovación educativa, investigación, valores y calidad, según datos proporcionados por su director (Comunicación personal, 04 de diciembre del 2024). Sin embargo, a partir de la observación y análisis del aula reportados en los diarios de campo, se evidencian ciertas dificultades dentro de proceso enseñanza – aprendizaje. Los estudiantes manifiestan problemas al momento de leer un texto, identificar ideas principales, hacer interpretaciones o argumentar sobre lo leído.

Esta situación se ve reflejada especialmente en la asignatura de Lengua y Literatura, un área fundamental para en el desarrollo de habilidades y destrezas de comunicación de todo ser humano. Según Sumba (2016), esta asignatura contribuye a crear vínculos sociales al fomentar competencias como leer, escribir, escuchar y hablar que son esenciales para expresar el pensamiento. Además, se observó un bajo interés por leer, de modo que, realizaban lecturas mecanizadas; es decir, sin un objetivo claro al abordar un texto. Esto se debe a que algunos textos no resultan interesantes o atractivos para ellos. De igual manera,

se evidenció que la participación de los alumnos es muy limitada, debido al temor de pronunciar, equivocarse o a estar delante de todos al momento de leer un texto. Así mismo, los diarios de campo revelaron que la concentración de los estudiantes está afectada por factores externos como el ruido que surge de los pasillos, baños o actividades que se encuentran fuera del aula, lo cual interfiere en su atención para entender lo que están leyendo.

En el desarrollo de las prácticas preprofesionales, también se pudo observar que, en una de las clases impartidas por la docente en la asignatura de Ciencias Naturales, sobre el tema *Especies en peligro de extinción,* que integrada elementos de la asignatura de Lengua y Literatura sobre el tema *Textos de Divulgación Científica*, los estudiantes trabajaron en grupos de cinco por afinidad para fortalecer su comprensión lectora, se presentaron muchas deficiencias en la interpretación y análisis de texto. En ella, se propuso una tarea de análisis a través de una infografía titulada *El cóndor andino del Ecuador,* que contenía imágenes e información acerca de esta ave. Al principio, se concentraban en leer la información y en un árbol de ideas fueron plasmando los datos más relevantes, lo cual fue útil para la comprensión del tema. Seguidamente, los estudiantes resumieron la información más importante que les ofrecía el texto de MINEDUC y se dio paso a un momento de reflexión para que analicen las posibles causas acerca de este hecho. Por último, para concluir la clase, los estudiantes observaron un video de 10 minutos sobre el rescate y la muerte del Condor Felipe en Ecuador (Diario de Campo, 30 de octubre del 2024).

A pesar de las estrategias empleadas como el trabajo en grupo, el análisis de infografía y la exposición de video, al igual que los recursos didácticos como el libro de trabajo o la infografía, se observó que la mayoría de los estudiantes no logró comprender o reflexionar sobre el tema de clase. A su vez, no consiguieron generar ideas o comentarios del texto leído, porque presentaban dificultades de pronunciación en la lectura. Esto generaba desmotivación o temor al leer, lo que afectaba su participación y esfuerzo para mejorar sus habilidades.

Por otro lado, para evaluar los niveles de comprensión lectora que presentan los estudiantes del séptimo año de educación, se realizó una prueba diagnóstica escrita e individual. El texto seleccionado acorde al nivel educativo de los estudiantes para la evaluación fue el texto de divulgación científica trabajado en clase. Este permitió reconocer las dificultades que presentaban los estudiantes al momento de comprender un texto, inferir, reflexionar o argumentar sobre una idea. Para la calificación de la misma, se propuso una rúbrica de evaluación (ver Anexo 4) basada en tres criterios: comprensión inferencial, comprensión crítica y uso de información del texto. Esta rúbrica permitió categorizar las respuestas por niveles de desempeño (bajo, medio, alto), lo cual facilitó un análisis más detallado del problema. Esta prueba se aplicó a 30 estudiantes (ver Anexo 4) y se distribuyó en nueve preguntas dividas en tres para cada nivel, que se describen a continuación:

En el nivel literal, los resultados exponen que 25 estudiantes lograron responder de forma correcta a lo que se pedía, y esto indicaba un alto nivel de comprensión literal en el aula. Esto indica que los estudiantes pueden identificar los elementos del contenido de manera explícita como los personajes, las fechas, acciones y otros datos evidentes dentro del texto. En el nivel inferencial, los resultados muestran que, solo 10 estudiantes, si bien, pudieron interpretar la información que está implícito en el texto, la mayoría necesitaba o requería de apoyo para poder realizar esta actividad de manera autónoma. Finalmente, en el nivel crítico, se evidenció que de los 30 estudiantes que desarrollaron la actividad, solo 10 lograron completarla correctamente, lo que nos hace cuestionar cómo se debe enseñar y evaluar. Los estudiantes presentaban mayores retos para emitir juicios sobre el texto que han leído. Este déficit refleja la falta de valoración, reflexión y puntos de vistas fundamentados en el contenido del texto.

Ante estos resultados, se considera el examen diagnóstico como una base firme para detectar los problemas particulares en la comprensión lectora que los estudiantes poseen. A su vez, demostró que la mayoría de los estudiantes del séptimo año de educación básica presentan un alto nivel de reconocimiento exacto y fluido de las palabras representando al nivel literal. Sin embargo, el objetivo más relevante a lograr es la comprensión del texto escrito como una habilidad para analizar y emitir juicios dentro del proceso

educativo en el que abarca el nivel crítico e inferencial. Estos hallazgos justifican lo importancia de implementar nuevas estrategias que ayuden a la motivación del alumnado; de esta manera, el pensamiento será más preciso y las opiniones tendrán más sentido.

Ante este escenario, la pregunta de investigación propuesta es la siguiente:

¿Cómo mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora en los estudiantes de séptimo año de EGB?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general:

- Fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora en los estudiantes de séptimo año de EGB mediante la integración de la técnica de mindfulness con el propósito de mejorar su atención plena, bienestar emocional y rendimiento académico.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Diagnosticar las principales dificultades en la comprensión lectora de los estudiantes para identificar los problemas específicos del contexto educativo incluyendo problemas de análisis, interpretación, fluidez en la lectura y expresión escrita.

- Aplicar una propuesta de intervención educativa basadas en las técnicas de mindfulness para fomentar la atención plena, la concentración y el bienestar emocional.

- Evaluar los efectos de las técnicas de mindfulness en el desarrollo de las habilidades de comprensión lectora mediante la observación de la participación de los estudiantes y el desempeño académico.

1.3 Justificación

Esta investigación es relevante debido a que busca que los estudiantes de séptimo año de educación básica desarrollen competencias en cuanto a la comprensión lectora, una habilidad que será de utilidad en su vida cotidiana, que permitirá mejorar su rendimiento académico. La enseñanza de la materia de lengua y literatura, particularmente la comprensión lectora, exige mucho esfuerzo, porque los estudiantes tienen que aprender de manera significativa. Como nos menciona García et al., (2018), la lectura conlleva a comprender textos escritos para obtener resultados positivos. Por otro lado, desarrolla el conocimiento y las habilidades personales para que este procedimiento facilite la integración en la sociedad.

En esta propuesta de intervención educativa se integrará la técnica del mindfulness para mejorar la concentración de los estudiantes durante el periodo de la lectura; de esta manera, ellos podrán estar más presentes y enfocados en el texto. Según Smith (2019), el mindfulness requiere de estar plenamente consciente en el momento preciso, aceptando todo lo que pasa en ese instante. Por otro lado, este método necesita una concentración sin ningún tipo de distracción, cuando se practica regularmente se puede mejorar poco a poco el nivel de atención para obtener resultados favorables. La habilidad de tener que controlar nuestras emociones juega un papel fundamental, porque no solo favorece al momento de leer en público, que a su vez mejora la comprensión lectura. Esta habilidad puede también ser útil en la enseñanza de las otras materias.

Según Terzit et al. (2016), los métodos que optan por la técnica del mindfulness mejoran el potencial de trabajo del estudiante en cuanto a los resultados, pero también las condiciones de aprendizaje del grupo, que incluye al docente. Esto resulta de gran importancia porque se potencia las habilidades cognitivas de cada uno, se desarrolla una mayor retención de información y una mayor concentración. El objetivo es que los estudiantes logren desarrollar una comprensión más profunda del texto, porque al estar atento a lo que pasa en su entorno, se puede llegar a captar cosas importantes del proceso de aprendizaje. En definitiva, el mindfulness promueve un desarrollo integral de los estudiantes, lo cual contribuye al éxito en su rendimiento académico y equilibrio emocional.

2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El propósito del marco teórico es ubicar el problema y el resultado del estudio dentro de un conjunto de saberes disponibles, y en términos generales guiar todo el proceso de investigación. La investigación se ha enfocado en el estudio del mindfulness como estrategia de enseñanza para mejorar la comprensión lectora. Se fundamenta en una técnica de meditación que tiene como objetivo facilitar que los estudiantes alcancen un estado de conciencia y tranquilidad que les permita regular su comportamiento y comprenderse mejor a sí mismos, fomentando un entorno propicio para el aprendizaje. En tal sentido, el marco teórico está conformado por antecedentes nacionales e internacionales, en los cuales se sitúan las investigaciones por los autores y los principales resultados alcanzados. Seguidamente, se presenta las bases teórico-conceptuales de varias de las categorías movilizadas en el presente estudio.

2.1 Antecedentes

A continuación, se exponen algunos estudios nacionales e internacionales relacionados con la problemática y las categorías principales del presente trabajo de Integración Curricular.

2.1.1. Internacionales

En primer lugar, se analiza el estudio de Castillo y Ruiz (2024), quienes analizan las investigaciones realizadas sobre la técnica de Mindfulness en la educación. El propósito de esta investigación fue entender cómo la técnica de mindfulness interviene en el rendimiento escolar de los alumnos a través de un análisis sistemático descriptivo. Para lograr esto, se emplearon bases de datos académicas como Redalyc, Scopus, Ebsco, SciELO y Science Direct. Así mismo, se contempló el método prisma para sistematizar la información y reconocer su calidad al utilizar datos confiables y realizar un análisis de investigación documental. Se concluyó que, la implementación de la técnica de Mindfulness, en su mayoría ha sido beneficioso tanto para docentes como para estudiantes. Esto permite crear un entorno de enseñanza-aprendizaje más eficaz dentro del aula, a través de sus variables como la atención plena, la concentración y el bienestar emocional.

De igual forma, Benavides y Benavides (2021) elaboraron una investigación que buscaba examinar el uso de la técnica de Mindfulness en el proceso educativo en la educación universitaria. La estrategia utilizada cuenta con un esquema bibliográfico de carácter documental, mediante el cual se investiga lo que ha sido escrito y publicado previamente. Como conclusión se dedujo que la técnica de Mindfulness fomenta la construcción de un espacio armónico en el aula, para un aprendizaje más significativo. En este caso, los docentes consiguieron reducir el agotamiento, el estrés y la falta de motivación, que beneficia directamente su forma de enseñanza. Esto contribuye al desarrollo de estrategias, según el caso, que responden mejor a las necesidades y situación de cada estudiante.

Por su parte, Yúfera (2021) realizó un estudio enfocado sobre el Mindfulness como herramienta educativa. El objetivo consistió en desarrollar en los docentes las habilidades necesarias para una buena gestión emocional. Se determinó que, aunque el mindfulness tiene un enorme potencial hoy en día, también presenta numerosos desafíos que parecen complicados de superar al incorporarlo en las clases. Uno de los primeros desafíos al incorporar el mindfulness en el aula es la capacitación que debe tener el individuo responsable de implementarlo.

En otro aspecto, Huamaní (2021) realizó un estudio sobre el Mindfulness con el fin de mejorar la comprensión de textos narrativos en niños de 5 años, debido a que algunos profesores carecen de técnicas adecuadas que les permitan lograr una buena comprensión de estos textos. La meta principal fue investigar cómo el Mindfulness contribuye a la comprensión de los textos narrativos; por lo tanto, se eligió un enfoque cuantitativo, con un nivel explicativo y un diseño preexperimental, abarcando 43 estudiantes en total, de los cuales se seleccionó una muestra de 20. Se verificó que las sesiones de Mindfulness aumentan el nivel de comprensión de los textos narrativos entre los estudiantes.

En otro estudio analizado, Benesh (2024) realizó una investigación basada en la habilidad emocional de los estudiantes el 5to año de educación primaria, examinando y observando su progreso durante un año académico con la implementación de la técnica de Mindfulness. Para ese fin, se utilizó una metodología con enfoque cualitativo para entender las características de los estudiantes respecto a su mejora en la

competencia emocional. Además, se compara los hallazgos iniciales y su evolución durante el año escolar, proporcionando una visión más extensa acerca del progreso. El estudio demuestra que la práctica del mindfulness en el entorno escolar es esencial para el crecimiento personal y emocional del estudiante. Por lo tanto, implementar nuevas formas de enseñar dejando de lado los contenidos curriculares tradicionales, no solo contribuyen al bienestar individual de los estudiantes, sino que crea un ambiente escolar más armonioso y colaborativo.

Los estudios revisados representan un aporte significativo a nuestro trabajo de investigación mediante diferentes enfoques. Tanto el trabajo de Castillo y Ruiz (2024) como Benavides y Benavides (2021) coinciden en que la implementación de la técnica de mindfulness en el contexto educativo mejora la atención, la concentración y el bienestar emocional de los estudiantes. Estos estudios concluyen en que las técnicas de mindfulness contribuyen a crear un ambiente armonioso dentro del aula, reduciendo el estrés, el agotamiento y la falta de motivación que no solo beneficia a estudiantes sino también a docentes. Así mismo, mencionan que, la técnica de mindfulness fortalece el bienestar emocional de los docentes, lo cual influye en la forma de enseñar, desarrollando nuevas estrategias para así responder las necesidades y situaciones de cada estudiante. Estos aspectos son esenciales para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora.

Por otro lado, Yúfera (2021) propone el mindfulness como una herramienta educativa con un enorme potencial para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico en los estudiantes. Además, se determinó la importancia de implementar en los docentes habilidades emocionales para una buena gestión emocional y la capacitación para incorporar el mindfulness dentro del aula. Este aporte es valioso para mi investigación, ya que resalta cómo el mindfulness se fundamenta como un recurso pedagógico, mediante sus técnicas ayuda a generar un clima óptimo de aula, desarrollando habilidades como la comprensión lectora. Así mismo, Huamaní (2021) tiene una relación directa con nuestro estudio porque nos explica la relevancia de implementar la técnica de mindfulness desde una temprana edad para mejorar la comprensión

lectora. Este estudió demostró cómo el mindfulness aumenta los niveles de comprensión de los textos narrativos en los estudiantes.

Y para finalizar, Benesh (2024) dentro de su investigación, demostró que la práctica de mindfulness promueve un crecimiento personal y emocional en los estudiantes, ya que, al implementar nuevas estrategias, se contribuye a crear un ambiente más armonioso y colaborativo. En conjunto, todos los estudios analizados refuerzan la idea de que la técnica de mindfulness contribuye a mejorar aspectos claves como la atención plena, la concentración, el bienestar emocional tanto en docentes como en estudiantes, creando así un ambiente de aula propicio para el aprendizaje. De la misma manera, los antecedentes demuestran que, tanto en contextos educativos avanzados como en niveles iniciales, la aplicación de la técnica de mindfulness no solo beneficia la comprensión lectora, sino ayuda a disminuir el estrés y el agotamiento, factores que implican directamente con el rendimiento escolar.

2.1.2. Nacionales

A nivel nacional, Irua (2022) realizó un proyecto de tesis para motivar a los alumnos en el mejoramiento del inglés como lengua extranjera, potenciando sus destrezas de escritura mediante técnicas de Mindfulness. El propósito de este estudio fue detectar tácticas de Mindfulness para potenciar las capacidades de redacción en inglés en alumnos de octavo grado de educación básica. La metodología utilizada para la elaboración de este estudio adopta un enfoque combinado. Los hallazgos de profesores y alumnos confirmaron el uso restringido de estrategias utilizadas para potenciar las capacidades de escritura. Se elaboró una guía de estrategias de Mindfulness basada en los fundamentos teóricos de la Programación Neurolingüística y Sugestopedia, con el objetivo de adquirir conocimientos relevantes mediante el uso del pensamiento crítico y las capacidades de inferencia de los alumnos. Esto con el objetivo de que los alumnos puedan potenciar sus capacidades de redacción, con resultados bastante prometedores.

De igual manera, Ortiz et al. (2022) realizaron una aplicación del Mindfulness con el fin de mejorar la capacidad de lectura y escritura. La meta del estudio fue identificar las áreas de oportunidad y los puntos

fuertes que los alumnos de la Unidad Educativa Simón Bolívar tienen en relación con la lectura y escritura, así como el uso del Mindfulness en sus procesos educativos. Se adoptó un enfoque cualitativo y cuantitativo, con una investigación de tipo descriptiva, aplicando herramientas como el análisis de literatura, observación guiada y entrevistas. Los resultados mostraron la relevancia de aplicar el enfoque mindfulness para reforzar la capacidad de lectura y escritura.

Así mismo, Gallegos Chamba et al. (2024) dirigieron un estudio sobre la implementación del Mindfulness en la asignatura de Física, con el objetivo de fortalecer el aprendizaje y el bienestar emocional de los estudiantes de primer año del Bachillerato General Unificado (BGU). Para este estudio, se aplicó un diseño cuasiexperimental, en el cual se exploraron las diferencias y similitudes en el rendimiento escolar entre dos grupos; el primer grupo experimental recibió enseñanza en física utilizando Mindfulness; mientras que el segundo grupo de control se atendió mediante técnicas tradicionales. Esto resultó en que el Mindfulness elevó el aprendizaje y el bienestar emocional de los alumnos.

En este mismo sentido, Suárez y Andrade (2024) presentaron un estudio sobre la efectividad de la incorporación de actividades con Mindfulness en la enseñanza de la asignatura de inglés en estudiantes de primaria, con el objetivo de mejorar la concentración plena y el desempeño académico. Para este estudio se aplicó un enfoque cuantitativo longitudinal con una población de 30 alumnos seleccionados de manera no aleatoria. Se emplearon herramientas de evaluación cuantitativa: el test CARAS-R para medir los niveles de atención y encuestas CLIL para evaluar la actitud frente al idioma extranjero. Los datos recopilados fueron organizados y analizados de forma adecuada mediante la prueba T de Student, ANOVA y un análisis de correlación de Pearson. En definitiva, los resultados mostraron que las prácticas de mindfulness generan una mejora significativa en la atención y el rendimiento académico.

De forma complementaria, Moreno Gómez y Herrera Avendaño (2024) investigaron los beneficios de la implementación de la técnica de Mindfulness con relación al rendimiento académico, desde la percepción del estudiante ecuatoriano de nivel básico y bachillerato. En este estudio, se utilizó un enfoque cuantitativo basada en el análisis sobre ciertas variables, a través de una muestra de 390 estudiantes. Se utilizó un

formulario que ayudó a realizar un análisis estadístico, permitiendo detectar posibles relaciones entre la atención plena y el desempeño escolar. Los hallazgos indican una conexión favorable entre estas dos categorías. Aquellos alumnos con un alto nivel de atención plena suelen alcanzar un mejor desempeño académico en comparación con sus compañeros que presentan niveles inferiores. Además, se nota que la edad, tiene un impacto en el proceso académico, ya que los estudiantes más jóvenes logran calificaciones más elevadas.

Los antecedentes nacionales revisados como Irua (2022) y Ortiz et al. (2022), mencionan que la técnica de mindfulness mejora la capacidad de lectura y escritura en estudiantes. Este estudio aporta a nuestro trabajo de investigación, ya que, si bien no se trabaja con la redacción de un texto, esta habilidad está asociada estrechamente con la lectura, por lo que comparten procesos cognitivos como la percepción, atención, pensamiento, memoria y lenguaje. Además, el estudio de Ortiz et al. (2022) se vincula de forma directa con el objetivo de mi investigación, la cual se basa en fortalecer la comprensión lectora en estudiantes del séptimo año de educación básica y respalda la propuesta de esta investigación al evidenciar su impacto positivo en el aprendizaje.

Igualmente, Gallegos Chamba et al. (2024) como Suarez y Andrade (2024) presentan estudios basados en la aplicación de la técnica de mindfulness en diferentes asignaturas con el propósito de fortalecer el bienestar emocional y mejorar su capacidad de concentración y desempeño académico. Estos hallazgos evidencian que la aplicación de mindfulness no solo beneficia el bienestar emocional mediante sus ejercicios o técnicas, sino también está ligado a un desarrollo formativo exitoso en los estudiantes. Además, los tres aspectos están relacionados con la comprensión lectora y estos resultados respaldan la hipótesis de mi trabajo de investigación, como una estrategia efectiva para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora en estudiantes.

De forma complementaria, Moreno Gómez y Herrera Avendaño (2024) investigaron los beneficios de la implementación de la técnica de Mindfulness con relación al rendimiento académico, desde la percepción del estudiante ecuatoriano de nivel básico y bachillerato. Los resultados de este estudio demuestran la

influencia de la aplicación de la técnica mindfulness en el aprendizaje. De igual manera, se identifica una conexión favorable entre dos categorías: la atención plena y el desempeño académico. Este estudio respalda aspectos importantes a tomar en cuenta dentro de nuestra investigación como la edad del estudiante, ya que entre más joven sea intervenido mediante técnica de mindfulness, obtendrá mejores calificaciones.

Los antecedentes de esta investigación abarcan un conjunto de estudios previos, teorías, investigaciones y otros trabajos relevantes que están relacionados con las categorías y problemática movilizada en nuestro estudio. En tal sentido, los estudios expuestos, representan una base sólida para fundamentar el desarrollo de este estudio; además, aportan información valiosa en cuanto a la efectividad del uso del Mindfulness en el contexto educativo, como una herramienta de gran utilidad para docentes y estudiantes. Esto corresponde a antecedentes teóricos o antecedentes de trabajos de campos realizados a nivel nacional e internacional lo que amplía el conocimiento en un contexto investigativo macro, meso y micro.

2.2. Bases conceptuales de la investigación

En este apartado se exponen los referentes teóricos que permiten comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora en los estudiantes del séptimo año de educación básica en este proceso. Además, se expone al Mindfulness como un método para mejorar la atención, la concentración y el bienestar emocional, lo cual repercute en su desempeño escolar. Igualmente, se analizan documentos institucionales como la Planificación Curricular Institucional (PCI) y el Plan Curricular Anual (PCA). Además de documentos como el Currículo Nacional del Ecuador, La Ley Orgánica de Educación Intercultural y el texto escolar del MINEDUC de séptimo año de EGB.

2.2.1. La comprensión lectora: una habilidad esencial en la educación

La comprensión lectora constituye una habilidad fundamental para el adecuado progreso de una buena educación. Huamán Herreros (2024) menciona que, en el ámbito educativo de América Latina, esta

habilidad se identifica como uno de los desafíos más significativos, puesto que numerosos estudiantes enfrentan dificultades al intentar leer, analizar e interpretar textos académicos. De igual manera, Toala et al. (2018) coinciden en que existen estudiantes que carecen del interés por la lectura y solo lo realizan cuando se les solicita, sin enfocarse en el tema central del texto.

Peña et al. (2021) analizan cómo la comprensión lectora influye en los niveles cognitivo, social y cultural, destacando su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes. Así mismo, García et al. (2022) afirman que, aunque la lectura es una tarea compleja, favorece el desenvolvimiento del estudiante promoviendo la participación activa, dando resultados positivos en su desempeño académico. Por ello, el Currículo Nacional de Educación establece la importancia en el área de Lengua y Literatura con el objetivo de fortalecer las destrezas comunicativas-sociolingüísticas (Ministerio de Educación del Ecuador [MINEDUC], 2016). Al dominar estas habilidades, los estudiantes pueden interpretar correctamente, expresar sus emociones, sentimientos y adquirir otras destrezas fundamentales para interactuar, especialmente en el mundo actual.

Según Romero (2021), para llevar a cabo la comprensión lectora de un texto de manera eficaz es necesario e importante conocer los procesos, considerando al texto como un todo. Así mismo, Strang et al. (1989) señalan que existen tres niveles diferentes que derivan de la comprensión lectora. Cada nivel muestra una profundidad diferente de análisis e interacción del contenido textual. En nivel literal, el lector reconoce las palabras clave y las frases del texto. En el nivel inferencial, el lector puede leer entre líneas, suponer y deducir lo implícito al examinar. Por último, en el nivel crítico, se considera ideal porque tiene la habilidad de evaluar el texto que ha leído con argumentos.

Por otro lado, Solé (2011) afirma que enseñar a leer no es fácil. Se requieren intervenciones antes, durante y después del tratamiento. Según Montesdeoca et al. (2021), se utilizan estrategias que apoyan mejores contribuciones y se ubican en tres momentos para aplicar la comprensión lectora como la *prelectura* con el objetivo de explorar conocimientos previos, la *lectura* con el propósito de leer textos, hacer hipótesis, predicciones e inferencias y descubrir el significado de las palabras según su contexto. Y, para terminar, la

poslectura, en el cual es comprender la lectura mediante los tres niveles: literal, inferencial y crítico. Para poder aplicar estos 3 aspectos claves, es importante que el docente tenga conocimientos y la capacidad de evaluar, identificar y ejecutar estrategias adecuadas para que el desarrollo de la comprensión lectora pueda dar resultados positivos, y de esta manera se puede llegar a tener un análisis del texto leído.

Por otra parte, las contribuciones de Cassany (1994), Lee (2014), Borzone (2005), Allueva Torres (2005), Hoyos Flórez y Gallego (2017), entre otros autores consultados, pueden también brindar una lista detallada de las habilidades y estrategias que los estudiantes necesitan para dominar la comprensión lectora. De manera breve, se mencionan los siguientes elementos clave para mejorar la comprensión lectora: la decodificación, el vocabulario, el conocimiento sobre la semántica y sintaxis de los textos, la recuperación de saberes previos, y la atención y memoria.

En definitiva, como señalan Rodríguez y García (2021), la comprensión lectora es una habilidad esencial que facilita a los estudiantes no solo comprender un contenido sino relacionarlo con el contexto. Esto les permite involucrarse en la sociedad como ciudadanos críticos. Además, es importante tener en cuenta lo que mencionaron Fonseca, Migliardo, Simian, Olmos y León (2019), quienes afirman que la relevancia en la comprensión lectora es individual, pero también dependiente de las actividades cognitivas y metacognitivas que una persona puede realizar para comprender completamente un escrito. Esto demuestra que cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje.

La comprensión lectora no solo se basa en las destrezas lingüísticas del estudiante, sino también en su capacidad de concentración y atención. Varios estudios han evidenciado que la dispersión y la ausencia de concentración pueden influir de manera significativa en la comprensión de los textos. Para tratar este problema, se han puesto en práctica estrategias como la lectura orientada, la utilización de organizadores gráficos y la lectura en voz alta, que han probado ser eficaces. Sin embargo, en años recientes, un enfoque alternativo en el sector educativo ha ganado gran importancia: la técnica de mindfulness, una práctica que

potencia la atención y optimiza la experiencia de lectura al estimular la concentración y la conciencia plena durante la lectura.

2.2.2. El mindfulness y su impacto en la educación

El pionero de esta técnica, Kabat-Zinn (2007) afirma que el Mindfulness consiste en enfocar las acciones de forma particular en el instante actual, sin emitir juicios para desarrollar la capacidad de observar aquello que sucede en el momento presente. De acuerdo con él, esta técnica representa el arte de vivir de manera consciente. Si bien el término Mindfulness, traducido al español como "conciencia plena" o "atención plena", hace referencia a la habilidad de mantenerse consciente en el instante presente, de manera especial del aquí y el ahora, sin juzgar. También formula la idea de ser conscientes de lo que se hace, se piensa o se siente.

En la actualidad, hay una gran cantidad de pruebas acerca del mindfulness que validan su utilidad como una técnica terapéutica que ayuda a mejorar y fomentar habilidades emocionales y sociales, a reducir el estrés, a apoyar la gestión emocional y a aumentar el éxito académico. Se trata de un entrenamiento, que otorga al individuo, autonomía para controlar emociones y pensamientos. Es aprender a interactuar directamente con lo que ocurre en ese instante exacto, de forma que se logre un equilibrio interno con el cuerpo, la mente y el espíritu. El objetivo es reducir situaciones o emociones negativas propias del individuo, que causan alteraciones significativas en su vida cotidiana (Diaz, 2021).

La atención plena, que en inglés significa mindfulness, es un método que se centra en diversas tradiciones de meditación, ya sean espirituales o no. Esta práctica ha sido parte del budismo, el hinduismo y el yoga. En este sentido, el mindfulness se define como el acto de retornar repetidamente a un estado de plena concentración en el momento actual, abarcando tanto las experiencias externas como las internas, y adoptando una disposición de no juicio hacia dichas experiencias. En otras palabras, implica la habilidad de permanecer en el ahora, siendo consciente de cómo se siente, qué se está realizando o qué está ocurriendo, con una tendencia reducida a reaccionar emocionalmente (Krogh et al., 2019).

En este contexto, la atención plena se describe como la capacidad de regular la atención, enfocándose en lo que se vive en el presente con una disposición de curiosidad, apertura y aceptación. Por su parte, Dzido (2020) señala que el mindfulness es una herramienta efectiva, accesible, atractiva y fácil de implementar para mejorar el bienestar de quienes la practican. Esto favorece un aumento en el bienestar emocional y físico, lo que ayuda a reducir inquietudes, pensamientos no deseados y malestares; potenciando la consciencia y el autocontrol sobre las experiencias emocionales y corporales.

Las intervenciones basadas en Mindfulness abarcan tanto elementos psicológicos y emocionales que benefician a los estudiantes como a los docentes. En este contexto, Águila (2020) señala que, la aplicación de Mindfulness en los docentes favorece el desarrollo personal y social, promoviendo una mente positiva. Así mismo, reduce los niveles de ansiedad, estrés provocado por el trabajo, agotamiento físico, mental y emocional, además de disminuir el síndrome de Burnout. En lo que se refiere a los estudiantes, se promueve el trabajo colaborativo, se refuerza su autoestima, y mejora su desenvolvimiento al momento de aprender, lo cual mejora el rendimiento académico. Igualmente, se observa que el estudiante puede adaptarse a situaciones nuevas, a reconocer diferencias tanto en las diferentes asignaturas como a su alrededor, evitando la agresividad, la violencia y los problemas disciplinarios.

Se debe señalar que, la mayoría de las técnicas de Mindfulness se han enfocado en disminuir el estrés o la depresión en el ámbito psicológico; no obstante, de acuerdo con algunos estudios como los citados en los antecedentes, esta técnica también se está aplicando en otros ámbitos, uno de estos es el educativo. Hasta el momento, se calcula que existen al menos 30 programas de Mindfulness diferentes para niños. Esto ha desempeñado un papel fundamental en el sector educativo, aportando al crecimiento integral de la personalidad de los alumnos que necesiten la aplicación de la técnica como una estrategia que favorece el rendimiento en diferentes áreas de funcionamiento (López et al.,2019). Sin embargo, los estudios en este ámbito son todavía muy limitados, aunque se presentan frecuentemente como una forma de innovación educativa.

2.2.3. Mindfulness y su relación con el aprendizaje

En el ámbito educativo, la comprensión lectora es sumamente importante, porque facilita a los estudiantes a que puedan formar significados a las palabras o el texto. No obstante, no todos los estudiantes tienen dificultades para retener información lo cual, el desarrollo de su aprendizaje es benefactor. Por otro lado, actualmente varios son los docentes que se comprometen a renovar sus clases usando nuevas estrategias que les ayude a mejorar su proceso educativo. Como nos menciona Latorre (2017), el aprendizaje toma sentido cuando se tiene nueva información y se va integrando de manera lógica y coherente. Esto permite que los alumnos tengan conocimientos previos y ayuda a tener una comprensión más a fondo, que no solo se trata de memorizar si no de comprender.

La técnica del mindfulness en el ámbito educativo se ha implementado como una estrategia para mejorar el rendimiento académico como el bienestar de los estudiantes. Este método, se centra en que los estudiantes tienen que estar presentes para adquirir habilidades como la autorregulación y la concentración. Según Bishop et al. (2004), la práctica del mindfulness ayuda a reducir la ansiedad emocional y los comportamientos inapropiados. De la misma forma, Esgueva (2016) menciona que esta técnica tiene muchos beneficios, porque favorece a alcanzar sensaciones de calma y serenidad permitiendo a controlar cualquier juicio y opinión de los demás.

2.2.4. Integración del mindfulness en la didáctica de la lectura.

La didáctica de la lectura busca fortalecer las competencias de los estudiantes, tal como la interpretación, análisis reflexivo y la misma comprensión de textos. No obstante, uno de los mayores retos en el salón de clase es que se llegue a mantener la atención de todos los estudiantes, teniendo en cuenta que tienen que ser críticos. Como nos menciona Molina (2016), la lectura debe considerarse como una actividad esencial para garantizar la construcción de conocimientos y saberes, por otro lado, implica a que el lector participe de forma recurrente porque es el quien tiene la responsabilidad de dar significados a todo lo textual. Desde este punto de vista, el docente tiene que planificar una buena actividad para la clase, sin

olvidarse de las necesidades que existen en ella. Ante esta situación, el uso del mindfulness surge como un método para mejorar el habito de lectura, promover la atención y el manejo adecuados de las emociones.

Integrar la técnica del mindfulness en el proceso lector sería importante, debido a que tendrán un aprendizaje más impecable. Este proceso se puede mejorar mediante ejercicios cortos de respiración antes de leer o tener algunos segundos de pausa para analizar el significado de un texto. Según Águila (2020), implementar el mindfulness hace que el docente mejore su bienestar personal, favorece a la reducción del estrés, ansiedad y agotamiento laboral. Por otro lado, en la situación de los estudiantes favorece a su desarrollo integral, mejora la visión de su entorno y crea un ambiente positivo de tal manera que crezca el interés por aprender nuevas cosas.

Este enfoque permite a los estudiantes a mejorar en todos los sentidos tales como son: comprensión lectora, fluidez al leer, manejo del estrés y por último, fomentar la atención plena y la autorregulación. Usar el mindfulness ofrece a los estudiantes herramientas efectivas para concentrarse plenamente en el texto. Esta práctica, ayuda a tener un mayor acercamiento con el contenido, llegando a tener beneficios en el fortalecimiento de habilidades cognitivas. Por último, la autorregulación la cual es promovida por la técnica del mindfulness ayuda a que el estudiante tenga un estado de tranquilidad y calma, una vez que estas herramientas sean usadas en la vida diaria, no tendrán dificultades académicas y podrán resolver con mayor confianza, de esta manera, el mindfulness es indispensable para su desarrollo integral, llegando a que los estudiantes tengan más interacción con los textos para llegar a potenciar su éxito académico.

2.2.5. Hacia la inclusión del mindfulness en el currículo ecuatoriano

En la actualidad, el currículo ecuatoriano es un documento fundamentado, que orienta la planificación y el desarrollo de ofertas educativas, que permiten formar ciudadanos con las competencias necesarias para contribuir de manera efectiva a la sociedad (Delgado Cedeño et al., 2018). Esta herramienta ha experimentado una serie de cambios durante los últimos años y se han realizado actualizaciones con el fin de atender las necesidades individuales que presenta hoy en día la colectividad. En este contexto,

nuevas metodologías como es el mindfulness se presentan como un recurso a través del cual, el individuo puede aprender, educarse y, en última instancia, alcanzar una comprensión profunda del mundo y de los fenómenos que los rodea.

Según el Ministerio de Educación (2016), el currículo es un documento donde se estipulan los propósitos educativos del estado ecuatoriano, que se encuentra en vigencia en las regiones de la Sierra y Amazonía, a partir del mes de septiembre; mientras que en las regiones de la Costa y Galápagos se efectiviza en el mes de mayo de cada año. Asi mismo, Ordoñez (2018) señala que, el currículo establece los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes deben adquirir en cada fase de su proceso educativo. Este documento proporciona una guía estructurada que ayuda a los directivos y docentes a diseñar sus propuestas educativas. Además, asegura que el proceso de enseñanza sea coherente y alineado con los objetivos pedagógicos. En este sentido, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), sostiene que la educación debe adaptarse a las necesidades cambiantes de la sociedad, lo cual garantiza que los estudiantes adquieran competencias relevantes y actualizadas para enfrentar los desafíos del mundo contemporáneo (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021).

A nivel nacional, de acuerdo con el Ministerio de Educación (2016), se ha establecido dentro del currículo, una educación obligatoria de 10 años, organizada en diversas áreas de conocimiento, como Lenguaje y comunicación, Matemática, Entorno Natural y Social, Ciencias Naturales, y Estudios sociales, que son esenciales para el desarrollo crítico y cognitivo de los estudiantes. Además, se busca capacitar a los estudiantes no solo en competencias académicas, sino también en habilidades que fomenten su desarrollo físico, emocional, artístico y cultural. De esta manera, la implementación de la técnica de mindfulness facilita a los estudiantes a estar más capacitados para comprender, gestionar y aprender de una forma más completa y equilibrada (Fernández Sarabia, 2019).

Además, es fundamental que este enfoque integral del currículo contemple tanto los aspectos cognitivos como los no cognitivos del aprendizaje, con el fin de asegurar igualdad de oportunidades para

todos los estudiantes del Sistema Nacional de Educación. Según Castro y Guzmán de Castro (2005) definen que los aspectos cognitivos como afectivos y fisiológicos, desempeñan un papel fundamental como indicadores estables, lo cual permite percibir, interactuar y responder dentro de sus ambientes de aprendizaje. En lo que respecta a los aspectos cognitivos, se destacan especialmente notables mejoras en la atención y la concentración de los alumnos. La dificultad de muchos niños y adolescentes para concentrarse es uno de los grandes problemas al alza a los que se enfrenta la educación en la actualidad, pudiendo afectar al aprendizaje y el desarrollo cognitivo y afectivo.

En este contexto, el fomento de competencias socioemocionales ayuda a los estudiantes a gestionar sus emociones, desarrollar una identidad personal sólida, formar relaciones positivas y tomar decisiones responsables (Ministerio de Educación, 2021). Así, la comprensión lectora se convierte en una competencia esencial que debe ser desarrollada, dado que el hábito de la lectura es un mecanismo fundamental para adquirir conocimientos, adaptándose a un entorno digital contemporáneo (Observatorio del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, 2017; López Hernández, 2021). Por lo tanto, la integración del mindfulness en la asignatura de Lengua y Literatura no solo mejoraría la comprensión lectora, sino que también se convertiría en un indicador clave para evaluar el impacto de estas prácticas en las habilidades lectoras de los estudiantes.

El currículo también integra ejes transversales como Educación práctica de valores, Interculturalidad y Educación ambiental, a los que posteriormente se fueron agregando otros, y dejando una amplia autonomía a los docentes para su desarrollo en el aula (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016). En este caso, el mindfulness puede considerarse un eje transversal que ayuda a desarrollar valores como el respeto, la empatía y la responsabilidad. Khalsa y Butzer (2016) afirman que la implementación de programas de atención plena ha demostrado mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y fomentar un entorno de aula más pacífico. Esto permite a los maestros incorporar actividades de atención plena que no solo mejoran

el plan de estudios, sino que también preparan a los estudiantes para enfrentar desafíos sociales y emocionales en la vida diaria.

En conclusión, la educación en el Ecuador está sostenida por la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) y el Currículo Nacional de Educación Básica, que sustenta una formación integral y holística centrada en el estudiante. Dentro de ello, se resalta la necesidad de ofrecer propuestas metodológicas flexibles que atiendan a las diferentes realidades que se viven en el aula. Por esta razón, se propone la inclusión de mindfulness en el currículo ecuatoriano como una alternativa para abordar procesos de enseñanza-aprendizaje que no solo favorece el área de Lengua y Literatura, sino que, tiene su influencia en diversas disciplinas y contextos educativos. Igualmente, ofrece metodologías para la gestión de autorregulación emocional, la atención y desarrollo de la lectura comprensiva. Esta técnica mejora el clima escolar y fortalece la motivación por aprender, lo cual contribuye a una transformación en la educación y en la sociedad.

2.2.5.1. Revisión del Currículo Nacional de Educación Básica del Ecuador

La Unesco (2011), considera a la educación básica como una etapa de actividades educativas realizadas en contextos diferentes y destinadas a satisfacer las necesidades educativas básicas. De igual manera, está formada por la Educación Primaria y la Educación Secundaria Obligatoria. En el sistema educativo ecuatoriano, la educación básica abarca desde el primer hasta el décimo grado, teniendo una duración de diez años en la actualidad. Durante este tiempo, los estudiantes adquieren capacidades y responsabilidades basándose en los perfiles de salida fundamentales del bachiller ecuatoriano: justicia, innovación y solidaridad. Al fomentar el respeto y la empatía entre los estudiantes, el mindfulness promueve dos de los tres valores mencionados anteriormente, favoreciendo su preparación para la vida fuera de la escuela, más allá de su etapa educativa (Broderick y Metz, 2016).

De acuerdo con Mora Pérez et al., (2023), el currículo nacional de la educación básica busca responder a las necesidades educativas integrales de los estudiantes, promoviendo su desarrollo cognitivo, emocional, social y ético. Igualmente, reconoce al docente como el principal promotor del aprendizaje activo. Esta perspectiva permite que los educandos forjen sus conocimientos con base en su propia experiencia. Esta investigación sostiene que la incorporación del mindfulness en la educación, así como su práctica y capacitación por parte de los docentes, podría tener un impacto significativo y convertirse en un pilar de la enseñanza sostenible, lo que facilita la gestión y organización de las clases (Flook et al., 2013).

2.2.5.2 Área de Lengua y Literatura según el currículo ecuatoriano de Educación General Básica

El currículo nacional ecuatoriano presenta al área de Lengua y Literatura como una disciplina procedimental, que fomenta en los estudiantes la práctica correcta y sistemática de habilidades o destrezas lingüísticas – comunicativas que permiten el uso eficiente de la lengua (Moreta Potosí y Timm Maya, 2019). Según el Ministerio de Educación del Ecuador (2016), menciona que, lo más importante de la propuesta curricular en el área de lengua es el desarrollo del pensamiento lógico, crítico y creativo, lo que estimula la inteligencia lingüística. En este sentido, la implementación de la técnica de mindfulness promueve este proceso mediante el desarrollo de la autorregulación emocional y de la atención, lo cual permite al estudiante concentrarse mejor en el trabajo cognitivo, mejorar el análisis y la reflexión sobre textos.

Las habilidades que se presentan en esta área, ya sea en el subnivel elemental, medio o superior, ayudan a los estudiantes a investigar, practicar, usar e interiorizar procesos lingüísticos; comprender textos más complejos con el objetivo de que sean capaces y desarrollen competencias en la cultura oral y escrita (Currículo Nacional Ecuatoriano, 2016). De acuerdo con Ortiz Quijije et al. (2022), mencionan que al integrar las prácticas de mindfulness en el área de Lengua y Literatura fortalece tanto las habilidades cognitivas como la inferencia, el análisis y la síntesis; y emocionales de los estudiantes, elementos fundamentales en el Currículo Nacional Ecuatoriano.

Por lo tanto, el currículo busca que el área de lengua y literatura tenga un gran valor e importancia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo, la comprensión lectora, se presenta como un componente esencial de este proceso educativo. Su objetivo es mejorar las habilidades orales y escritas, así como la comprensión, la comunicación efectiva y la creación de textos que les ayuden a resolver problemas dentro de su entorno. La capacidad de comprender textos es esencial para el desarrollo académico, así como para fomentar el pensamiento crítico y la reflexión en los estudiantes, preparándose para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

3. MARCO METOLOGICO

3.1. Paradigma Sociocrítico

La presente investigación se enmarca en el paradigma sociocrítico, con un conjunto de elementos que ayudan a identificar los conflictos sociales y a su vez la búsqueda de soluciones para modificar la realidad estudiada. En este escenario, los docentes ejercen un papel importante al momento de implementar estrategias que impulse un aprendizaje positivo, práctico y vigoroso. Su propósito principal es apoyar a los estudiantes a tener una percepción crítica y reflexiva sobre su entorno educativo (Gimeno Sacristán, 2000). El trabajo desarrollado se orienta en ver la realidad de la educación, poniendo como eje principal el fortalecimiento de la capacidad crítica del estudiantado y su intervención en los procesos de cambio social.

Para la elaboración de la investigación fue necesario el uso de este paradigma, esto se realiza a partir de los objetivos que son planteados en la misma, de igual manera, el propósito de incrementar el paradigma sociocrítico es para que el mejoramiento sobre la comprensión lectora se dé a conocer; con el fin de que las personas sean capaces de entender lo que emiten en diferentes textos.

3.2. Enfoque

La investigación se sustenta en un enfoque cualitativo, que tiene como objetivo comprender la realidad estudiada, a través de métodos y técnicas basadas en sus principios conceptuales, fomentando una reflexión más profunda sobre el objeto de estudio (Sánchez, 2019). Este enfoque es fundamental para

entender de manera más incisiva la complejidad de las dificultades que enfrentan los alumnos de séptimo grado en relación con la comprensión de textos.

En el aula de clase, los practicantes mediante la observación pudieron evidenciar la interacción que existe entre los alumnos y el docente de aula. Además, este enfoque permitió mirar cómo se trabaja la comprensión lectora desde la perspectiva y el nivel de cada estudiante. Esto implica que el investigador se sumerja dentro del grupo analizado para destacar las características principales que posee cada estudiante en las diferentes asignaturas.

3.3. Método

El método implementado es la Investigación Acción, definido por López (2005), como un proceso en el que tanto alumnos como maestros trabajan de manera grupal, promoviendo el análisis crítico y la reflexión dentro del proceso educativo. De esta forma, se impulsan las estrategias educativas y se incrementan las respuestas sobre las realidades que tiene el aula. Por otro lado, este planteamiento no solo fortalece las competencias del docente, sino que también busca tener soluciones. En este sentido, la investigación-acción involucra a quienes forman parte del proceso educativo, permitiéndoles tener una comprensión más profunda de los desafíos que surgen en él.

En este caso, la investigación partió de una problemática evidenciada en el contexto educativo, para lo cual de manera participativa se identificó una dificultad en común dentro del aula como es la comprensión lectora. Posteriormente, partiendo del análisis de dicho problema, se buscó estrategias que contribuyan con el cambio o mejora de la realidad evidenciada, esto con el objetivo de cumplir con la meta establecida en este trabajo investigativo.

Este estudio tiene como objetivo mejorar la comprensión lectora aplicando la técnica del mindfulness, a través de varias estrategias. Se implementa una propuesta que busca resolver los problemas que se observa en el aula. El modelo de Carr y Kemmis (1988) tiene se compone por cuatro etapas: planificar,

aplicar, observar y reflexionar. En la tabla 1 se muestra cómo se vinculan estas 4 fases y se aplican en el contexto educativo.

Tabla 1

Fases de la Investigación acción

Fases	***Acciones***	***Descripción***
1. Planificar	*Diseño de un plan de acción*	*Con base a la observación y análisis del contexto, se implementó una propuesta de intervención educativa. La investigación educativa es un estudio metódico, exhaustivo e intencional sobre los procesos o fenómenos que se producen en el ámbito educativo a fin de optimizar la calidad y la eficiencia de la enseñanza (Flores Samaniego, 2020).* *1. La primera fase se presenta en el capítulo 1, en*

		este apartado se identifica el estado inicial o el problema
2. Aplicar	*Ejecutar la propuesta*	*2.En el capítulo 2 se aplica la propuesta, lo cual se trabajó en 4 sesiones con una duración de 90 min cada una.*
3. Observar	*Evaluar el impacto de la implementación del plan de acción*	*3.Se realizaron observaciones, y se comparan resultados antes y después de la intervención. Se analiza la efectividad de cada sesión, la cual podemos evidenciar en el capítulo 1.*
4. Reflexionar	*Reflexionar los resultados para ajustar a la planificación*	*En esta sección, se analizan los resultados que se obtuvo después de implementar la propuesta de intervención, se consideró aspectos positivos como negativos. Por otro lado, se incluye si es que hubo una*

	mejora en el desarrollo de aprendizaje.

Nota. Etapas de la investigación-acción. Basado en "el modelo de Kemmis", de Latorre (2005).

3.4. Técnicas e instrumentos utilizados en la investigación

Las técnicas permiten saber cómo recopilar un informe, mientras que los instrumentos muestran el mecanismo por el cual se va a realizar. De esta forma se aplicarán algunos instrumentos y técnicas en la Unidad Educativa 26 de Febrero en Paute, para obtener la referencia requerida.

3.4.1. Observación participante

La primera técnica utilizada para recopilar información es la observación participante. Según Retegui (2020) lo denomina un método simbólico, en el que los investigadores participan del entorno, sociedad o grupo que están analizando, participan de su trabajo y observan su comportamiento. Este proceso no se trata solo de registrar datos, sino también de trabajar con los participantes para obtener una comprensión más profunda de la realidad. Esta implementación se desarrolló en el marco de las prácticas preprofesionales, en las cuales se pudo evidenciar la problemática. Esto nos permitió obtener resultados sobre las dinámicas de aula y las experiencias personales en el contexto analizado mediante interacciones con los estudiantes. A través del análisis, se puede recoger datos importantes de los estudiantes como sus reacciones, actitudes y dificultades en la lectura. También el nivel de concentración antes, durante y después de la implementación de la técnica de Mindfulness, su disposición y las estrategias al abordar textos complejos, capturando información que es difícil de obtener a través de métodos como entrevistas o encuestas.

3.4.2. Diario de Campo

El instrumento de recolección de datos a emplearse es el diario de campo (Véase en el anexo 1). Para Gijón et al (2022) es una herramienta que permite organizar, analizar e interpretar información para

conocer la realidad de lo que se hace mediante la observación y la reflexión personal. Durante las 3 primeras semanas de prácticas pre profesionales, destinadas al diagnóstico de la investigación, mediante el diario de campo se observaron las clases en las diferentes asignaturas, lo que permitió acercarse a la realidad educativa y pedagógica del séptimo año de EGB, paralelo “A”. A partir de la información recabada en los diarios de campo se pudo identificar que, los estudiantes tenían dificultad a la hora de leer un texto o analizar. Además, los estudiantes tenían poco interés y motivación por leer. Además, dentro de las observaciones se pudo constatar un factor importante como es el ruido o la distracción, lo que se traduce como una falta de concentración.

3.4.3. Entrevista Semiestructurada

Así mismo, se aplicó la entrevista semiestructurada en base a una guía de entrevista con una combinación de preguntas abiertas y cerradas, agrupada por temas como la comprensión lectora (véase anexo 2). Esta técnica se considera de gran utilidad porque ofrece flexibilidad para expresar sus puntos de vista, dejando de lado los formalismos, y dando la oportunidad de adaptarse al sujeto entrevistado (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, & Varela-Ruiz, 2013). Las preguntas planteadas a la docente tutora de aula se enmarcaron en recabar información acerca de las estrategias o actividades que implementa dentro del aula para mantener la atención de los estudiantes. También se enfatizó en preguntas sobre la importancia del estado emocional del estudiante y cómo influye en su capacidad para comprender textos. Igualmente se dialogó sobre las diferencias individuales que existen dentro del aula y cómo evalúa si los estudiantes comprenden lo que leen y no lo hagan de manera mecanizada. Toda esta información recopilada benefició para elaborar la propuesta.

3.4.3.1. Resultados de la Entrevista

A la docente entrevistada se le indicó que sus respuestas serán para fines investigativos y confidenciales, esta fue llevada a cabo por los practicantes, quienes con una hoja de preguntas y una grabación de voz mantuvieron un diálogo cordial sobre la lectura, el aula y las estrategias lectoras

empleadas. Las preguntas fueron estructuradas de la siguiente manera: como primer punto, se tomó en cuenta el tiempo que la docente labora en el ámbito educativo y su motivación para convertirse en ello, respondió: “mi tiempo de trabajo es de 16 años y para ser es realista, nunca quise ser profesora. Mi sueño era ser azafata, pero lamentablemente por las circunstancias de la vida, no se pudo dar”. La docente manifiesta por medio de esta pregunta que, su vocación inicial fue ser azafata. Sin embargo, con el pasar del tiempo y su experiencia descubrió su afinidad dentro de las aulas.

Por otro lado, se interrogó a la docente sobre la influencia del estado emocional de los estudiantes en la capacidad para comprender los textos, sobre lo que argumentó: “Sí, influye bastante, porque si estamos en un buen estado de ánimo, tanto las personas mayores, obviamente los niños van a captar de mejor manera”. Esta respuesta, se relaciona que cuando un niño se encuentra alterado emocionalmente o desmotivado, su disposición para comprender textos se ve limitada. Así mismo, se preguntó sobre qué estrategias o actividades implementa dentro de la clase para mantener la atención de los estudiantes, a lo que respondió: “Entonces, usar estrategias más como pausas activas, como el juego en sí, el trabajo lúdico ha ayudado mucho. También en fichas de trabajo, preparar más que todo antes una clase para que los niños no se aburran. Son técnicas que poco a poco se van trabajando. Lamentablemente, por esta cuestión de la crisis energética, no se ha podido trabajar con las Tics, que es un buen material en el que los niños prestan mayor atención”. Esta respuesta es clave para nuestro trabajo, ya que la docente busca que su clase sea interactiva mediante técnicas o metodologías activas, lo cual promueve la atención plena, el trabajo colaborativo y el bienestar emocional tanto de los estudiantes como de los docentes.

De igual manera, se dialogó sobre las diferencias individuales de velocidad de lectura entre los estudiantes y cómo afecta esto a la comprensión lectora, dando como respuesta lo siguiente: “Sí, hay bastante dificultad, ya que prácticamente se está trabajando con una escuela pluridocente, porque estamos trabajando con niños de séptimo”. Esto hace evidencia a la problemática surgida en el aula. Esto permite contextualizar las diferencias en el ritmo de aprendizaje, la falta de motivación o las dificultades

emocionales. En la siguiente pregunta se plantea cómo la docente evalúa si los estudiantes comprenden lo que leen y qué hacen para mejorar su comprensión lectora. Su respuesta fue: “Se les presenta una ficha de trabajo o a veces también usamos diferentes técnicas, dramatización o también se parte con preguntas, viendo el nivel exploratorio de que tuvo el estudiante, con inferencias”. En esta respuesta, se puede destacar cómo la docente utiliza diferentes estrategias o metodologías para mantener la participación en el aula como el mindfulness que promueve la atención plena y el enfoque consciente en el momento presente.

También se consultó sobre la incorporación de la lectura crítica y el análisis de textos en sus lecciones para los estudiantes y su respuesta fue: “Partimos siempre de lo que es una lectura cortita, luego hacemos preguntas para ver indagando hasta dónde el niño entiende y atiende el tema”. La docente nos menciona que siempre fomenta el gusto por leer y reflexionar acerca de ello. Además, participación de los estudiantes, por ejemplo, invitándolos a opinar o ceder la palabra a otros estudiantes. En la siguiente interrogante nos preguntamos cuáles son los desafíos que encuentra al enseñar la comprensión lectora a los estudiantes y cómo los enfrenta. Su respuesta nos dice lo siguiente: El desafío que he tenido este año es trabajar con un grupo diverso, porque a la vez estamos trabajando con niños de séptimo que vienen con falencias por lo que pasó en la pandemia y eso fue fatal. En esta respuesta la docente nos indica los posibles desafíos que uno se encuentra al llegar a un aula. Además, hace énfasis en que todos los estudiantes deben recibir una educación de calidad y calidez.

También se indaga sobre qué papel juegan las actividades de prelectura durante la lectura y poslectura en sus clases para mejorar la comprensión de los estudiantes. La docente supo responder de la siguiente manera: “Esto nos ayuda mucho, debido a que toda clase debe tener una planificación previa. De tal manera, una prelectura viene a ser, como después de los prerrequisitos, un esquema conceptual de partida para saber más o menos cuanto se entendió de la lectura, los niños leen, obviamente, hacemos inclusive un concurso de lectura de velocidad y luego hacemos una breve reflexión para ver lo que ellos han entendido”. Esta pregunta, evidencia cómo la docente mediante la retroalimentación, analiza a los

estudiantes sobre cuanto comprendieron, su análisis e inferencia del mismo. Al evaluar la capacidad de entendimiento de los estudiantes se puede identificar en la comprensión lectora. Y bueno para finalizar, de acuerdo a la edad que ellos tienen en el nivel de dificultad que usted ya más bien conoce un poco de aula, ¿Qué tipo de texto o género literario recomendaría para que ellos mejoraran la comprensión lectora? Su respuesta fue: “Bueno, para que ellos mejoren la comprensión lectora, en primer lugar, ellos deberían escoger el texto que más les guste. Si quieren cuentos, si quieren dramas, si quieren más basarse en lo que son poemas, o hoy en día lo que está muy de moda lo que es estos libros de los youtubers que les van a ayudar mucho en donde ellos deseen estudiar, pero sería más una lectura infantil. Sin embargo, ellos pueden leer el texto que más les agrade.” En definitiva, la docente hace referencia a que los estudiantes deben elegir textos de su interés para que puedan satisfacer sus necesidades y desarrollar su autonomía. En el anexo 6 se encuentra la entrevista efectuada a la docente con las respuestas.

3.4.4. Grupos Focales

Por otro lado, para conocer la percepción sobre lectura y la aplicación de la técnica de mindfulness de los estudiantes, se realizaron grupos focales. Esto permitió crear un dialogo semiestructurado al momento de responder y tener una conversación adecuada. Esta estrategia facilitó conocer la realidad de lo que viven ellos en base a sus experiencias y opiniones. Según Cohen (2019), es importante obtener datos sobre los hechos y vivencias de los estudiantes; de este modo, se aporta información útil para construir una solución real en función sus necesidades. Los grupos focales se dividieron en cinco grupos de seis miembros cada uno.

La guía temática contenía siete preguntas que interrogaban sobre las experiencias de lectura de los estudiantes, sus preferencias por varios tipos de texto, las dificultades que encuentran al leer textos extensos e intrincados y las estrategias que utilizan para comprender palabras desconocidas (Ver Anexo 3). A través de estos grupos focales, se puede compartir experiencias, explorar sus preferencias, identificar las perspectivas de los participantes sobre un tema en particular, lo que resulta en un conocimiento colectivo

valioso para temas que requieren una comprensión integral (Vizcaino et al., 2023). No obstante, al tener varias respuestas, se puede identificar los problemas más comunes en ciertas áreas de aprendizaje, lo que contribuye a un desarrollo más inclusivo y equitativo en el proceso educativo (Rodas y Pacheco, 2020).

3.4.4.1. Resultado de Grupos focales.

La primera pregunta formulada en los grupos focales fue: *"¿Te gusta la lectura?"*. Esta interrogante buscó explorar la relación inicial de los estudiantes con el acto de leer, así como sus actitudes, motivaciones y posibles resistencias hacia esta actividad. Sus respuestas fueron de forma general si, para poder leer, o para que aprendan más, así mejoran la pronunciación. En la segunda pregunta sobre qué tipos de textos prefieren leer se puede conocer que los estudiantes siempre escogen lecturas como cuentos, leyendas, comics o mitos. Esta inclinación puede explicarse por diferentes razones. En primer lugar, estos géneros presentan una narrativa sencilla, incluyen elementos fantásticos, misteriosos o culturales que captan la atención de los niños y despiertan su curiosidad. Este tipo de textos permite una conexión emocional más directa, ya que muchas veces los estudiantes se sienten identificados con los personajes o se interesan por los valores transmitidos a través de la historia.

En la tercera pregunta: ¿Qué tan fácil les resulta leer?, los estudiantes mediante sus respuestas exponen de manera general, que la lectura de un texto no es tan fácil. Los estudiantes emplean estrategias para comprender el contenido como la relectura o también recaban información mediante resúmenes. En la cuarta pregunta se cuestiona lo fácil que es explicar el texto a otra persona. Sus respuestas fueron que la mayoría de veces, los estudiantes realizaban una segunda lectura para poder comprender y de esa forma lo trataba de transmitir y si ellos no entendían, no podían llegar a explicar la finalidad del texto a otra persona. En la cuarta pregunta: ¿Cómo verifican que entendieron un texto? La mayoría de estudiantes aplicaban estrategias cognitivas como la formulación de preguntas sobre el tema, o la transcripción del texto como un resumen o mediante el diálogo con otro compañero acerca de la idea principal que quería transmitir el texto.

En la quinta pregunta se basó en tener conocimientos previos acerca de la implementación de la técnica de mindfulness en el cual se obtuvieron las siguientes respuestas a la pregunta planteada: ¿Han escuchado sobre el mindfulness y sobre qué se trata? En realidad, se puede rescatar que los estudiantes tenían una idea general, pero al final no sabían mucho del tema. Ellos exponen que esta técnica les ayudaba a estar tranquilos y relajados, que se practicaba mediante la respiración profunda, lo cual ayudaba a estar más concentrados. En la sexta pregunta: ¿Les gustaría que la lectura fuera más tranquila y menos estresada? Los estudiantes responden que para ello fuera bueno implementar dentro de las lecturas imágenes y que no sea extenso, ya que solo al ver la magnitud de la lectura, ellos se sentían estresados o agotados. Además, que tenga algo más dinámico y que sea fácil de comprender.

En la octava pregunta: ¿Suelen distraerse cuando leen? Los estudiantes de los grupos focales mencionaron que la presencia de factores como ruidos los desconcentran, el sonido del celular, o por la bulla que se ejerce tanto en las aulas como en los pasillos de la institución, adicional a eso el salón de clases estaba a la vista de todos. En la novena pregunta: ¿Cómo se sienten ustedes cuando tienen que leer un texto largo y complicado? Los estudiantes exponen que sienten una desmotivación para leer, lo cual causa una falta de atención y un desmotivo por la lectura. También nos dicen, que dividen en partes el texto o que, en algunas ocasiones al tener dificultad para entender el contenido del texto, ellos pedían ayuda a sus compañeros para poder comprender.

Y, por último, en la décima pregunta: ¿Qué les gustaría hacer para disfrutar más de la lectura y por qué? Estas respuestas fueron un gran aporte para mi investigación, ya que los estudiantes plantearon varios aspectos relacionados con la técnica de mindfulness que tiene relación a este trabajo como escuchar música tranquila para entender el texto. También plantean que, para entender un texto, el estudiante puede estar al aire libre para estar más tranquilo, sin ruidos ni distracciones. Algunos estudiantes igual mencionaron que les gustaría comer mientras leo para disfrutar de la lectura.

3.4.5. Prueba de diagnóstico

En esta investigación se llevó a cabo una prueba de diagnóstico al inicio de las prácticas preprofesionales para evaluar el nivel de comprensión lectora que poseía cada estudiante. Esta prueba se aplicó a 28 estudiantes del séptimo “A” EGB, la cual estaba conformada por nueve preguntas, tres preguntas corresponden al nivel literal de comprensión lectora, tres preguntas corresponden al nivel inferencial y tres preguntas al nivel crítico. Los estudiantes tuvieron aproximadamente un lapso de 40 minutos para contestar (Ver anexo 4). Los resultados obtenidos fueron los siguientes: En el nivel literal, los resultados exponen que de los 30 estudiantes que participaron, 25 lograron responder de forma correcta a lo que se pedía, y esto indicaba un alto nivel de comprensión literal en el aula. Esto quiere decir que, casi todos los estudiantes pueden identificar los elementos que contiene el texto de manera explícita como los personajes, las fechas, acciones y otros datos evidentes dentro del texto. En el nivel inferencial, los resultados muestran que, si bien, pudieron interpretar la información que está implícita en el texto, la mayoría necesitaba o requería de apoyo para poder realizar esta actividad de manera autónoma.

Finalmente, en el nivel crítico, se evidenció que presentaban mayores retos para emitir juicios sobre el texto que han leído. Este déficit refleja la falta de valoración, reflexión y puntos de vistas fundamentados en el contenido del texto. Las respuestas de la prueba diagnóstica fueron bastante notorias porque los estudiantes muestran mayor dificultad para analizar y emitir juicios. De los 30 que desarrollaron la actividad, solo 10 lograron completarla correctamente, lo que nos hace cuestionar cómo se debe enseñar y evaluar. Ante estos resultados, se considera el examen diagnóstico como una base firme para detectar los problemas particulares en la comprensión lectora que los estudiantes mostraron al comienzo del estudio. Este análisis resultó esencial para organizar las intervenciones y determinar los puntos de evaluación que se emplearían al concluir el proceso, posibilitando de esta manera una evaluación precisa del efecto de las técnicas de mindfulness.

3.4.6. Consideraciones éticas en el uso de los instrumentos

Finalmente, para asegurar el cumplimiento de los principios éticos de esta investigación, se llevaron a cabo medidas destinadas a proteger los derechos, la privacidad y el bienestar de todos los participantes involucrados en el estudio. En primer lugar, se realizó una reunión con la docente de aula y la rectora de la institución para presentar el tema de la investigación, garantizando su comprensión y obteniendo la aprobación necesaria. Posteriormente, para la recolección de información de los actores educativos como entrevista (docente) y conformación de grupos focales (estudiantes), se entregó una carta de consentimiento informado, plasmando los propósitos del estudio y la confidencialidad de los datos. En el caso de los estudiantes, se obtuvo el permiso para trabajar con material tanto con registros de audio como video, ya que ellos tenían un consentimiento firmado al principio del año escolar por parte de sus representantes, autorizando su participación voluntaria ante cualquier estudio o trabajo que se vaya a realizar.

Durante la realización de este análisis, se asegura la originalidad del contenido y la observancia de la ética en el ámbito académico. Todos los datos, estudios y hallazgos han sido elaborados exclusivamente por los investigadores, sin la utilización de herramientas de inteligencia artificial para producir el contenido académico expuesto. En este trabajo también se citan todas las fuentes que se han utilizado. Se cita y se referencia de acuerdo con las normas APA (7a edición). Esta afirmación se fundamenta en el compromiso con la ética laboral y la integridad de la investigación, estipulados en las pautas institucionales.

4. CAPÍTULO 1. Fortaleciendo la comprensión lectora: Un pilar fundamental en la educación actual

En el contexto educativo actual, la lectura es la base fundamental para desarrollar habilidades de pensamiento, la interpretación de significados, y la comprensión de textos escritos. Sin habilidades de lectura efectivas, a los estudiantes les resultará difícil adquirir conocimientos de nivel superior (Williams y Anderson, 2019). Por lo tanto, las instituciones educativas deben centrar sus objetivos en la lectura para una mejor comprensión y adquisición de mayores conocimientos. Viramonte et al (2016) mencionaron que si bien la lectura es fundamental en algunas áreas (especialmente en Lengua y Literatura), actualmente se busca llegar paulatinamente a cada estudiante mediante un enfoque de aprendizaje holístico para que comprendan los contenidos del curso.

En el primer apartado se detallan los principales desafíos que enfrenta la educación actual respecto a la interpretación de textos, su importancia en el proceso de enseñanza y el desarrollo integral de los estudiantes. El segundo apartado se centra en la relevancia de la lectura comprensiva, considerándola como una competencia vital en la educación. También se muestran los resultados de la prueba diagnóstica, y se investiga los tres niveles de la comprensión lectora en base a los resultados obtenidos. Por último, en el tercer apartado se analizan las dificultades que los alumnos enfrentan al leer y entender textos, entre las que se encuentran problemas de desciframiento, escasez de vocabulario, obstáculos cognitivos e incluso falta de interés. Asimismo, se discute la trascendencia del enfoque comunicativo como una herramienta para superar estas dificultades. A lo largo de este capítulo, se busca desarrollar una perspectiva integral sobre la lectura comprensiva en el ámbito educativo, para conocer tanto los desafíos como las estrategias para potenciar esta habilidad fundamental.

4.1. La comprensión lectora: retos de la educación actual

Adquirir habilidades de lectura es una de las competencias esenciales en la educación académica e imprescindibles para actuar en otros escenarios a lo largo de la vida. Por lo tanto, esta debe ser incentivada antes de ingresar a la educación formal, debido a que es una tarea de gran importancia para el crecimiento integral del individuo. Es importante destacar que ésta demanda de competencias cognitivas, físicas,

sociales y emocionales. La adquisición de la lectura consiste únicamente en una interconexión de las regiones cerebrales encargadas del procesamiento de datos (Barba et al., 2019).

Cabe señalar que la lectura no solo implica la descodificación de palabras y la creación de texto, también incluye la interpretación, el análisis y la composición de la información. Los alumnos que poseen este dominio disponen de la habilidad de aprender de forma autónoma, investigar, solucionar problemas y transmitir sus pensamientos de forma eficaz. No obstante, la lectura no es un acto natural, sino que requiere formación y cultivo (Domínguez et al., 2019).

Según un artículo publicado en el diario el Comercio (2021), Ecuador se sitúa en la octava posición entre 16 naciones de la región en cuanto a la comprensión lectora. Desde 2013, la lectura y la comprensión lectora de los alumnos de instituciones educativas públicas siempre han permanecido en un nivel deficiente. Esto se plantea en una investigación regional comparativa llevada a cabo por la UNESCO en 2019 y presentada en noviembre de 2021. La calificación del séptimo grado en Ecuador fue de 684 sobre 1.000, inferior al promedio regional de 699 y a la media de hace seis años. La investigación involucró a 13.434 niños de nivel primario general. Esta puntuación implica que los alumnos pueden, al menos, descubrir la información o las relaciones que se proporcionan al leer textos adecuados para su edad.

Los índices de lectura en este país han evidenciado un déficit significativo en relación con otras naciones, lo cual incide de manera adversa el crecimiento cultural y educativo de los ecuatorianos. Con el apoyo de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI), el Ministerio de Cultura y Patrimonio llevó a cabo una encuesta con el objetivo de conocer los patrones de lectura en el estado. De acuerdo con los hallazgos, un ecuatoriano lee menos de un libro por año. Una cifra preocupantemente reducida en semejanza con naciones como España o Alemania, en las que se calcula que se leen entre 7 y 10 libros cada año. Esta situación muestra una escasez de estímulos que fomenten la lectura desde la infancia, sumado a la inaccesibilidad a recursos de literatura y la ausencia de motivación hacia la lectura como un instrumento esencial para el desarrollo personal y profesional (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2022).

Existen aspectos que impactan negativamente la capacidad de comprensión lectora, tales como la falta de un nivel inadecuado de lectura, el vocabulario limitado y entre otras. Estos surgen de factores tanto internos como externos que se reflejan en el entorno familiar, escolar y social que rodea a la persona. La baja capacidad de comprensión lectora está vinculada a las altas tasas de fracaso escolar y puede ser un motivo para abandonar los estudios, ya que los estudiantes enfrentan dificultades en su desempeño académico debido a las carencias en el desarrollo de esta destreza (Almeida, 2022).

El primer factor relevante radica en que, actualmente, ya no se lee tanto como antes o, al menos, en el Ecuador el nivel actual de lectura dista mucho de ser el ideal. Arcos (2021) indica que la lectura es una habilidad fundamental para la obtención de saberes a lo largo de toda la vida. Una fluidez lectora adecuada facilita la comprensión del mundo que nos envuelve, brinda acceso al saber y propulsa la inspiración e imaginación. La lectura proporciona el contexto apropiado para expandir los horizontes mentales y fomentar varias habilidades, esta capacidad es esencial para alcanzar aprendizajes más complejos y significativos.

Por otra parte, la falta de vocabulario afecta la habilidad para entender lo que se lee, dado que el desconocimiento del significado o la implicación de palabras que componen un texto, limitan la comprensión total de lo que el texto busca comunicar. En algunas ocasiones, cuando los estudiantes encuentran palabras desconocidas, utilizan diversas técnicas para comprenderlas, incluyendo mirar definiciones en un diccionario, buscar en la web, o emplear recursos como Chatgpt (Grupo focal 2, 2 de diciembre del 2024).

Estas técnicas muestran un método deliberado de comprensión, que puede prosperar a través de la concien cia, fomentar la concentración completa y un compromiso más profundo con el contenido. Esta circunstancia produce lo que se conoce como analfabetismo funcional. Este concepto se refiere a la incapacidad de un individuo de comprender un texto al momento de leer; es decir, no interpreta lo que ha leído o se le dificulta encontrar las representaciones fundamentales en un texto, obtener nuevos saberes, entender los mensajes de los diferentes emisores de texto en su contexto social, construir conexiones conceptuales en un texto y acumular nuevos conocimientos (Almeida, 2022).

4.2. Niveles de comprensión lectora: de lo literal a lo crítico

La comprensión lectora consiste en el desarrollo de un significado individual del material leído mediante una participación activa del lector. Según Herrera et al., (2015), se categorizan los grados de entendimiento lector, que impactan en el proceso de lectura. Se puede identificar el grado de progreso que ha logrado el estudiante a través de la adquisición de conocimientos, el análisis de información, así como la valoración que lleva a cabo si la implementación resulta beneficiosa para su rendimiento académico. A continuación, se detallan los tres niveles de comprensión lectora:

4.2.1. Nivel de comprensión literal

La interpretación directa es una etapa que da paso a otras dimensiones que facilitan la asimilación del contenido, es decir, representa la fase inicial para lograr el entendimiento. En este primer nivel, el lector conserva y reproduce exclusivamente las ideas que aparecen en el texto. De esta manera, Abanto (2019) afirma que, en la dimensión literal, los lectores tienen la capacidad de reconocer aspectos indiscutibles. Por ejemplo, términos, personajes, fechas, acciones, ubicaciones, conceptos fundamentales y otros datos evidentes en las lecturas. En este punto, el lector identifica las expresiones y los términos esenciales. Es decir, se refiere a una reconstrucción del texto que no debe ser vista como mecánica, sino que implica el reconocimiento de la estructura que forma el escrito.

Así mismo, este nivel facilita que el lector se aproxime al texto. Es en este punto donde se reconocen los componentes del contenido y las ideas que manifiestan, se anticipa que los lectores empleen procesos cognitivos como reconocer personajes y temas principales, identificar sucesos en un texto, situar un texto en orden cronológico, identificar la secuencia de conceptos expuestos en un texto y gestionar su vocabulario. Igualmente, los mensajes concretos se encuentran en el texto y pueden ser repetidos empleando las mismas frases o aclarados a través de sinónimos Se enfoca en los conceptos e información que se presentan de manera explícita en el texto a través del reconocimiento o rememoración de sucesos. El reconocimiento consiste en hallar y señalar los elementos del escrito, los cuales pueden ser conceptos fundamentales, de orden y mediante comparación (Ramírez y Fernández, 2022).

Según Cervantes et al. (2017) en este punto, los lectores son capaces de reconocer expresiones y términos esenciales presentados en el texto sin una intervención activa relevante en el modelo mental y cognitivo del lector. En este sentido, el leyente se enfoca en las principales ideas e información explicita que se exhiben dentro del texto, indicando o subrayando los hechos. El reconocimiento consiste en descubrir e identificar componentes de un texto, que pueden ser ideas fundamentales, identificar secuencias de acciones, los personajes, tiempo y lugares. Del mismo modo, el lector debe contemplar razones de determinados sucesos o acciones. Es posible hallar un nivel literal o implícito en el texto, que puede ser de gran importancia, como la idea central, establecer relaciones de causa y efecto, acatar instrucciones, realizar analogías, entre otras.

4.2.2. Nivel de comprensión inferencial

El nivel inferencial se determina por explorar y desvelar la estructura de relaciones entre partes del texto y sus significados que permite al lector comprender más allá de lo explícito, es decir, formular suposiciones e inferencias. Dicho de otra forma, el lector busca conexiones que no solo se centre en el contenido leído sino desarrolle el texto de forma más profunda y enriquezca con información previa y experiencias anteriores. Así mismo, vincula lo leído con los saberes previos, se establece hipótesis y se crean nuevas ideas. Este grado de entendimiento es escasamente ejercitado por el lector, dado que demanda un nivel de abstracción más importante. Este nivel promueve la interacción con otras áreas del saber y la incorporación de nuevos saberes en un conjunto (Cervantes et al., 2017).

Al respecto, Inga et al. (2019) mencionan que la inferencia al leer permite, por un lado, crear conexiones en relación a la nueva información presentada en el texto con el conocimiento previo que tiene la persona lectora. Como resultado, el contenido nuevo se vuelve más comprensible y significativo para el lector, posibilitando la generación de ideas con mayor sentido y coherencia. Por otro lado, en este nivel se facilita el llenado de los huecos informativos que pueden existir en la estructura del texto. Según Leyva et al. (2022) menciona que la comprensión inferencial implica el uso de razonamiento inductivo o deductivo, con el propósito de lograr una comprensión completa y una representación mental más clara y ordenada. El

razonamiento deductivo se refiere a un procedimiento lógico para llegar a una conclusión basándose en el contenido de una o varias premisas. En otras palabras, la deducción es necesaria, porque una conclusión extraída de las premisas implica que dicha conclusión proviene de estas con gran intensidad. Por otro lado, el razonamiento inductivo llega a una conclusión probable a partir de un conjunto de premisas. En resumen, podemos partir de declaraciones verdaderas y llegar a una conclusión únicamente probable.

4.2.3 Nivel de comprensión crítico

En el nivel de comprensión crítico se considera que se alcanza un estado ideal, ya que el lector puede formar opiniones sobre el contenido leído, aceptándolo o negándolo, pero siempre con razones fundamentadas. La lectura crítica implica una valoración del contenido, que abarca la formación del lector, así como su juicio y su comprensión del texto. Estos juicios tienen en cuenta factores como la exactitud, la validez y la posibilidad. Las opiniones del lector se pueden dar a partir de hechos o imaginativas, según las experiencias, el entorno o las historias o materiales leídos previamente. Además, se verifica su adecuación y validez, contrastando lo que se ha escrito con otras fuentes de datos. Por otro lado, el proceso de apropiación exige una evaluación relativa de las distintas partes para su asimilación, mientras que el proceso de rechazo o aceptación se basa en el código moral y en el sistema valorativo del lector (Cervantes et al., 2017).

La comprensión crítica de un texto impulsa al lector a utilizar su capacidad de juicio y análisis, considerando no solo lo que se presenta de manera directa en el texto, sino también recurrir al sentido común e interpretar su contenido desde diferentes puntos de vista. Dentro de las competencias vinculadas a este nivel de entendimiento se incluyen la habilidad para evaluar el contenido y la estructura de un texto, diferenciar entre hechos e identificar significados ocultos o propósitos subyacentes (Cieza, 2023). Por lo tanto, el lector no debería enfocarse en encontrar respuestas o soluciones sino debería formular preguntas sobre lo que ha leído y reflexionar al respecto. Aquellos que leen de forma crítica tienen la capacidad de llegar a deducciones, ofrecer razones, desarrollar alternativas, comparar ideas, sugerir teorías y juzgar conceptos y circunstancias para establecer un punto de vista personal.

Para concluir, el objetivo de la comprensión crítica es que el lector forme nuevas maneras de pensar, las cuales emergen de las reflexiones que haga. Sin embargo, las conclusiones que el lector alcance deben tener un respaldo lógico y racional adecuado. Para lograrlo, es imprescindible que la persona haya hecho lecturas anteriores y tenga habilidades que le faciliten reflexionar y valorar el texto (Misari, 2023).

4.3 Obstáculos en la comprensión lectora: Barreras para el aprendizaje

La lectura se ha transformado no solo en un acto de descifrar palabras sino como un mecanismo fundamental para aproximarse a los conocimientos, para registrar, almacenar y adquirir saberes (López Hernández, 2021). Sin embargo, a pesar de su importancia, uno de los aspectos que más inquieta a los docentes en todos los niveles es la capacidad de los estudiantes para entender lo que leen. Tal como lo enfatizó la docente en una entrevista (Comunicación personal, 02 de diciembre 2024), ¨el mayor desafío que he tenido este año es trabajar con un grupo diverso, porque a la vez estamos trabajando con niños de séptimo que vienen con falencias desde la pandemia y eso fue fatal¨. También argumenta que es un proceso complicado, porque a veces tiene que dejar a un grupo mayoritario para tomar en a un grupo minoritario, destacando que de todas formas se ha buscado las mejores estrategias para poder trabajar en la lectura comprensiva.

Varios estudios han evidenciado que, los alumnos son capaces de realizar actividades de decodificación de significado en actividades propuestas por el docente, pero la mayoría de ellos, presentan una desconexión entre la práctica lectora y la capacidad de análisis crítico (Quillagana Jiménez, 2012). En cuanto a la dificultad mencionada, la docente en una entrevista (Comunicación personal, 02 de diciembre 2024), nos dice que ¨lamentablemente, hoy en día los estudiantes no leen para entender y al momento de no comprender el texto, interrumpe en la clase, con preguntas sobre el contenido¨. Se debe señalar que, la falta de entendimiento puede derivarse de un conocimiento deficiente del significado de las palabras. Esto señala que hay una correlación estrecha entre la comprensión lectora y el dominio del vocabulario. Es decir, los estudiantes deben ser capaces de sacar o descodificar el significado de un texto y al mismo tiempo ser críticos con lo que nos quiere trasmitir. Esto resulta esencial para el aprendizaje del lenguaje en general y de

la lectura, de tal forma que, si los alumnos no conocen muchos términos, se intensifican los problemas al procesar un texto (De la Cruz et al., 2020).

Además, los educadores, en su labor cotidiana, deben fomentar en los estudiantes la importancia de la lectura como un recurso esencial que les permita fortalecer y potenciar sus capacidades cognitivas. En relación con esto, la docente en una entrevista (Comunicación personal, 02 de diciembre 2024), nos menciona que usar estrategias como el rincón de lectura, concursos de preguntas a partir de una lectura, o juegos en línea como Kahoot o Quizz, ayuda a los estudiantes a trabajar de manera interactiva las lecturas, creando interés sobre la misma. Igualmente recalca el uso de fichas de trabajo y preparar las clases con anterioridad para que los estudiantes no se aburran. Adicionalmente alude que lamentablemente, por la cuestión de crisis energética que atravesaba el país, no se ha podido trabajar con las Tics, que es un buen material en lo que los niños prestan mayor atención.

De acuerdo con Osorio (2002), quien sostiene que, a través de la motivación hacia la lectura, se pretende optimizar la destreza lectora, estableciendo un lazo emocional con el contenido, siendo este un aspecto clave para alcanzar el objetivo marcado. Por otro lado, la UNICEF (2022) anticipa que el 80% de estudiantes de sexto grado en América Latina y el Caribe (ALC) no llegan a la etapa mínima de comprensión lectora, según un reporte difundido por el Banco Mundial y UNICEF, en cooperación con la UNESCO. Aunque la región ya estaba en una crisis de aprendizaje previo a la pandemia del COVID-19, esta trajo consigo ciertas consecuencias tras dos años de clausura de instituciones educativas en la región. Según estas instituciones los resultados académicos podrían haber disminuido más de diez años.

Otro aspecto significativo se relaciona con la manera en que los estudiantes enfrentan la comprensión lectora. Esto se debe a que, aunque es verdad que se les proporcionan a los estudiantes textos de lectura derivados por parte del gobierno o instituciones públicas, en ciertos casos se evidencia una imposición de la misma. En dialogo compartido con los estudiantes del séptimo año, expresaron que, ellos suelen experimentar estrés o aburrimiento al imponerles un texto que no esté dentro de sus intereses o les

parezcan largos y complicados, lo que dificulta su capacidad para entender de qué se trata el texto (Grupo focal 2, 2 de diciembre del 2024). Algunos de ellos, mencionaron que desearían tener un resumen, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias que se centran tanto en los elementos cognitivos de la comprensión del texto y la regulación emocional. No obstante, los estudiantes deberían tener la oportunidad de elegir textos que se alineen a sus intereses y así fomentar la libertad de escoger qué temas leer.

Respecto a esto, la docente en una entrevista (Comunicación personal, 02 de diciembre del 2024) señaló que, para que los estudiantes mejoren la comprensión lectora, en primer lugar, ellos deberían escoger el texto que a ellos les guste como cuentos, dramas, poemas, leyendas o mitos¨. Así mismo enfatizó en recursos que hoy en día están muy de moda como los audiolibros, los blogs o las páginas de youtubers. Sin embargo, ellos pueden leer el texto que más les agrade. Esto favorece la motivación y de esta manera se facilita la comprensión del contenido y se fomenta el gusto por la literatura (Menacho et al., 2021). De esta forma, las diferentes alternativas de los textos literarios ofrecen la oportunidad de movilizar, emocionar, estimular la creatividad y fomentar la formación de un sentido estético y crítico en cada alumno en función de sus intereses, experiencias y deseo de descubrir nuevos horizontes (Junyent y Fernández, 2020). Es esencial establecer un ambiente en el que los alumnos se sientan confiados para manifestar sus puntos de vista y defenderlos para fomentar la comprensión crítica.

Para concluir, cabe destacar que el acto de leer no se limita a descifrar o extraer datos de un texto en concreto. La lectura va más allá, se trata de una interacción dinámica entre el texto y el lector como un proceso activo. El lector forma su interpretación del texto basándose en su propósito al leer, así como en su legado cultural y saberes anteriores. El aprendizaje de la lectura conlleva el fomento de destrezas fónicas, identificación de letras, interpretación de palabras y estructura gramatical. Estas habilidades son esenciales en la fase inicial de la enseñanza y siguen siendo pertinentes en los años subsiguientes. Es un procedimiento que trasciende la obtención de competencias fundamentales. La comprensión lectora es capaz de definir un modelo para el aprendizaje constante y dejar una huella perdurable en la vida de los

niños y niñas. Sin estas habilidades los estudiantes pueden verse afectados en su acceso a oportunidades, su autopercepción y su involucramiento en la sociedad. Por lo tanto, resulta esencial que gestionen este proceso con cuidado y atención, dado que es un proceso de gran relevancia en la educación.

5. CAPÍTULO 2: El mindfulness en la educación

En este capítulo se aborda la definición y origen del mindfulness, así como su importancia y efectividad en la educación. En efecto, es importante saber de dónde viene esta técnica y comprender su origen, cuáles son sus raíces y cuál es el objetivo con el que fue creada. En efecto, se busca comprender su impacto en diferentes procesos, no solo educativo. Además, se explora la manera en cómo ha ido evolucionando a través del tiempo y cómo se ha ido adaptando para convertirse en una herramienta accesible a todos. Aunque somos conscientes que analizar en este trabajo el origen del mindfulness puede ser secundario, nos interesa destacar algunos aspectos que caracterizan su efectividad para lograr mejoras en los individuos de manera integral.

Seguidamente, se describen algunos elementos claves para entender cómo el mindfulness se ha convertido en una herramienta importante en el ámbito educativo, con el objetivo de atender las diversas necesidades de los estudiantes que existen dentro del aula. En el segundo apartado se expone sobre la importancia del mindfulness y los numerosos beneficios de esta práctica en el ámbito educativo. Así mismo, se presenta la propuesta de intervención mediante sesiones de clases que integran varias técnicas de mindfulness asociadas a la comprensión lectora.

5.1. Mindfulness: conceptos, principios, filosofía y raíces históricas

El concepto de mindfulness ha sido interpretado de diversas maneras (Mañas, 2009). Según Simon (2007), nos dice que la atención plena ha existido desde tiempos antiguos, las personas primitivas incluso la practicaban. Esto indica que esta técnica no es una tendencia actual, sino que se ha utilizado con una base histórica y universal. La importancia y la eficacia de las épocas se destacan por la presencia de múltiples interpretaciones y prácticas antiguas, lo cual demuestra que es una herramienta útil para el bienestar humano en cualquier situación y período de tiempo.

Autores como Oblitas et al. (2019) definen el mindfulness como la capacidad que presenta un individuo para enfocar su atención en el momento presente desde la aceptación. Específicamente, la aceptación debe

ser voluntaria, centrándose en la comprensión y no en la resignación. Se trata de la apertura al cambio, son oportunidades de vivir experiencias positivas o negativas sin que estas sean juzgadas como buenas o malas. El principio del mindfulness se basa en valores budistas, enfocándose en transformar las formas de pensar de *mindless* (sin significado, sin conciencia) a *mindful* (con significado, con conciencia). En el campo de la psicología, el mindfulness implica observar y prestar atención completa, sin interrupciones ni interpretaciones, utilizando la respiración, los músculos y áreas corporales, los pensamientos, emociones y comportamientos.

En este sentido, la atención plena se define como un rasgo, donde una persona puede estar consciente y prestar atención al presente sin juzgar. En 1881, el erudito inglés Rhys Davids tradujo el vocablo atención plena de la palabra *pali sati* que se encuentra en los textos budistas, que significaba "memoria, recuerdo, llamar a la mente, ser consciente de ciertos hechos específicos" pero que también se ha descrito como "conciencia lúcida" o "atención desnuda". Ser consciente está relacionado con ser abierto, no crítico, amigable, curioso, tolerante, compasivo y amable. Las prácticas de Mindfulness tienen como objetivo reducir el sufrimiento, fomentar cualidades positivas como la compasión, la sabiduría, la conciencia y la percepción.

En cuanto a los tipos de mindfulness, Kabat-Zinn (2003), también señaló que la práctica puede dividirse en tipos formales e informales. Las prácticas formales son muy similares a la meditación. Se fundamenta en el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness desarrollado por él Dr. Jon Kabat-Zinn del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en 1979. La práctica informal se refiere a la aplicación de las habilidades mindfulness en actividades cotidianas y sencillas. Esto permite el desarrollo de una mayor conciencia y presencia en el momento que estamos viviendo, de manera sencilla, pero efectiva, en cualquiera de los casos.

De igual manera, en palabras dichas por Kabat-Zinn (2003), el ser consciente de la práctica de cada momento, de las experiencias que se viven en el presente, es una capacidad innata del ser humano, y la tradición budista ha dado principalmente unos sencillos métodos de formar e implementar dicha práctica que puede ser desarrollada como un estilo de vida. Igualmente, el autor menciona varias recomendaciones

simples para la práctica formal como la postura. Se puede elegir la manera que más convenga, puede ser de pie, acostado o caminando. En cuanto a los ojos, lo ideal es dejar que la mirada permanezca estable y relajada. Si siente sueño, es importante seleccionar un momento del día en el que se sienta totalmente despierto. Además, procura que ese tiempo, no tenga ninguna interrupción para que pueda estar completamente presente en la práctica.

Dentro de la psicología actual, el mindfulness ha actuado como un tipo de procedimiento de desarrollo de la conciencia y de la capacidad de enfrentarse mejor a aquellos procesos mentales que son sinónimos de estrés emocional y comportamiento desadaptativo (Bishop et al., 2004).

La actitud y la dedicación para Jon Kabat-Zinn (1990) enfatizan las bases de dicha práctica. Los factores asociados a la actitud son siete, siendo este el principal soporte de la práctica. A continuación, se describen brevemente cada uno de ellos:

- **No juzgar:** Fomenta la capacidad de observar cualquier experiencia de forma neutral.
- **Paciencia:** Forma de aceptar la imposibilidad de controlar el ritmo de los eventos deseados debido a una convicción interna.
- **Mente de principiante**: Capacidad de observar las cosas con una nueva perspectiva, como si fuera la primera vez, impulsados por la curiosidad.
- **Confianza:** Se refiere al deseo de aceptarse a sí mismo sin estar limitado por incertidumbres.
- **No forzar:** Cuando se utiliza la atención plena como un objetivo o un medio para lograr algo, se pierde el verdadero propósito de la meditación.
- **Aceptación**: Observar el momento presente sin lamentar la presencia de uno mismo.
- **Dejar fluir, liberar o desapegarse:** Dejar que las cosas sigan su curso significa abandonar la tendencia a privilegiar algunos elementos de la experiencia y desestimar otros. Hace posible que lo vivido se desarrolle sin interferencias o alteraciones.

En definitiva, el mindfulness se contempla como una capacidad de prestar atención a un momento presente desde la aceptación sin juicio. Esta práctica tiene un amplio respaldo científico como en el ámbito de psicología definido como un método capaz de reducir el estrés, fomentar la concentración, relajar los pensamientos. La atención plena tiene como objetivo reducir factores emocionales negativos como el sufrimiento, el estrés, la ansiedad mediante practicas formales e informales. Su aplicación en diversas áreas, desde la salud hasta el crecimiento personal, ha evidenciado su efectividad en disminuir el malestar mental y potenciar el equilibrio emocional.

5.2. El mindfulness en la educación como una herramienta de apoyo

Una de las nuevas estrategias implementadas en el sistema educativo es el Mindfulness, que tiene el potencial de fomentar sentimientos positivos tanto en estudiantes como en docentes. De acuerdo con Secanell y Nuñez (2019), el mindfulness o atención plena favorece el bienestar emocional de los estudiantes como sus relaciones interpersonales que existen en el aula, creando un ambiente positivo de aprendizaje. Del mismo modo, Águila (2020) menciona que el mindfulness en la educación contribuye al autoconocimiento y el desarrollo personal que incluye la concentración, la atención plena y la regulación emocional, lo cual se relacionan a un mejor desempeño académico del estudiante.

Brito-Pastrana y Corthorn (2018) consideran al mindfulness como una valiosa herramienta que puede apoyar a los estudiantes, con problemas tales como la capacidad de atención, la concentración y la estimulación de la creatividad; mejora la autorregulación emocional y fomenta un desarrollo humano más integral. En este sentido, la atención plena hacia los estudiantes tiene beneficios físicos, emocionales y sociales, además de mejorar sus habilidades cognitivas. En otras palabras, podría ayudar a desarrollar una mayor reflexión al enfocarse en el presente, a considerar la relación entre varios hechos y fenómenos mediante la retención de información, a fomentar un espíritu crítico-reflexivo y a tener relaciones más empáticas.

La aplicación del mindfulness en el aula también está dirigida a apoyar a los docentes con toda la carga de responsabilidad que tienen en la formación de sus estudiantes. Como lo mencionan Andaur-Rodríguez y Berger-Silva (2018), la educación es un alto compromiso con la sociedad, donde los docentes deben estar preparados para afrontar diversas situaciones a la hora de transmitir conocimientos. Además, de desarrollar habilidades y capacidades en sus alumnos, cumplir un rol educativo, inculcando valores y enseñando hábitos, lo que puede sentirse como una intensificación de trabajo. El autor plantea que actualmente los estudiantes presentan diferentes necesidades que exigen al docente buscar y adaptar nuevas formas de enseñar.

Ahora, desde el punto de vista del estudiante, existen factores que inciden negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje como los afectivos, los personales u sociales, y las diferencias individuales, por lo que el mindfulness tiene el objetivo de resolver estas debilidades. Estos incluyen problemas de atención y concentración, así como la percepción de baja capacidad, el olvido y la autoconsciencia, los cuales son aspectos psicológicos, sociales y funcionales que crean obstáculos específicos (Herrera-Mercadal et al., 2018). Asimismo, los estudiantes pueden mejorar sus estrategias de aprendizaje a través de la comprensión, el análisis y la gestión del conocimiento como resultado del tratamiento con mindfulness (Langer, Schmidt, Aguilar-Parra, Cid, y Magni, 2017).

Por otro lado, es importante ser cuidadosos al introducir el mindfulness en el salón de clases porque se pueden encontrar algunos obstáculos, uno de ellos es que el concepto no esté claro, no lo entiendan o simplemente lo confundan con una pausa activa. Se tiene que ser preciso con eso, como lo trabaje cada docente y como lo vaya manejando o interpretando juntamente con sus estudiantes. Como menciona Gunaratana (2016), las personas frecuentemente equivocan su interpretación de la atención plena y la vinculan con creencias esotéricas, vivencias sobrenaturales o estados sublimes inaccesibles. También, se puede confundir con el escapismo, la reflexión constante o, en cambio, con dejar que la mente se disperse de la realidad. Es fundamental aclarar los conceptos utilizados en clases para evitar confusiones.

Como señala Kabat-Zinn (2015), no es adecuado esperar que la técnica de mindfulness ofrezca respuestas directas a preguntas como "¿Qué debo hacer con el estudiante X para conseguir Y?", ya que el mindfulness implica asumir la responsabilidad de la propia vida. Además, un inconveniente adicional radica en la diferencia entre los programas educativos de mindfulness y los programas tradicionales de reducción de estrés basados en mindfulness (MBSR). Un aspecto clave de esta diferencia es que, en los programas MBSR, la participación es completamente voluntaria, mientras que, en el contexto educativo, el mindfulness a menudo carece de reglas claras para su implementación, lo que puede dificultar la participación activa de los estudiantes y en algunos casos se puede esperar algunos beneficios.

Es esencial tener algunas alternativas para aquellos estudiantes que no quieran participar, debido a que cuando estamos aplicando el mindfulness se basa en la autoobservación de uno mismo, conjuntamente con sus emociones. Un ejemplo claro que se puede mencionar es el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), en donde se aplica una serie de actividades para no generar interrupciones al resto del grupo o si no se les dice que observen todo lo que se está haciendo, pero en silencio. Estas indicaciones, va a causar que varios estudiantes terminen por integrarse en la actividad y que esto no tenga que representar ningún riesgo (López-González, Amutio, Oriol y Bisquerra, 2016).

5.2.1. Beneficios de Mindfulness en docentes

Para implementar de manera efectiva el mindfulness en el aula, los maestros deben tener conocimientos previos sobre el tema. Esto se alinea con la perspectiva de Piaget (1980), quien menciona que el educador no solo debe ser un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje, sino que también debe ir más allá de una simple transmisión de conocimientos. Para que puedan aplicar esta técnica de manera efectiva, es esencial que comprendan los conceptos y principios fundamentales de la atención plena, así como las ventajas que puede tener en el ámbito educativo. Burnett (2010) sostiene que la capacitación de los maestros es crucial para la enseñanza de la atención plena y la continuidad de su propia práctica.

Asimismo, Linda Lantieri (2009), profesora y representante de CASEL (Colaboracionismo para el aprendizaje social, emocional y académico), también aporta evidencia significativa sobre la práctica habitual del mindfulness. Después de llevar a cabo un estudio controlado y aleatorio con 855 estudiantes hasta los 11 años y 57 profesores, afirmó que, los maestros experimentaron cambios representativos porque se sentían menos estresados. Según la experta, al reducir el estrés, uno se siente más feliz, lo que se traduce en una mayor conciencia de las necesidades de nuestros estudiantes.

De manera similar, podemos decir que los docentes tienen un papel fundamental, tal como nos menciona Arthurson (2015); los docentes pueden establecer un entorno de aprendizaje más eficaz y significativo, asegurando que su propia práctica sea competente y, por ende, efectiva. En línea con estos hallazgos, la técnica de mindfulness ayuda a los maestros en el proceso educativo de los estudiantes, ya que el aprendizaje se ve comprometido si las necesidades físicas y emocionales de los niños no están en equilibrio.

En este sentido, Snell (2013), proporciona las siguientes pautas para que los docentes integren mindfulness en el aula de manera efectiva:

- Práctica simple y divertida.
- Mantén la paciencia.
- Repite los ejercicios periódicamente.
- Apoyo incondicional al estudiante.
- Pregunta su experiencia con la práctica.

De acuerdo con la autora, al aplicar estos principios, los docentes pueden incorporar el mindfulness en el aula de manera que beneficie a los estudiantes, y contribuya a un ambiente de aprendizaje más positivo, equilibrado y adecuado para el desarrollo integral de todos los involucrados.

Para finalizar, los hallazgos científicos parecen indicar que la atención plena podría tener un impacto positivo significativo en la calidad de vida y la educación del cuerpo docente si se implementara en centros educativos a mayor escala. Los programas de intervención mediante la técnica de mindfulness han demostrado que los maestros que han participado en ellos han mejorado a nivel personal, profesional y en sus interacciones con alumnos y compañeros. Teniendo en cuenta que la integración de nuevos programas para optimizar su manera de enseñar es urgente, ya que los docentes no pueden transmitir habilidades de comunicación, sociales y emocionales si no las han adquirido previamente (López-Hernáez, 2015).

5.2.2. Beneficios de Mindfulness en estudiantes

Como se comentó anteriormente, la mayor parte de las investigaciones realizadas sobre mindfulness en educación están enfocadas en analizar el impacto de estas técnicas en los estudiantes. Según un estudio de la Universidad de Cambridge con más de 600 estudiantes encontró que la práctica de la atención plena ayuda a prevenir enfermedades mentales y mejorar el bienestar emocional. La atención plena tiene otros beneficios para los estudiantes, además de mejorar su salud mental. Por ejemplo, ayuda a evitar la procrastinación, ya que al estar más presentes en sus obligaciones son conscientes de la importancia de cumplir con ellas a tiempo.

De igual manera, se ha observado un aumento en la memoria de los estudiantes; conforme estén más presentes en los procesos de aprendizaje, la memoria aumenta y son capaces de almacenar una mayor cantidad de información. Todo esto es muy positivo a la hora de estudiar y aprobar exámenes. La práctica de mindfulness contribuye al crecimiento de la corteza prefrontal, que está encargada de la toma de decisiones y la conciencia. Esto se traduce a un mayor autocontrol, dado el autoconocimiento y serenidad que otorga la práctica de la conciencia plena, lo que permite a los estudiantes resolver sus problemas de manera más efectiva (Crear Salud, 2020).

También, se ha constatado que la práctica de atención plena permite a los estudiantes estar conscientes del momento presente, admitir sus pensamientos, emociones y reacciones del cuerpo sin emitir juicio. Como se indica en Coaching OnFocus (2021), el mindfulness contribuye a mejorar las relaciones

sociales con una mayor capacidad de empatía, y en la relación con uno mismo, dado que, al comprender mejor las propias emociones, es más fácil reconocer y respetar las de los demás. La atención plena también desempeña un papel clave en el fomento del aprendizaje más significativo y dinámico, mediante la creatividad y la curiosidad, involucrando integralmente al estudiante en su propio proceso de aprendizaje.

Cabe destacar que este proceso promueve y aumenta la atención, mejora la memoria, el enfoque y la creatividad, así como la interpretación y retención de la información durante más tiempo. A su vez, mejora la concentración y la asimilación de conocimientos, fomentando el desarrollo de habilidades intelectuales y cognitivas. De igual manera, la práctica de la atención plena mejora los resultados académicos de los estudiantes en materias como Lectura y Ciencias, aumenta su capacidad para recordar información, genera una comprensión de textos y mejora su rendimiento en evaluaciones de alta exigencia (Bonastre, 2023).

De acuerdo con Santander Universidades (2021), la práctica de mindfulness en el ámbito educativo ha logrado algunos beneficios como el aumento del rendimiento académico. El mindfulness favorece una atención y relajación oportuna en los estudiantes, obteniendo como resultado una mejora en los niveles de autoconcepto y rendimiento académico. Por otro lado, desarrolla la creatividad para la obtención de resultados eficientes, como la capacidad de crear algo nuevo. También mejora la comprensión de nuestro mundo interior, lo cual va encaminada con la fase de desarrollo físico y psicológico de cada uno de los estudiantes. Una atención plena favorece eficientemente el entenderse y aceptarse, así mejora su autoestima y ayuda a tener una buena relación con los demás. Igualmente, el mindfulness reduce el estrés, a través de conocerse uno mismo como persona. Es importante dar a conocer nuestras emociones y controlar los impulsos.

Para concluir, es evidente que la inclusión de mindfulness en las aulas tiene un resultado ampliamente beneficioso en la educación escolar. Los estudiantes lograrán tener éxito mediante el desarrollo de una formación de valores, competencias y actitudes especiales, que solo serán posibles como resultado de la práctica activa permanente. En general, cualquier estudiante al ser consciente de su progreso, se prepara para los desafíos que puede enfrentar en el futuro. En conclusión, esta herramienta

sostiene que la instrucción de atención plena incrementa la concentración, disminuye los sentimientos negativos y promueve mentalidades adaptativas, lo que a su vez resulta en una disminución de la dispersión mental.

6. PROPUESTA

6.1. Introducción

La intervención basada en la técnica de Mindfulness en el entorno educativo no solo implica realizar actividades de respiración y atención plena, para las cuales solo se necesita silencio, introspección y un tiempo dedicado a ello; sino que, mediante el uso de relatos y reflexiones en grupo, promueve una mejor vinculación con uno mismo y con los demás.

Las sesiones basadas en las técnicas de Mindfulness en relación con la comprensión lectora se realizaron de manera presencial en el cual, cada una tuvo una duración de 90 minutos. Cada planificación micro curricular se estructuraba correctamente con los tres momentos de una clase como es la anticipación de saberes, la construcción y la consolidación, permitiendo una evaluación más detallada de los avances. Se utilizan diversas técnicas basadas en mindfulness que contribuyeron a mejorar el foco atencional, favorecer la reflexión sobre los textos y potenciar el análisis de la comprensión lectora. Por otro lado, se trabajaron destrezas del área de Lengua y Literatura por tema de clase.

Los objetivos del currículo que guían esta propuesta incluyen: OG.LL.9. Seleccionar y examinar textos literarios, en el marco de la tradición nacional y mundial, para ponerlos en diálogo con la historia y la cultura. O.LL.3.6. Leer de manera autónoma textos no literarios, con fines de recreación, información y aprendizaje, y utilizar estrategias cognitivas de comprensión de acuerdo al tipo de texto. Y, por último: OG.LL.5. Leer de manera autónoma y aplicar estrategias cognitivas y metacognitivas de comprensión, según el propósito de lectura. En la primera y segunda sesión se buscó que los estudiantes indaguen más sobre como elegir textos literarios que representen a nuestra cultura, también a reconocer contextos históricos y por último a que lleguen a comprender y analizar críticamente el contenido abordado. Para la

tercera y cuarta sesión con OG.LL.5. Se exploró sobre como tener una lectura autónoma, teniendo la seguridad de poder analizar lo leído, además de eso, tienen que ser conscientes de su proceso de lectura para tener una idea clave sobre y organizar todo de manera lógica.

Finalmente, en relación con estas destrezas, se establecen los siguientes indicadores de evaluación: I.LL.3.7.1. Reconoce en textos de literatura oral (canciones, adivinanzas, trabalenguas, retahílas, nanas, rondas, arrullos, amorfinos, chigualos) o escrita (cuentos, poemas, mitos, leyendas), los elementos característicos que les dan sentido; y participa en discusiones sobre textos literarios en las que aporta información, experiencias y opiniones; y (I.3., S.4.) Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara y contrasta sus fuentes al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas. (Ref. I.LL.3.3.1.). En la primera y segunda sesión, estaba enfocado en que los estudiantes tengan la capacidad de reconocer los elementos de un texto en donde se les ensena con fondos musicales, también comparten sus experiencias y conocimientos previos sobre el contenido que leen para que puedan expresarse de mejor manera. Por último, en la tercera y cuarta sesión, se establece la relación explicita entre 2 o más textos para que puedan contrastarlos entre sí.

La primera y la segunda sesión de clase se planifica en torno a dos destrezas con criterio de desempeño: LL.3.5.1. Reconocer en un texto literario los elementos característicos que le dan sentido. Y LL.3.3.4. Autorregular la comprensión de textos mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión: parafrasear, releer, formular preguntas, leer selectivamente, consultar fuentes adicionales. En primer lugar, la destreza LL.3.5.1. Permite a los estudiantes identificar los elementos principales de un texto literario por ejemplo (personajes, objetos, lugares y su estructura) lo que es necesario para tener una comprensión mas profunda. Así mismo, se complementa con la destreza LL.3.3.4. Que enfatiza la comprensión lectora mediante el uso de estrategias cognitivas como: parafrasear, releer, formular preguntas y consultar fuentes. Este método ayuda a que los estudiantes puedan identificar y reflexionar el significado de cada texto.

Al combinar ambas destrezas dentro de la planificación 1 y 2, se buscó fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora, lo que permite a los estudiantes desarrollar estrategias

de lectura para lograr una mejor interpretación autónoma del texto. Posterior a eso, para la tercera y cuarta sesión se utilizó la siguiente destreza: LL.3.3.3. Inferir y sintetizar el contenido esencial de un texto al diferenciar el tema de las ideas principales. Es fundamental destacar que comprender el contenido es clave para reflexionar y analizar las ideas de un texto. Por otro lado, también se busca ir más allá de la compresión lectora, logrando desarrollar la capacidad de inferir el contenido y sintetizar las ideas principales. Las 2 primeras sesiones (LL.3.5.1 y LL.3.3.4) preparan a los estudiantes a reconocer los elementos principales del texto y a gestionar manera autónoma su proceso de lectura. Esto los ayuda para tener ideas más claras para las siguientes sesiones ya que podrán identificar lo que se les pide de forma efectiva y clara. Al juntar estas habilidades, no solo se logra mejorar su comprensión, sino que también se fomenta un análisis más crítico, reflexivo y profundo del texto. Así mismo, la destreza LL.3.3.3 se van fusionando con las anteriores, desarrollando habilidades que, poco a poco, ayudan a los estudiantes a no solo analizar lo que dice, sino que también ayuda a procesar y estructurar de mejor manera la información de manera más detallada. A continuación, se describe la propuesta que fue desarrollada en cuatro sesiones de clases distintas:

6.1.1 Sesión 1: ¨Estiramiento estrella de mar¨.

La planificación en esta sesión se fundamenta en el tema: *El relato histórico y sus partes: reconocimiento de sus elementos característicos*, con la técnica de mindfulness "Estiramiento estrella de mar". El método consiste en una serie de ejercicios de relajación y una respiración consciente mientras prestan atención a las sensaciones de su alrededor como de su cuerpo (Kaiser-Greenland, 2014). Las destrezas que se implementó en esta sesión son: LL.3.5.1 permite identificar elementos clave dentro de un texto, mientras que la destreza LL.3.3.4 se enfoca en la autorregulación de la comprensión con el uso de estrategias cognitivas. El objetivo de esta sesión es que los estudiantes puedan reconocer los elementos característicos de un texto mediante la lectura atenta y reflexiva.

Antes de leer el fragmento del relato *El misterio del tesoro de Atahualp*a, los estudiantes realizaron ejercicios de estiramiento para soltar tensiones corporales. Se invita a los estudiantes a cerrar los ojos,

concentrarse en su respiración e imaginar las escenas descritas. Posteriormente, al disponerse y estar en una postura adecuada, se dio paso a la lectura de fragmento con un tono de voz adecuado y un audio de fondo relajante (música instrumental andina o sonidos de la naturaleza). Al mismo tiempo, se llevan a cabo ejercicios de respiración consciente, los alumnos van realizando la práctica guiada. Se realiza un análisis orientado sobre ¿Qué imágenes o emociones surgieron en su mente al escuchar el relato?

La construcción de la actividad mantiene tres partes en la que se va evaluado el proceso de comprensión lectora de cada niño. Esta empieza con una música de fondo con técnica de mindfulness mientras el docente narra un fragmento relacionado con el relato histórico; la segunda parte se basa en la lectura en voz alta por turno e individual; y la tercera parte se lee de manera silenciosa por parte de los alumnos.

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

Nombre de la institución:	Unidad Educativa “26 de febrero”				
Nombre del docente:	Bryam Rojas, Adriana Quito			**Fecha:**	04-12-2024
Área:	Lengua y Literatura	Grado:	Séptimo “A”	**Año Lectivo:**	2024 - 2025
Asignatura:	Lengua y literatura			**Tiempo:**	2 horas (80 minutos)
Eje temático:	Cultura y sociedad			**Bloque:**	Bloque: Lectura
Objetivo del área por subnivel:	OG.LL.9. Seleccionar y examinar textos literarios, en el marco de la tradición nacional y mundial, para ponerlos en diálogo con la historia y la cultura. OG.LL.5. Leer de manera autónoma y aplicar estrategias cognitivas y metacognitivas de comprensión, según el propósito de lectura.				
Criterios de Evaluación:	CE.LL.3.7. Elige lecturas basándose en preferencias personales, reconoce los elementos característicos que le dan sentido y participa en discusiones literarias, desarrollando la lectura crítica. CE.LL.3.3. Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara, contrasta sus fuentes, realiza inferencias fundamentales y proyectivo-valorativas, valora sus contenidos y aspectos de forma a partir de criterios establecidos, reconoce el punto de vista, las motivaciones y los argumentos del autor al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión.				
Tema de clase:	El relato histórico y sus partes: reconocimiento de sus elementos característicos.				
Técnica de Mindfulness:	"Estiramiento estrella de mar" (Mindfulness guiado con audio narrativo) técnica específica de Kaiser-Greenland, S. en su libro *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo* (2014).				

¿Qué van a aprender? DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	**¿Cómo van a aprender? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Estrategias Metodológicas)**	**RECURSOS**	**¿Qué y cómo evaluar? EVALUACIÓN**	
			Indicadores de Evaluación de la unidad	**Técnicas e instrumentos de Evaluación**

LL.3.5.1. Reconocer en un texto literario los elementos característicos que le dan sentido. LL.3.3.4. Autorregular la comprensión de textos mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión: parafrasear, releer, formular preguntas, leer selectivamente, consultar fuentes adicionales.	**ENCUADRE** (15 minutos) Mindfulness inicial (10 minutos): Se reproduce un audio de fondo relajante (música instrumental andina o sonidos de la naturaleza). • Se invita a los estudiantes a cerrar los ojos y concentrarse en su respiración. • Luego, se narra un breve fragmento introductorio de El misterio del tesoro de Atahualpa, invitándolos a imaginar las escenas descritas. • Se realiza una reflexión guiada sobre ¿Qué imágenes o sensaciones vinieron a su mente mientras escuchaban la historia? Presentación del tema (5 minutos): • Explica que trabajarán en identificar los elementos clave de un relato histórico • Se menciona que el relato El misterio del tesoro de Atahualpa conecta la historia con la tradición oral (como leyendas, narraciones populares o historias transmitidas de generación en generación) **1. ANTICIPACIÓN (5 minutos)** Preguntas iniciales: • ¿Qué tipos de historias les han contado sus abuelos, padres o profesores?	• El relato *El misterio del tesoro de Atahualpa* • Audio de fondo (instrumental andino o sonidos de la naturaleza) para la técnica de mindfulness. • Hojas de trabajo • Pizarrón • Cofre de los tesoros. • Fichas de los personajes en cartulina. • Parlante	I.LL.3.7.1. Reconoce en textos de literatura oral (canciones, adivinanzas, trabalenguas, retahílas, nanas, rondas, arrullos, amorfinos, chigualos) o escrita (cuentos, poemas, mitos, leyendas), los elementos característicos que les dan sentido; y participa en discusiones sobre textos literarios en las que aporta información, experiencias y opiniones. (I.3., S.4.) Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara y contrasta sus fuentes al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas. (Ref. I.LL.3.3.1.)	Técnica de Evaluación: 1. Evaluación Al final de la clase, se realiza una evaluación sumativa en la que los estudiantes entregarán un párrafo introductorio sobre un relato histórico de su elección, donde podrán aplicar las reflexiones trabajadas durante la clase. Instrumentos de Evaluación: 1. Observación directa. 2. Rubrica para evaluar el párrafo introductorio. 3. Escala de observación para la técnica de mindfulness.

	• ¿Han escuchado historias que combinen hechos reales con cosas que parecen inventadas? • ¿Conocen alguna historia que hable de algo que pasó hace mucho tiempo? • ¿Han escuchado alguna vez sobre tesoros, aventuras o eventos importantes que ocurrieron en su comunidad o en su país? **2. CONSTRUCCIÓN** (40 minutos) Se realiza una lectura dividiendo al relato en tres partes. Primera parte: El docente narra mientras se reproduce un audio de fondo (utilizando la técnica de mindfulness). Segunda parte: Los estudiantes leen en voz alta por turnos. Tercera parte: Lectura individual silenciosa. Análisis de las partes del relato histórico: Explica las partes estructurales del relato: Título: Representa el tema principal. Introducción: Contextualiza al lector sobre los personajes y el escenario. Cuerpo: Expone los eventos principales. Desenlace: Muestra la conclusión o resolución de la historia. Los estudiantes identifican estas partes en El misterio del tesoro de Atahualpa. Actividad en grupos:			

<table>
<tr>
<td></td>
<td>

Los estudiantes conformaran grupos de 6 miembros para completar la siguiente tabla.
Para conformar los grupos los estudiantes van a tomar una ficha del cofre de los tesoros donde se encontraban monedas de oro con la cara de los personajes del relato histórico El misterio del tesoro de Atahualpa.

<table>
<tr><th>Parte del relato</th><th>Fragmento del texto</th><th>Descripción</th></tr>
<tr><td>Titulo</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Introducción</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Cuerpo</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Desenlace</td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>
3. CONSOLIDACIÓN (20 minutos)
Actividad de cierre individual (10minutos):
Los estudiantes escribirán dos párrafos reflexivos sobre:

La parte del relato que más les gustó.
Cómo la estructura del relato (título, introducción, cuerpo,

</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

	desenlace) les ayudó a comprender mejor el texto. *Evaluación (10 minutos)* • Se entregará a los estudiantes una hoja en la que deberán redactar un párrafo introductorio sobre un relato histórico de su elección.			

Nombre del Profesor:	**Coordinador del área:**	**Director/ Vicerrector:**

Anexos:

1. ***Rubrica de Evaluación del Párrafo Introductorio de un Relato Histórico***

• **Criterio**	**Excelente (4)**	**Bueno (3)**	**Satisfactorio (2)**	**Insuficiente (1)**
Presentación del contexto histórico	El párrafo ofrece un contexto histórico claro y detallado, proporcionando información relevante y precisa sobre el periodo y los eventos.	El contexto histórico es adecuado, pero falta algo de detalle o precisión en algunos aspectos del periodo o eventos.	El contexto histórico es vago o general, con pocos detalles sobre el periodo o los eventos.	El contexto histórico no está claro o no se menciona.
Descripción de los personajes	Los personajes están bien descritos, con detalles sobre su rol en la historia, personalidad o relevancia.	Los personajes son descritos de forma adecuada, pero con pocos detalles sobre su	La descripción de los personajes es limitada, faltando detalles clave sobre su relevancia.	No se mencionan o describen los personajes, o se presentan de forma confusa.

		rol o importancia en la historia.		
Claridad y coherencia	El párrafo es claro, bien organizado y fluido. La información está presentada de manera coherente.	El párrafo es mayormente claro y organizado, aunque presenta algunos problemas de fluidez o estructura.	El párrafo es algo confuso o desorganizado, lo que dificulta la comprensión de la introducción.	El párrafo es desorganizado o confuso, lo que impide entender el contexto o los personajes.
Cumplimiento de la tarea	El párrafo introductorio cumple completamente con el objetivo de presentar el contexto y los personajes.	El párrafo cumple con la tarea, pero podría desarrollarse más en algunos aspectos.	El párrafo cumple parcialmente con la tarea, pero omite algunos aspectos importantes del contexto o personajes.	El párrafo no cumple con la tarea o presenta información irrelevante.

2. **Fragmento**

El Secreto de los Llanganates

En lo más profundo de los Andes, entre intrincados senderos, ríos indomables y más de trescientas lagunas, se oculta un secreto que ha desafiado a la humanidad por siglos: el tesoro de Atahualpa. Un oro maldito, protegido por la misma Pachamama, que se esconde en los misteriosos Llanganates, un lugar donde la naturaleza habla en susurros y la historia grita en silencio.

Dicen que Rumiñahui, al enterarse de la ejecución del Inca, cargó su alma rota con el peso del oro y lo llevó al corazón de estos cerros impenetrables. Allí, bajo la mirada de los dioses, escondió las riquezas de un imperio, no para los hombres, sino para la eternidad.

Desde entonces, aventureros y soñadores han desafiado a los cerros hermosos, pero ninguno ha salido con más que suspiros de derrota. El tesoro sigue allí, durmiendo entre raíces y rocas, esperando el día en que los hijos de los Andes, con el permiso de la madre tierra, reclamen lo que les pertenece.

3. **Audio de fondo relajante (música instrumental andina o sonidos de la naturaleza).**

https://youtu.be/TRY8JcgC-Gw?si=_6VpM-FmrF8b7OXn

4. **Escala de observación para la Técnica de Mindfulness.**

Criterios de Evaluación	***Excelente (4 puntos)***	***Bueno (3 puntos)***	***Suficiente (2 puntos)***	***Insuficiente (1 punto)***
Nivel de concentración al escuchar el audio de fondo	El estudiante muestra total concentración y está completamente inmerso en la actividad.	El estudiante mantiene la concentración la mayor parte del tiempo, con mínimas distracciones.	El estudiante muestra dificultad para concentrarse, pero sigue la actividad en algunos momentos.	El estudiante está distraído y no muestra concentración durante la actividad.
Capacidad de reflexionar sobre el impacto emocional y cognitivo del relato	El estudiante puede expresar claramente cómo el relato impactó emocional y cognitivamente.	El estudiante refleja alguna conexión emocional y cognitiva, aunque de forma superficial.	El estudiante tiene dificultades para reflexionar sobre el impacto emocional y cognitivo.	El estudiante no refleja ninguna conexión emocional o cognitiva con el relato.
Aplicación de la atención plena durante la lectura y discusiones	El estudiante muestra atención plena, manteniendo el enfoque durante la lectura y las discusiones.	El estudiante mantiene la atención durante la mayoría de la lectura y las discusiones, con algunas distracciones.	El estudiante muestra atención limitada durante la lectura y participación en las discusiones.	El estudiante no muestra atención plena ni participación en la lectura o discusiones.

Participación activa en la visualización guiada	El estudiante participa activamente, visualizando y reflexionando de manera profunda durante la actividad.	El estudiante participa de manera adecuada, pero con poca profundidad en la visualización.	El estudiante participa de manera pasiva en la visualización, con pocas respuestas o comentarios.	El estudiante no participa en la visualización o muestra falta de interés.

Puntaje Total:

- **14-12 puntos:** *Excelente* dominio de la técnica de mindfulness, alta concentración y reflexión emocional y cognitiva.
- **11-9 puntos**: *Bueno* dominio, pero con áreas de mejora en la concentración o participación reflexiva.
- **8-6 puntos**: *Suficiente* dominio de mindfulness, con varias distracciones o reflexiones superficiales.
- **5-4 puntos**: *Insuficiente* dominio, con falta de concentración, reflexión y participación activa.

6.1.2. Sesión 2 "Sorpresa, sorpresa"

La planificación en esta sesión mantiene el mismo marco y fundamentos que la primera, pero se enfoca en el *reconocimiento de los elementos característicos de un Relato Histórico*, con la técnica de mindfulness *"Sorpresa, sorpresa".* Esta práctica se basa en un ejercicio para desarrollar la observación atenta del estudiante, donde no solo miran un objeto, sino observan de acuerdo a las habilidades del pensamiento, utilizando los sentidos, registrando la información y poder concluir al respecto (Snel, 2014). Para esta actividad, se combina le técnica de mindfulness con la comprensión lectora mediante un breve ejercicio de respiración lo cual ayuda a los estudiantes a estar más presentes durante la lectura. Los estudiantes al vincular los objetos con el texto leído ponen en práctica la destreza **LL.3.3.4**, con la activación de estrategias cognitivas como el parafraseo, la formulación de preguntas, la relectura y la consulta de fuente, que les ayuda a procesar de mejor manera. Esta actividad exige a los estudiantes observar con detalle, recordar y conectar con lo observado el texto, promoviendo una reflexión crítica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora. Seguidamente, el docente guía a los niños a adoptar una postura cómoda realizando ejercicios de inhalación y exhalación consciente durante 3 minutos, enfocándose en el momento presente. Para ello, se prepara en una bandeja grande varios objetos o imágenes con la relación al relato histórico visto en la anterior clase, la cubrimos con un pañuelo totalmente y lo expusimos a los estudiantes.

En la actividad se forman grupos de 5 integrantes (formados previamente), se presenta una bandeja cubierta por un pañuelo, cada grupo observa los objetos en la bandeja durante 10 segundos y luego, los estudiantes responden en una hoja en blanco proporcionada por la docente: ¿Qué objetos recuerdan haber visto?, ¿De qué colores eran?, ¿Cómo creen que se relacionan estos objetos con la historia del tesoro de Atahualpa? Los grupos escriben una lista detallada de los objetos y sus características.

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

Nombre de la institución:	Unidad Educativa “26 de febrero”				
Nombre del docente:	Bryam Rojas, Adriana Quito			Fecha:	04-12-2024
Área:	Lengua y Literatura	Grado:	Séptimo “A”	Año Lectivo:	2024 - 2025
Asignatura:	Lengua y literatura			Tiempo:	2 horas
Eje temático:	Eje temático 3: Textos científicos, históricos y argumentativos.			Bloque:	Bloque: Lectura
Objetivo del área por subnivel:	OG.LL.9. Seleccionar y examinar textos literarios, en el marco de la tradición nacional y mundial, para ponerlos en diálogo con la historia y la cultura. OG.LL.5. Leer de manera autónoma y aplicar estrategias cognitivas y metacognitivas de comprensión, según el propósito de lectura.				
Criterios de Evaluación:	CE.LL.3.7. Elige lecturas basándose en preferencias personales, reconoce los elementos característicos que le dan sentido y participa en discusiones literarias, desarrollando la lectura crítica. CE.LL.3.3. Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara, contrasta sus fuentes, realiza inferencias fundamentales y proyectivo-valorativas, valora sus contenidos y aspectos de forma a partir de criterios establecidos, reconoce el punto de vista, las motivaciones y los argumentos del autor al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión.				
Objetivo de la clase:	Desarrollar la capacidad de autorregular la comprensión de textos mediante la aplicación de estrategias cognitivas como parafrasear, releer, formular preguntas, leer selectivamente y consultar fuentes adicionales, con el propósito de fortalecer el entendimiento crítico y profundo de los contenidos leídos.				
Tema de clase:	El relato histórico y sus partes: reconocimiento de sus elementos característicos.				
Técnica de Mindfulness	La técnica "Sorpresa, sorpresa" descrita por Snell (2014) en su obra sobre mindfulness,				
	¿Cómo van a aprender? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		**¿Qué y cómo evaluar?**		

¿Qué van a aprender? DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	(Estrategias Metodológicas)	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			Indicadores de Evaluación de la unidad	Técnicas e instrumentos de Evaluación
LL.3.5.1. Reconocer en un texto literario los elementos característicos que le dan sentido. LL.3.3.4. Autorregular la comprensión de textos mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión: parafrasear, releer, formular preguntas,	**ENCUADRE (5 minutos):** Presentación del tema y objetivo de la clase: • El día de hoy aprenderemos y practicaremos estrategias que nos ayudarán a comprender mejor los textos que leemos. Nos enfocaremos en tres técnicas clave: el parafraseo, la relectura y la formulación de preguntas, que nos ayuda a reflexionar y profundizar en el contenido para conectar mejor con lo que estamos leyendo. **ANTICIPACIÓN (15 minutos)** **MINDFULNESS: "SORPRESA, SORPRESA"** 1. Se retoma el relato trabajado en la primera sesión. 2. Los estudiantes realizan un breve ejercicio de respiración: • El docente guía a los niños a adoptar una postura cómoda. • Se realiza una inhalación y exhalación consciente durante 1 minuto, enfocándose en el momento presente. 3. Actividad: • En grupos de 5 (formados previamente), se presenta una bandeja cubierta por un pañuelo.	• Textos de relatos históricos (nacional e internacional) • Hojas de trabajo • Diccionarios • Pizarrón • Una bandeja cubierta con un pañuelo	I.LL.3.7.1. Reconoce en textos de literatura oral (canciones, adivinanzas, trabalenguas, retahílas, nanas, rondas, arrullos, amorfinos, chigualos) o escrita (cuentos, poemas, mitos, leyendas), los elementos característicos que les dan sentido; y participa en discusiones sobre textos literarios en las que aporta información,	Técnica: 1. Observación 2. Desempeño del Estudiante Instrumento: 1. Escala de Observación de Mindfulness 2. Hoja de trabajo

leer selectivamente, consultar fuentes adicionales.	• Cada grupo observa los objetos en la bandeja durante 10 segundos. • Luego, los estudiantes responden: ¿Qué objetos recuerdan haber visto? ¿De qué colores eran? ¿Cómo creen que se relacionan estos objetos con la historia del tesoro de Atahualpa? Los grupos escriben una lista detallada de los objetos y sus características.	o tela opaca. • Cofre del tesoro • Monedas o piezas doradas. • Una imagen de una montaña. • Una figura que simboliza a Atahualpa. • Diapositivas • Proyector	experiencias y opiniones. (I.3., S.4.) Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara y contrasta sus fuentes al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas. (Ref. I.LL.3.3.1.)	
	CONSTRUCCIÓN (40 minutos) 1. Explicación de estrategias: Se utiliza diapositivas para explicar: • Parafraseo: expresar ideas con nuestras propias palabras. • Relectura: revisar un fragmento para aclarar el significado. • Formular preguntas: profundizar en el contenido del texto. 2. Ejemplos prácticos: o El docente selecciona un fragmento del relato histórico y modela cómo: ▪ Parafrasear. ▪ Formular preguntas clave. ▪ Releer para comprender mejor un término desconocido. Los estudiantes trabajan en parejas para practicar las estrategias:			

	• Eligen un párrafo del relato. • Lo parafrasean con sus propias palabras. • Formulan dos preguntas sobre su contenido. • Identifican una palabra desconocida y consultan su significado en el diccionario. El docente supervisa y brinda retroalimentación.			
	CONSOLIDACIÓN (10 minutos) Juego grupal: "El objeto misterioso" 1. Asignación de roles: Cada grupo debe organizarse de la siguiente manera: • Líder de grupo: Coordina la actividad y asegura que todos participen. • Escritor: Redacta la descripción del objeto. • Portavoz: Lee la descripción en voz alta al resto de los grupos. • Investigador: Se asegura de que la descripción del objeto esté relacionada correctamente con la historia del tesoro. 2. Reglas del juego: • Cada grupo elige un objeto de la lista creada en la actividad *Sorpresa, sorpresa*. • Sin revelar el objeto, el equipo redacta una breve descripción que incluya:			

Sus características clave (forma, color, textura).
Su relación con El misterio del tesoro de Atahualpa o La leyenda del tesoro de los Cañaris.

3. Dinámica del juego:
    - El portavoz del grupo lee la descripción al resto de la clase.
    - Los demás grupos intentan adivinar de qué objeto se trata y ah que relato histórico pertenece.
    - Una vez adivinada (o al finalizar el intento), el grupo explica cómo el objeto está conectado con el relato histórico.

Evaluación Final del Aprendizaje (10 minutos)

1. Reto individual:
   Cada estudiante en una oración que le proporciona el docente, realiza las siguientes preguntas:

Parafraseo: Reescribe en sus palabras.
Pregunta: Formula una pregunta relacionada con el fragmento leído.
Reflexión: Escribe en 1-2 oraciones cómo las estrategias de parafraseo, relectura y preguntas le ayudaron a comprender mejor el texto.

Se presenta una rúbrica para calificar:

CRITERIO EVALUADO	3 PUNTOS (EXCELENTE)	2 PUNTOS (BUENO)	1 PUNTO (SUFICIENTE)	OBSERVACIONES GENERALES
PARAFRASEO	El estudiante parafrasea	El estudiante parafrasea	El estudiante tiene	

		correctamente la información, manteniendo el significado original y utilizando sus propias palabras.	la información con algunos errores o dependencias del texto original.	dificultades para parafrasear y mantiene estructuras muy similares al texto original.			
	PREGUNTA FORMULADA	La pregunta formulada es clara, relevante y demuestra comprensión profunda del texto.	La pregunta es comprensible, pero podría ser más precisa o relevante.	La pregunta es poco clara o no está bien relacionada con el texto.			
	CONSULTA DE FUENTES	El estudiante consulta diversas fuentes confiables y relevantes para enriquecer su respuesta.	El estudiante consulta algunas fuentes, pero podrían ser más variadas o pertinentes.	El estudiante no proporciona suficientes fuentes o no utiliza referencias confiables.			

6.1.3. Sesión 3 ¨El Caminito de las Ideas¨

La planificación en esta sesión se centra *en Inferir su tema y sus ideas principales, desarrollando habilidades de análisis y comprensión lectora* con la técnica de mindfulness “El caminito de las ideas”. Esta práctica consiste en la reproducción de un fondo musical con el propósito de que los estudiantes sientan que están en el lugar (la música será sobre pisadas). Con la destreza **LL.3.3.3**, se busca que los estudiantes desarrollen habilidades para inferir y sintetizar el contenido de un texto. La técnica de mindfulness ayuda a los estudiantes a centrar su atención en aspectos más relevantes dentro del texto, lo que facilita la identificación de las ideas principales. Se traza senderos con tizas de colores en el aula o utilizamos cintas adhesivas con pistas alusivas a tesoros que los niños recorren (Sainz, 2015). La evaluación de la comprensión lectora se realiza al final de la clase considerando el indicador de evaluación el cual sugiriere como punto de partida la comparación entre dos textos o más mediante el uso de estrategias cognitivas como releer, formular preguntas etc. Las técnicas que se utiliza para calificar a los estudiantes son: Observación directa, retroalimentación en grupo, desempeño del estudiante con instrumentos en base a una lista de cotejo y hojas para los apuntes.

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

Nombre de la institución:	Unidad Educativa “26 de febrero”				
Nombre del docente:	Bryam Rojas, Adriana Quito			**Fecha:**	
Área:	Lengua y Literatura	**Grado:**	Séptimo “A”	**Año Lectivo:**	2024 - 2025
Asignatura:	Lengua y literatura			**Tiempo:**	2 horas (80 minutos)
Eje temático:	Cultura y sociedad			**Bloque:**	Bloque: Lectura
Objetivo del área por subnivel:	O.LL.3.6. Leer de manera autónoma textos no literarios, con fines de recreación, información y aprendizaje, y utilizar estrategias cognitivas de comprensión de acuerdo al tipo de texto.				
Criterios de Evaluación:	CE.LL.3.3. Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara, contrasta sus fuentes, realiza inferencias fundamentales y proyectivo-valorativas, valora sus contenidos y aspectos de forma a partir de criterios establecidos, reconoce el punto de vista, las motivaciones y los argumentos del autor al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión.				
Tema de clase:	“El tesoro de los Cañaris”, al inferir su tema y sus ideas principales, desarrollando habilidades de análisis y comprensión lectora.				

Técnica de Mindfulness:	**El Caminito de las Ideas:** (a partir de Sainz, 2015). Es una adaptación para niños de la técnica de meditar caminando.			
¿Qué van a aprender? **DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO**	¿Cómo van a aprender? **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** (Estrategias Metodológicas)	**RECURSOS**	¿Qué y cómo evaluar? **EVALUACIÓN**	
			Indicadores de Evaluación de la unidad	**Técnicas e instrumentos de Evaluación**
LL.3.3.3. Inferir y sintetizar el contenido esencial de un texto al diferenciar el tema de las ideas principales. **Destrezas de las clases anteriores.** LL.3.5.1. Reconocer en un texto literario los elementos característicos que le dan sentido.	**ENCUADRE** Mindfulness inicial (10 minutos): Se reproducirá un fondo musical con sonidos de naturaleza (como ríos y viento) para que los estudiantes sientan que están en el lugar. **Actividad: El Caminito** **1. Preparación:** **2.** Se trazan senderos con tizas de colores en el aula o se utilizan cintas adhesivas.	Texto “El tesoro de los Cañaris” Tizas de colores o cinta Área de clase libre de distracciones Papel y lápiz Reloj o temporizador Imágenes Parlante	**I.LL.3.3.1.** Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara, contrasta sus fuentes, reconoce el punto de vista, las motivaciones y los argumentos del autor al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas. (I.3., I.4.)	**Técnica de Evaluación:** **Técnicas:** Observación directa Retroalimentación en grupo Desempeño del estudiante **Instrumentos:**

LL.3.3.4. Autorregular la comprensión de textos mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión: parafrasear, releer, formular preguntas, leer selectivamente, consultar fuentes adicionales.	Colocamos pistas alusivas al tema (dibujos de cofres de oro, caminos, palabras clave como “tesoro” o “Cañaris”). **Desarrollo:** Los estudiantes recorren los senderos en silencio, enfocándose en la textura, temperatura y sensaciones del suelo. Durante el recorrido, observan las pistas y reflexionan sobre lo que podrían significar. **Reflexión:** Al finalizar, los estudiantes comparten en círculo: “¿Qué pistas observaron?” “¿Qué creen que significan estas pistas?” El objetivo es conectar esta experiencia con la inferencia al leer: “Así como interpretaron las pistas del caminito, hacemos lo mismo al leer textos: usamos los detalles para inferir ideas”.	Hojas		Lista de cotejo Hojas para los apuntes

	 **ANTICIPACIÓN (15 minutos):** **Actividad inicial:** Preguntas motivadoras y visualización Presenta una imagen o ilustración del tesoro de los Cañaris o un mapa de la región sur del Ecuador. 			

	Realiza preguntas abiertas para activar conocimientos previos: • "¿Qué saben sobre los Cañaris?" • "¿Por qué creen que su tesoro se ha convertido en una leyenda?" Estas preguntas buscan que los estudiantes conecten con el contexto histórico de los Cañaris. **Construcción (30 minutos)** **Actividad: Lectura guiada e inferencias** Lectura sobre el tesoro de los Cañaris. **Ver anexo 1** **Estrategia de lectura:** **Primera lectura:** Identificar palabras clave ("oro", "resistencia", "montañas"). **Segunda lectura**: Resaltar frases o detalles importantes que permitan inferir: Las emociones de los Cañaris al esconder su tesoro.			

	Las motivaciones de los conquistadores españoles. **Discusión grupal:** Divide a los estudiantes en parejas para compartir sus inferencias. Los grupos se dividirán por unos papelitos que ellos tendrán que escoger en un cofre. • **Preguntas a cada grupo:** ¿Por qué creen que los Cañaris decidieron esconder su tesoro en lugar de entregarlo? ¿Cómo se sentirían al saber que su tesoro se perdió para siempre? Las respuestas reposaran en una hora que se les dará. **Consolidación (15 minutos)** **Actividad:** Los estudiantes redactarán un párrafo basado en la estructura del relato histórico.			

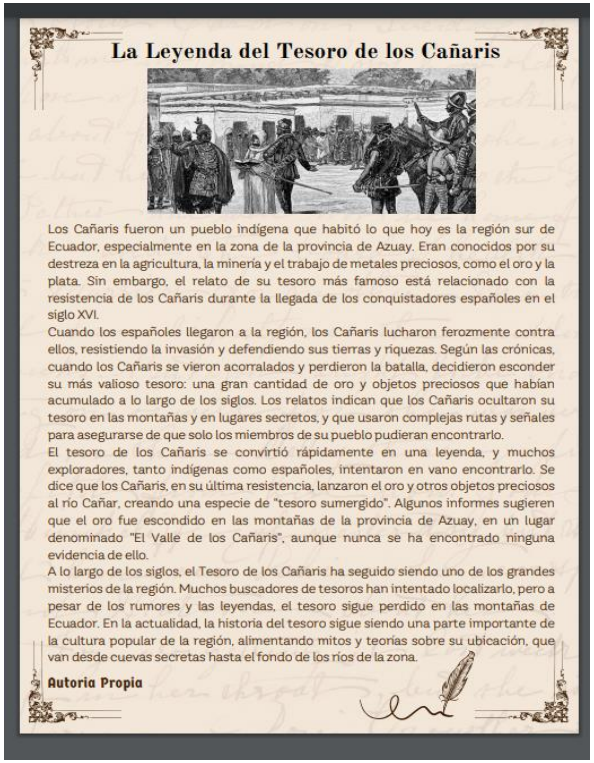
	Por ejemplo: “Los Cañaris demostraron su valentía al resistir a los conquistadores, escondiendo su tesoro en las montañas para proteger su herencia.” Si no terminan, se enviará como tarea. Discusión grupal: Finalizamos la clase con un análisis comparativo entre el tesoro de los Cañaris y el de Atahualpa: • “¿En qué se parecen estas dos historias?” • “¿Qué diferencias encontraron?” **Instrucción de mindfulness (10 minutos):** **Paso 1:** Preparación (1 minuto) Invita a los estudiantes a cerrar los ojos, respirar profundamente y relajarse. **Paso 2:** Introducción al “Caminito” mental (2 minutos): Explica que los Cañaris enfrentaron decisiones importantes y que reflexionaremos sobre sus emociones al esconder su tesoro.			

	Paso 3: Ejercicio de mindfulness (5 minutos): Guíalos: “Imagina que estás en las montañas de Azuay. Presta atención a cada paso, a los sonidos del bosque y al aire fresco. Piensa en los Cañaris escondiendo su tesoro y las razones para hacerlo. Reflexiona sobre su valentía y lo que significaba para ellos.” **Cierre (1 minuto):** Se pide a los estudiantes que compartan sus experiencias y se anuncia que en la próxima clase analizaremos un texto sobre la modernización económica en Ecuador.			

Nombre del Profesor:	**Coordinador del área:**	**Director/ Vicerrector:**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Anexo 1:



La Leyenda del Tesoro de los Cañaris

Los Cañaris fueron un pueblo indígena que habitó lo que hoy es la región sur de Ecuador, especialmente en la zona de la provincia de Azuay. Eran conocidos por su destreza en la agricultura, la minería y el trabajo de metales preciosos, como el oro y la plata. Sin embargo, el relato de su tesoro más famoso está relacionado con la resistencia de los Cañaris durante la llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI.

Cuando los españoles llegaron a la región, los Cañaris lucharon ferozmente contra ellos, resistiendo la invasión y defendiendo sus tierras y riquezas. Según las crónicas, cuando los Cañaris se vieron acorralados y perdieron la batalla, decidieron esconder su más valioso tesoro: una gran cantidad de oro y objetos preciosos que habían acumulado a lo largo de los siglos. Los relatos indican que los Cañaris ocultaron su tesoro en las montañas y en lugares secretos, y que usaron complejas rutas y señales para asegurarse de que solo los miembros de su pueblo pudieran encontrarlo.

El tesoro de los Cañaris se convirtió rápidamente en una leyenda, y muchos exploradores, tanto indígenas como españoles, intentaron en vano encontrarlo. Se dice que los Cañaris, en su última resistencia, lanzaron el oro y otros objetos preciosos al río Cañar, creando una especie de "tesoro sumergido". Algunos informes sugieren que el oro fue escondido en las montañas de la provincia de Azuay, en un lugar denominado "El Valle de los Cañaris", aunque nunca se ha encontrado ninguna evidencia de ello.

A lo largo de los siglos, el Tesoro de los Cañaris ha seguido siendo uno de los grandes misterios de la región. Muchos buscadores de tesoros han intentado localizarlo, pero a pesar de los rumores y las leyendas, el tesoro sigue perdido en las montañas de Ecuador. En la actualidad, la historia del tesoro sigue siendo una parte importante de la cultura popular de la región, alimentando mitos y teorías sobre su ubicación, que van desde cuevas secretas hasta el fondo de los ríos de la zona.

Autoria Propia

Sonido de los pasos que estamos usando (naturaleza)

https://www.youtube.com/watch?v=vRJZ9qR04uI

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Anexo 2.

1. **Escala de observación para la Técnica de Mindfulness.**

Escala de observación	Tema principal (2puntos)	Palabras claves (2puntos)	Contexto histórico (2puntos)	Ideas principales y detalles (2puntos)	Reflexión crítica (1 punto)	Estructura (1punto)	Puntaje (suma total)	Observaciones
10 puntos (Excelente)	Responde a la pregunta: ¿De qué trata el texto?	Son términos esenciales para comprender el texto.	Explica el período y circunstancias del texto.	Expresan la información más relevante.	Implica un análisis personal del contenido.	Se pueden identificar mediante preguntas clave como "¿Qué es lo más importante?".		
8-9 puntos (Bueno)	Es claro y específico.	Se repiten o destacan en el contenido.	Relaciona el texto con eventos históricos.	Los detalles apoyan o explican la idea principal.	Se basa en la argumentación y la evidencia.	Relaciona el texto con otras ideas o experiencias.		
6-7 puntos (Aceptable)	Se encuentra generalmente en el título o la introducción.	Ayudan a identificar la temática central.	Permite entender el propósito del autor.	Se pueden identificar mediante preguntas clave como "¿Qué es lo más importante?".	Relaciona el texto con otras ideas o experiencias.	Facilita la comprensión del contenido.		

Menos de 6 puntos (Insuficiente)	La organización es deficiente.	Falta de preocupación.	Actividades complejas para desarrollar.	Falta de analizar el contenido.	Se puede identificar la idea central y secundarias.	Tener mayor comprensión.

Nota. **Elaboración propia.**

Lista de Cotejo

Lista de cotejos para ver si los estudiantes están cumpliendo con los objetivos de inferir el contenido esencial del texto, además de dar espacio para hacer observaciones sobre su desempeño.

Criterios de evaluación	**Si**	**No**	**Observaciones**
Identifica el tema principal del texto			
Reconoce las palabras clave relacionadas con el tesoro (Cañaris, oro, resistencia, montaña).			
Muestra comprensión de los motivos detrás de las acciones de Atahualpa			
Relaciona el contexto histórico con los personajes mencionados			
Diferencia las ideas principales de los detalles secundarios			
Reflexiona de forma crítica sobre el impacto cultural e histórico del tesoro de los Cañaris.			

6.1.4. Sesión 4 ¨Intentar comprenderle y percibir cómo se siente, sin juzgarle¨

La planificación en esta sesión (ver Anexo 3) mantiene el mismo marco y fundamentos que la tercera, pero prioriza en el tema*: Creando mi propio relato histórico,* con la técnica de mindfulness *¨Intentar comprenderle y percibir cómo se siente, sin juzgarle¨.* Este método indica un ejercicio de respiración consciente, aceptación y compasión hacia uno mismo, sin emitir juicios sobre lo que se experimenta (Hanh, 2015). En esta actividad, la destreza LL.3.3.3 es clave, ya que los estudiantes sintetizan las emociones y las ideas principales. Además, deben prestar toda su atención y concentración en escuchar al compañero que se le asignó. intentar comprenderle y percibir cómo se siente, sin juzgarle con un fondo musical. Esto con el propósito de que ellos se sientan bien consigo mismos, exista esa confianza no forzada, mientras se escucha la historia del otro.

La evaluación se ejecuta al final de la clase considerando el completar el fin del indicador de evaluación mediante el ejercicio de la técnica de mindfulness en relación al tema, donde es posible que los estudiantes puedan reconocer su punto de vista ante el relato del compañero, pueda expresar motivación al escuchar y argumentar. Los instrumentos de evaluación fueron lista de cotejo, hoja para apuntes, coevaluación, autoevaluación. Estos parámetros se los identificó mediante la observación directa y retroalimentación en grupo.

La planificación incluye actividades estructuradas en etapas: un inicio con ejercicios de mindfulness para preparar emocionalmente a los estudiantes, un desarrollo centrado en la escucha y el análisis crítico, y una consolidación a través de la escritura reflexiva.

Para concluir, en este capítulo se explora el mindfulness como una estrategia pedagógica con el fin de fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora. Del mismo modo, se analizó su fundamentación teórica y los beneficios que aportan al campo educativo. Además, dentro de su investigación se destacó la atención plena como una categoría principal que favorece la concentración, la autorregulación y la interpretación de textos. Así mismo, se presentó la propuesta de intervención mediante sesiones de clases que integran varias técnicas de mindfulness asociadas a la comprensión lectora con el objetivo de desarrollar habilidades lectoras, estrategias cognitivas, reconocimiento de las partes de un texto y la relación que existe entre la atención plena, la concentración y el bienestar emocional en base a la comprensión lectora.

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

Nombre de la institución:	Unidad Educativa “26 de febrero”				
Nombre del docente:	Bryam Rojas, Adriana Quito			Fecha:	
Área:	Lengua y Literatura	Grado:	Séptimo “A”	Año Lectivo:	2024 - 2025
Asignatura:	Lengua y literatura			Tiempo:	2 horas (80 minutos)
Eje temático:	Cultura y sociedad			Bloque:	Bloque: Lectura
Objetivo del área por subnivel:	O.LL.3.6. Leer de manera autónoma textos no literarios, con fines de recreación, información y aprendizaje, y utilizar estrategias cognitivas de comprensión de acuerdo al tipo de texto.				
Criterios de Evaluación:	CE.LL.3.3. Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara, contrasta sus fuentes, realiza inferencias fundamentales y proyectivo-valorativas, valora sus contenidos y aspectos de forma a partir de criterios establecidos, reconoce el punto de vista, las motivaciones y los argumentos del autor al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas de comprensión.				
Tema de clase:	Crear un relato propio contrastándolo con los relatos vistos, estableciendo relaciones y diferencias clave.				
Técnica de Mindfulness:	Escucha profunda en parejas: Hanh (2015, p. 201), indica que los niños deben poner toda su atención en escuchar al compañero, intentar comprenderle y percibir cómo se siente, sin juzgarle				

¿Qué van a aprender? DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	¿Cómo van a aprender? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Estrategias Metodológicas)	RECURSOS	¿Qué y cómo evaluar? EVALUACIÓN	
			Indicadores de Evaluación de la unidad	Técnicas e instrumentos de Evaluación
LL.3.3.3. Inferir y sintetizar el contenido esencial de un texto al diferenciar el tema de las ideas principales. Destrezas de las clases anteriores. LL.3.5.1. Reconocer en un texto literario los elementos característicos que le dan sentido. LL.3.3.4. Autorregular la comprensión de textos mediante el uso de estrategias	**Mindfulness inicial (5 minutos):** Se reproducirá un fondo musical con el propósito de que ellos se sientan bien consigo mismos. Actividad: Escucha profunda la historia del otro. Propósito: Fomentar la atención plena, la empatía y la comprensión, preparándolos para trabajar en equipo y desarrollar ideas para su relato histórico. **Desarrollo de la actividad (10 minutos):** Instrucción inicial: Pide a los estudiantes que se organicen en parejas. Cada estudiante compartirá una historia breve de algún evento histórico que recuerde (de clases previas, lecturas o narraciones familiares).	**Texto histórico breve.** **Hojas en blanco o cuadernos.** **Rúbrica de evaluación.** **Carteles con preguntas orientadoras.** **Pizarra.** **Parlante.**	**I.LL.3.3.1. Establece relaciones explícitas entre los contenidos de dos o más textos, los compara, contrasta sus fuentes, reconoce el punto de vista, las motivaciones y los argumentos del autor al monitorear y autorregular su comprensión mediante el uso de estrategias cognitivas. (I.3., I.4.)**	**Técnica de Evaluación:** **Técnicas:** **Observación directa** **Retroalimentación en grupo** **Instrumentos:** **Lista de cotejo** **Hojas para apuntes** **Coevaluación** **Autoevaluación**

cognitivas de comprensión: parafrasear, releer, formular preguntas, leer selectivamente, consultar fuentes adicionales.	• Reglas: Uno habla y el otro escucha atentamente, sin interrumpir ni juzgar. Después de escuchar, el compañero resumirá en una oración la esencia de lo que escuchó. Reflexión grupal: Pregunta: ¿Qué aprendimos al escuchar atentamente? ¿Cómo podemos usar esta habilidad para entender y sintetizar textos históricos? **Anticipación (15 minutos)** Actividad: Explorando un texto histórico breve Presenta un texto histórico breve, en este caso será “la dolarización”. **Lectura guiada**: Ver Anexo 1			

	Se pide a los estudiantes que subrayen el tema principal y marquen ideas relevantes. Lluvia de ideas con las siguientes preguntas. ¿Cuál es el tema general? ¿Qué detalles son esenciales para entender el texto? Construcción (40 minutos) Pide a los estudiantes que hagan una comparación en el relato que más les llamó la atención de las clases anteriores y con el relato que ellos están creando. Cabe recalcar que el fragmento de la dolarización es solo un ejemplo. Ayúdales a identificar el tema central y a sintetizar las ideas principales basándose en los textos o en sus conocimientos. Trabajo colaborativo: Cada pareja comparte sus ideas y escucha a su compañero utilizando la técnica de escucha profunda.			

	Incorporan lo aprendido al plan de su relato. Consolidación (15 minutos) **Actividad: Escritura y reflexión** • Escritura individual: Cada estudiante escribe su propio relato histórico basado en la planificación realizada. Enfatiza la síntesis: ¿Qué elementos son esenciales y cuáles puedo omitir para mantener el enfoque en el tema principal? Recuerda que tienen que hacer comparando ambos relatos. • Compartir en grupo: Algunos estudiantes leen sus relatos para compartir en clase. Para finalizar la clase, se les preguntará cómo se sintieron al haber tenido la clase con las distintas técnicas usadas del mindfulness.			

	Las respuestas que nos den los estudiantes reposarán en una hoja de trabajo.			

Nombre del Profesor:	**Coordinador del área:**	**Director/ Vicerrector:**

7. CAPÍTULO 3. Resultados de la propuesta de intervención Educativa basada en Mindfulness

El análisis toma en consideración las técnicas de Mindfulness como una herramienta para fomentar el bienestar emocional, potenciar a concentración y generar un entorno de aprendizaje favorable (UNIR, 2020).

Este capítulo tiene como objetivo determinar el nivel de logro de los aprendizajes de lo estudiantes en cuanto a la comprensión lectora en relación con la aplicación de la técnica de Mindfulness. Esta sección esta dividida en tres apartados. El primero aborda los siete ejes fundamentales del Mindfulness enfatizando a la atención plena. El segundo apartado expone los principales hallazgos en cuanto al bienestar emocional y su relación con la comprensión lectora. Para finalizar, en el tercer apartado se define al desempeño académico como ….

En el primer apartado se presenta la atención plena como eje fundamental de Mindfulness que se manifiesta dentro de las cuatro sesiones. A su vez, se analiza como los ejercicios de respiración, concentración y observación atenta favorecen la comprensión de un texto. Se plantea los resultados desde la perspectiva de los estudiantes, la docente de aula, las técnicas e instrumentos y los estudios relacionados en torno al tema. En el segundo apartado se reconoce el bienestar emocional de estudiante como categoría principal del Mindfulness en relación con la comprensión lectora. Se resalta las dificultades de los estudiantes como el estrés, la frustración y el aburrimiento frente a lecturas complejas. Del mismo modo, se expone los resultados de la combinación de las técnicas aplicadas como la concentración, la relajación, la respiración acompañada de audios con fondos musicales. Y para concluir, se menciona al desempeño académico que surge a partir de la estrecha relación entre la atención plena y el bienestar emocional en los estudiantes con un texto. El mindfulness se presenta como un apoyo tanto para los docentes como para los estudiantes al momento de enfrentar desigualdades de aprendizaje.

7.1 Atención plena: pilar fundamental del mindfulness y su impacto en la comprensión lectora

El mindfulness es una práctica que ayuda a desarrollar la atención plena, el autocontrol de sus emociones y mejora el rendimiento académico de los estudiantes.

La atención plena es uno de los principios fundamentales del Mindfulness, lo cual permite concentrarse en la lectura, comprender el contenido, evitando distraerse con factores externos como interno (Kabat-Zinn, 2003). Así mismo, contribuye a que los estudiantes estén más involucrados en sus estudios, potenciando su habilidad para concentrarse y disminuir el estrés (Mercedes Castillo & Ruiz Crespín, 2024). La atención plena fue un componente central en las cuatro sesiones implementadas, ya que buscaba mejorar el enfoque y la concentración de los estudiantes durante las actividades de comprensión lectora. Esto generó en los estudiantes cambios significativas con el planteamiento estratégico, lo que no era notable en clases normales sin funciones de intervención para mejorar su comprensión lectora. Enseñar a los estudiantes a ser conscientes del presente puede potenciar su enfoque y entendimiento de los temas.

En la primera sesión, se trabajó el reconocimiento de la estructura de un relato histórico titulado ¨El misterio del tesoro de Atahualpa¨ a través de la aplicación de la técnica de Mindfulness ¨Estiramiento estrella de mar¨. Para esta intervención se combinó ejercicios de respiración consciente, postura correcta y la concentración al momento de leer el fragmento acompañado por un audio de fondo, lo que facilitó la inferencia y la comprensión del contenido. En los resultados obtenidos se pudo observar que los estudiantes en su mayoría pudieron enfocarse y concentrarse en sus actividades mediante el audio narrativo, es decir; tenían la capacidad de atender plenamente a la lectura que se les hacía mientras existía una música instrumental de fondo (Quito & Rojas. 2024). El uso de métodos de concentración plena durante la lectura y el entendimiento potencia la habilidad de concentración y el razonamiento crítico, lo que facilita que los lectores con problemas adquieran habilidades de lectura de manera sencilla.

Asimismo, en un dialogo compartido por los grupos focales, los estudiantes supieron manifestar diversas condiciones para disfrutar más de una lectura como escuchar música relajante, estar al aire libre o comer mientras se lee (Grupo focal 1, 02 de diciembre del 2024). Además, algunos de ellos, expresaron que, para comprender un texto, debían concentrarse sin haya que distracción ni ruidos a su alrededor. Esto coincide con los estudios previos a la investigación que indican que el entorno influye significativamente en la atención, la concentración y la comprensión de un texto (Secanell y Nuñez, 2019).

Seguido a esto, en una entrevista a la docente (Comunicación personal, 02 de diciembre del 2024) nos menciona que, para mantener la concentración en el aula, ella aplica estrategias más dinámicas como pausas activas, juego en sí, o el trabajo lúdico. También utiliza fichas de trabajo, planifica con anterioridad una clase para que los estudiantes no se aburran. Igualmente resalta que no se ha podido trabajar con las TICS por esta cuestión de la crisis energética. Esto se relaciona con lo expuesto por Herrera-García (2021), quien señala la importancia de educar a través de actividades lúdicas como juegos, que genera una mayor motivación e incentivo hacia la lectura. Por otro lado, las TICS es una herramienta de apoyo para el proceso educativo, donde se puede interactuar mediante audiolibros digitales, hojas de trabajo o cuestionarios o juegos en línea lo cual mejora la capacidad lectora (Torres Rodríguez y Pineda Godoy, 2022),

En la segunda sesión, los estudiantes debían desarrollar la observación atenta, mediante la concentración hacia un objeto, utilizando los sentidos. Para esta actividad, se combinó le técnica de mindfulness con la comprensión lectora mediante un breve ejercicio de respiración lo cual ayuda a los estudiantes a estar más presentes durante la lectura. En esta intervención se pudo observar que los estudiantes estaban atentos y concentrados, y al descubrir la bandeja, ellos pudieron identificar, reconocer y procesar los objetos y las imágenes en relación con el relato histórico ya mencionado (Quito & Rojas, 2024). Esta técnica favorece la atención plena y el enfoque consciente, componentes claves para que los estudiantes puedan desarrollar mejor su capacidad atención durante la actividad (Martín et al., 2016).

Según el grupo focal, destacan el uso de recursos como las imágenes u objetos dentro de una lectura, ya que ayuda a comprender la información de manera más fácil sin estresarse o demostrar aburrimiento (Grupo focal 5, 02 de diciembre del 2024). Además, se reconoce la intención del texto con mayor facilidad y se entiende lo que desean transmitir. Los ejercicios de respiración y atención guiada facilitaron que los estudiantes percibieran los detalles de los objetos, mejorando su nivel de comprensión (Lee, 2014). Napoli et al. (2005) sustenta que la aplicación de la técnica de mindfulness mejora significativamente la concentración y la atención selectiva, lo que refleja que los estudiantes tengan la capacidad para extraer información específica del texto sin dispersarse.

En definitiva, los resultados basados en la Escala de Observación de la técnica de Mindfulness indican que los estudiantes que participaron en las sesiones mostraron un incremento de capacidad para concentrarse; es decir, fueron capaces de lograr mayor concentración, inmersión y dinamismo, ya que se alcanzó un alto nivel de comprensión, reflexión, análisis de los relatos y eficacia en el lenguaje de lectura. Ramos y Ríos (2016) resaltaron que, después de implementar técnicas de mindfulness, se notó un aumento considerable en su habilidad para enfocarse, lo que se tradujo en un mejor entendimiento de textos. Esto respalda el concepto de que la atención plena no solo promueve el bienestar emocional, sino también el desempeño escolar, especialmente en tareas cognitivas como la lectura.

7.2 Bienestar Emocional en el aprendizaje

Como se mencionó anteriormente, el mindfulness es una práctica que no solo se enfoca en desarrollar la atención plena sino también favorece la regulación emocional, algo importante al momento de leer. Este componente se basa en que la educación emocional es una labor complicada que requiere el desarrollo de diversas habilidades y competencias sociales como el autocontrol o la regulación emocional, la autoconciencia, la conciencia social y la responsabilidad de tomar decisiones (García Cano y Niño Murcia, 2023). En este contexto, durante las cuatro sesiones de clase se pudo observar que, los estudiantes presentan diferentes emociones al momento de narrar, leer o escuchar un relato acompañado de una música de fondo (Quito & Rojas, 2024).

Así mismo, se pudo constatar que los estudiantes, mostraban interés conforme se iba relatando el fragmento por medio del fondo musical, manteniendo un estado de calma y concentración. Estos elementos como la narración oral y el audio de fondo facilitan la comprensión, la atención y la concentración, por medio de la respiración el estudiante regula sus emociones (Carcache Navarrete, 2012). Igualmente, mediante la observación participante, se contemplaba sus emociones en sus posturas y las distintas impresiones sea de suspenso, tristeza e incluso los llevaban a recuerdos pasados y recientes vinculando familiares como abuelos que también les cuentan historias de forma diferente. Esto contribuye a que la comprensión lectora va más allá de descodificar palabras, sino que también conectan con el significado del texto a nivel personal,

creando un aprendizaje significativo. Couso (2024) destaca la importancia de una lectura profunda, donde el lector cuestione sobre su contenido y lo asocie con su experiencia cotidiana lo cual promueve una comprensión critica del contexto social y la realidad.

Del mismo modo, el bienestar emocional se basa en el desarrollo de diversas habilidades y competencias sociales como el autocontrol o la regulación emocional, la autoconciencia, la conciencia social y la responsabilidad de tomar decisiones (García Cano y Niño Murcia, 2023). Sevilla-Vallejo y Ceballos-Marón (2020) señalan que la autorregulación y la comprensión lectora son procesos paralelos dentro del cual el estudiante reacciona ante estímulos que despiertan emociones motivando así a la lectura. Esto permite gestionar sus emociones para poder entender de qué se trata el texto. La docente en referencia al tema comentó lo siguiente: ¨el estado emocional de un estudiante si influye a la hora de comprender un texto, porque si tiene un buen estado de ánimo va a captar la información de mejor manera¨ (Comunicación personal, 02 de diciembre del 2024). Además, la docente menciona que, si estudiante está bien en casa, pues va a rendir bien, pero si es que ya viene mal, no va ni a entender lo que está haciendo ni leyendo.

Los relatos también pueden contribuir a que los estudiantes fomenten su empatía y entendimiento hacia los demás. Al leer, observar, sentir o escuchar tienen la posibilidad de reconocer un texto y entender diversas emociones y la manera en que interactúan en su alrededor. Las narraciones pueden contar con personajes que atraviesan una diversidad de sentimientos, desde la alegría hasta la melancolía y el enojo. Por medio de la observación participante, se analiza como los estudiantes tienen la capacidad de interactuar con estos personajes y aprender a gestionar y manifestar sus propias emociones de forma eficaz. Adicionalmente, la lectura y la escucha activa pueden ser un método eficaz para manejar el estrés y la ansiedad. Los estudiantes que se encuentran con relatos que muestran situaciones de estrés pueden aprender a gestionar circunstancias parecidas en sus propias vidas (Red Distrital de Bibliotecas de Bogotá, 2023). Esto se relaciona con los ejes principales de Mindfulness como la *paciencia y confianza no forzada,*

que dejan ver que entender lo que se lee lleva tiempo y que seguir intentando ayuda a mejorar poco a poco (Hölzel et al., 2022).

Ortiz Quijije et al. (2022) afirman que la técnica de Mindfulness ayuda a los estudiantes a establecer una conexión emocional con el texto a través de la regulación de sus emociones. Los autores analizan como la respiración y la concentración ayuda a los estudiantes a regular sus emociones conectando el relato con recuerdos del pasados y recientes vinculando a familiares como abuelos que también les cuentan historias de forma diferente, eso creaba un ambiente placentero. En las respuestas obtenidas dentro de los grupos focales se puede constatar que la mayoría de los estudiantes resaltan la importancia del entorno y las condiciones externas para favorecer la conexión con el texto (Grupo Focal 3, 2 de diciembre del 2024). Los estudiantes manifiestan que disfrutan más de la lectura cuando se encuentran en un ambiente propicio, sin distracciones o cuando se les presenta estímulos como la música o estar al aire libre. Esto hallazgos coinciden con lo mencionado por Kabat-Zinn (2012), quien sostiene que la práctica de Mindfulness genera un estado de atención o conciencia plena donde el ambiente o el entorno que lo rodea juega un papel importante a la hora de enseñar o aprender.

En los diarios de campo se constata un patrón interesante en el comportamiento de los estudiantes: cuando se abordan temas de su interés, su nivel de participación aumenta notablemente y se establece una relación positiva con el contenido trabajado. Se pudo observar cómo existe una conexión emocional de los estudiantes con el contenido. Esto fue determinado por medio de preguntas y comentarios positivos como "¿por qué hacemos esto?", "¿de dónde sacó este juego?", comentarios agradables como: "que divertido es esta clase", "que divertida la técnica", "me gusta la historia". Según Palacios Villanes y Cañari Contreras (2019), destacan en que un incremento en la implicación emocional entre los estudiantes en el proceso de lectura mejora su comprensión y participación activa en el aula. Es fundamental incorporar métodos innovadores en la educación para estimular la curiosidad y hacer las clases más atractivas. De acuerdo con UNIR (2018), incentivar la curiosidad en el aula potencia y promueve el aprendizaje, dado que brinda a los

alumnos la oportunidad de explorar y divertirse, fomentando un entorno que fomenta la conversación y el debate.

La integración de técnica de Mindfulness en la lectura puede influir positivamente en el crecimiento emocional de estudiantes, puesto que, controla los pensamientos negativos y transformar la experiencia lectora. En las respuestas obtenidas de los grupos focales sobre cómo se sienten al momento de leer un texto largo y complejo, ellos mencionan que existe una tensión, estrés, frustración y cansancio. Estos estados tanto físicos como emocionales causan dificultad para comprender un texto. En la información recopilada dentro de los diarios de campo, se puede manifestar en la primera sesión, el uso de la técnica de concentración y el audio de fondo musical para abordar textos un poco extensos como el relato histórico. Igualmente, en la segunda técnica ¨Caminito de ideas¨, se presentaron imágenes durante el recorrido del aula. Esto permitió comprender el contenido de mejor manera, reduciendo el aburrimiento y facilitando la interpretación del texto.

Para finalizar, este análisis enfatiza la relevancia de incorporar tácticas de atención plena en los programas de enseñanza, pues no solo potencian la atención plena y el control emocional, sino que también promueven el desarrollo de competencias sociales y emocionales esenciales para el triunfo académico y personal a futuro. Los diferentes estilos de implementación de técnicas de mindfulness en el área de la lectura comprensiva, se ha destacado por el impacto emocional producido por estas actividades en los estudiantes del séptimo año de educación básica, lo cual señala que, los niños asocian los sonidos, el misterio de la lectura con su imaginación y emociones, llevándolos no solo a lograr el alcance de un aprendizaje de aula, sino a vivir un viaje de acuerdo con los sucesos que perciben dentro de sí mismos.

7.3 Desempeño académico y el mindfulness

La técnica de Mindfulness se presenta en esta investigación como una herramienta que desarrolla la atención plena, la concentración y el bienestar emocional en los estudiantes, generando como resultado un mejor desempeño escolar. En su estudio, Rodríguez-Sarabia (2023) nos menciona que, el mindfulness es

una herramienta que facilita a los estudiantes dar su mayor potencial mejorando así su rendimiento académico. A través de la observación participante, se pudo evidenciar que los estudiantes al aplicar las técnicas de mindfulness al momento de aprender y entender un contenido, ellos se desenvuelven con mayor facilidad en las actividades propuestas (Quito & Rojas, 2024). De acuerdo con Guerrero Aragón (2020), el mindfulness no solo contribuye a mantener la concentración, sino que también potencia la habilidad para relacionarse de forma reflexiva con el material leído, promoviendo un entendimiento más profundo y relevante.

Durante las sesiones de Mindfulness llevadas a cabo en el salón de clases, se realizaron evaluaciones de entendimiento de lectura para examinar el progreso del desempeño escolar de los alumnos. Los hallazgos se evaluaron mediante una rúbrica creada para valorar los niveles de comprensión literal, inferencial y crítico, además de las estrategias cognitivas, el reconocimiento de las partes de un relato e inferir y sintetizar un texto. Esto facilitó la observación del avance en la detección de ideas fundamentales, la habilidad de inferencia y el estudio reflexivo de los textos. Durante la primera evaluación, se demostró que un porcentaje considerable de los alumnos tenía problemas para vincular las ideas del texto, lo cual se alineaba con los hallazgos de la prueba de diagnóstico. No obstante, a medida que las sesiones progresaban y se implementaron técnicas de mindfulness en el aula, se notó un avance gradual en la habilidad de los alumnos para mantener su atención, concentración en la lectura y elaborar respuestas más exhaustivas y fundamentadas.

Además, se emplearon escalas de observación de las técnicas de mindfulness para medir el grado de concentración total en los alumnos tanto antes como después de la intervención. Esto permitió la identificación de alteraciones en la habilidad para concentrarse, controlar las emociones y disminuir el estrés durante la lectura. Los hallazgos indicaron que los alumnos con altos grados de atención plena alcanzaron rendimientos superiores en la comprensión lectora, lo que concuerda con investigaciones anteriores que resaltan la correlación entre el mindfulness y el rendimiento escolar (Caballero et al., 2020). Además, estos

descubrimientos apoyan la hipótesis de que la implementación de estrategias fundamentadas en el mindfulness puede aportar de manera significativa a potenciar la comprensión lectora y, en consecuencia, el rendimiento académico de los alumnos.

A través de la intervención basada en la técnica de mindfulness en el aula por medio de ejercicios de respiración consciente y el escaneo corporal, los estudiantes lograron mitigar factores emocionales negativos en los procesos cognitivos. Este elemento es esencial, puesto que la capacidad de interpretar y meditar sobre el contenido de los textos es fundamental para el progreso de habilidades académicas. Suárez y Andrade (2024) enfatizan en que los efectos de mindfulness en relación con la comprensión lectora influyen directamente en el rendimiento académico. Así mismo, los estudiantes al adquirir nuevas habilidades se empeñan en resolver la frustración y los conflictos lo que les permite mejorar su rendimiento académico. En relación con esto, los grupos focales supieron manifestar que la carga emocional negativa ante la visualización de un texto largo y complejo denotan estados de cansancio, estrés y aburrimiento. En este sentido, Villarroel-Carrasco y Cruz-Riveros (2021) indican que, los beneficios del mindfulness abarcan la reducción del estrés, mejora el estado físico y su comportamiento, lo cual propicia un exitoso progreso académico.

Según las observaciones registradas en los diarios de campo, los estudiantes que participaron activamente de las sesiones de mindfulness fueron capaces de mejorar en el desempeño académico, disminuyendo los episodios de distracción y promoviendo un entorno de aprendizaje más activo y centrado. Se evidencia el desarrollo de valores como la empatía y la amabilidad con uno mismo. Sin embargo, los estudiantes en los grupos focales mencionaron que la presencia como ruidos externos, los celulares y la bulla de esta, afectan a desempeño en la lectura. Según Zarate Dueñas (2019) menciona que la distracción o los ruidos desvían totalmente la atención y concentración de los estudiantes cuando se trata de entender algo en específico. En este contexto, el mindfulness tiene efectos positivos en los problemas de concentración, la falta de motivación, y el desinterés durante las clases, de allí la importancia de la

aplicación de Mindfulness en los estudiantes del séptimo año de educación básica (Moreno Gómez y Herrera Avendaño, 2024).

En una entrevista realizada a la docente señaló que trabajar con estudiantes con diferentes necesidades educativas o desigualdad de aprendizaje puede generar distancias entre la comprensión lectora y la participación activas. Esto suele ser una desventaja o un desafío para la docente al momento de evaluar y asignar notas. Ramírez y León (2020) presentan al mindfulness como una estrategia clave para superar la desigualdad de aprendizajes y mejorar el rendimiento académico. La aplicación de las diferentes técnicas en cada sesión, desarrollan habilidades cognitivas, promueven la atención y concentración en actividades académicas. Además, mediante los ejercicios de respiración y relajación, los estudiantes son conscientes de propias emociones, mejorando la perseverancia y la motivación.

Se concluye que la incorporación de mindfulness en la enseñanza mejora tanto la comprensión lectora como el rendimiento académico de los estudiantes. La regulación emocional también jugó un papel importante ya que influye en la forma en que los estudiantes interactúan dentro del aula, procesan y asimilan nueva información, lo cual favorece la competitividad. La combinación de estas prácticas ofrece al estudiante una mayor comprensión de sí mismo y de los demás. Asimismo, se observaron diferencias significativas en el rendimiento académico antes, durante y después de las intervenciones de mindfulness, respaldando el impacto positivo en el desempeño de los estudiantes.

8. CONCLUSIONES

En conclusión, la presente investigación tuvo como objetivo general analizar como la aplicación de la propuesta de intervención basada en las técnicas de Mindfulness incide en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora para estudiantes de séptimo año de EGB. A través de los resultados, se evidencia la mejora en la adquisición y desarrollo de las destrezas correspondientes al tema de estudio, se puede concluir que dicho objetivo fue alcanzado. La implementación del mindfulness desarrolló la atención plena, la concentración y el bienestar emocional, lo que genera un impacto positivo en el

desempeño académico. A través de las prácticas como la respiración consciente, la concentración, la autoconciencia y la regulación de sus emociones, los estudiantes logran mitigar factores negativos dentro del proceso educativo. Por tal razón, el mindfulness impulsa una educación de calidad, incluyendo propuestas innovadoras, para conseguir una formación integral. Esto contribuye al logro de los objetivos de aprendizaje en área de Lengua y Literatura, de manera específica en la compresión lectora.

En segundo lugar, el analizar las dificultades en la comprensión lectora, implica reconocer al proceso como la base principal para el aprendizaje de otras áreas del conocimiento. El análisis bibliográfico de varios autores permitió establecer un sustento teórico actualizado y pertinente relacionado al objeto de estudio. Para abordar estas problemáticas y fortalecer el proceso de aprendizaje, se pueden emplear diversas metodologías. Por otra parte, se diagnosticó el nivel del desarrollo de los tres niveles de comprensión lectora mediante una prueba de diagnóstico. El texto seleccionado acorde al nivel educativo de los estudiantes para la evaluación fue uno de divulgación científica titulado ¨El cóndor Andino: Una especie en Peligro de extinción¨. Esta prueba se distribuyó en nueve preguntas dividas en tres para cada nivel. Los resultados demostraron que la mayoría de los estudiantes del séptimo año de educación básica presentan un alto nivel de reconocimiento exacto y fluido de las palabras representando al nivel literal. Sin embargo, el objetivo más relevante a lograr es la comprensión del texto escrito como una habilidad dentro del proceso educativo en el que abarca el nivel crítico e inferencial.

Con el fin de asegurar la mejora de los niveles de comprensión lectora, surge la necesidad de implementar estrategias innovadoras que no solo conecten la teoría con la práctica, sino que mejoren las habilidades de cada estudiante. Para progresar lo mencionado se diseñó y aplicó actividades dirigidas al desarrollo de la comprensión lectora mediante la aplicación de las técnicas de Mindfulness. Entre los hallazgos más destacados se identificó que los estudiantes, tras las sesiones de mindfulness, mostraron una mayor disposición hacia la lectura, mejoró su conexión emocional frente a textos complejos y su capacidad para inferir o conectar ideas al texto. Cabe mencionar que el mindfulness al principio se consideró como una

estrategia para mejorar la compresión lectora de textos. Sin embargo, tras implementar la propuesta, se evidenció que impacta de manera positiva en el bienestar emocional, lo cual disminuyó el estrés y facilitó la concentración, generando una mayor participación y motivación de los estudiantes, junto con un cambio de actitud hacia el aprendizaje.

A lo largo de la intervención educativa se evidenció que el desarrollo de la atención plena, la regulación emocional y la conexión con el texto permitieron mejorar la capacidad de concentración, interpretación, análisis y comprensión más profunda sobre un contenido. Esto demuestra que el mindfulness no solo beneficia el bienestar emocional mediante ejercicios de meditación sino también dispone de técnicas que favorece el aprendizaje. Del mismo modo, se analizó su fundamentación teórica y los beneficios que aportan al campo educativo. Además, se destacó la atención plena como un pilar esencial del mindfulness, pues se mantuvo constante en las cuatro sesiones, lo que favorece la concentración, la autorregulación y la interpretación de textos.

Por otro lado, se considera al mindfulness como un enfoque completo y adaptable porque ofrece a los alumnos la posibilidad de mejorar habilidades como la concentración, el autocontrol y la capacidad de enfrentar situaciones en base a sus emociones. De igual modo, se identificó que también tiene un impacto significativo en los docentes. Aunque no se trabajó directamente el mindfulness con ellos, la docente entrevistada manifestó que la técnica es interesante porque se puede aplicar en el aula, lo que permite hacer las clases más atractivas y dinámicas. El implementar el mindfulness en el salón de clases adaptadas a las necesidades de cada estudiante, ayudan a crear un ambiente tranquilo y pacífico donde puedan desarrollar la autoconciencia y participar de forma libre tal como lo recalco la docente en una entrevista.

En esa misma línea, se expusieron los resultados de la intervención educativa basada en la técnica del mindfulness aplicada a la comprensión lectora por medio de la Escala de Observación de Mindfulness, listas de cotejo, diferentes tipos de evaluación y rubricas de escritura (Véase Anexo 5). Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes tienen una mejora notable en su capacidad para concentrarse y

comprender el contenido que leían. Por otro lado, algunos estudiantes presentaban dificultades al principio, pero estas falencias fueron disminuyendo gracias a las intervenciones que tenían en cada sesión, promoviendo un ambiente de calma y concentración. Además, se observó una mejora emocional, lo cual fue marcada positivamente, los estudiantes comenzaron a vincular la lectura con las experiencias que tenían en su vida diaria, lo cual hizo más significativo para ellos su aprendizaje. La combinación de estas prácticas ofrece al estudiante una mayor comprensión de sí mismo y de los demás.

Finalmente, tras la implementación de la propuesta, se destaca la importancia de abordar la educación de manera integral, llegando a combinar el desarrollo cognitivo con el bienestar emocional de los estudiantes. La comprensión lectora es esencial para aprendizajes futuros y el mindfulness surge como una herramienta para crear un ambiente favorable para su desarrollo. La integración de ambas prácticas muestra que es posible mejorar el rendimiento académico y fortalecer las habilidades que impactan positivamente en los estudiantes. Aplicar la técnica del mindfulness se presenta como una estrategia innovadora y efectiva para afrontar los desafíos educativos actuales, fomentando competencias académicas, atención plena, regulación emocional y una mayor conexión con los textos. Es clave que los docentes e instituciones adopten estas estrategias para asegurar un impacto duradero en el desarrollo de los estudiantes.

8.1 Limitaciones y futuras líneas de investigación

8.1.1. Limitaciones

Periodo de implementación reducido: Entre las limitaciones principales, el tiempo disponible para ejecutar las cuatro sesiones de intervención no permitió monitorear resultados a largo plazo. Esto puede haber reducido el alcance de los beneficios que lograron experimentar los estudiantes. Así mismo, se sugiere un mayor número de sesiones.

Tamaño de muestra: Del mismo modo, no se pudo realizar una comparación de muestras o población, ya que se limitó a un solo curso (séptimo grado). Esto ayudaría a analizar si los efectos de las

técnicas de mindfulness varían según la edad del estudiante o el grado de desarrollo cognitivo que posea. Además, limita la posibilidad de generalizar los resultados.

Seguimiento de intervención: No se realizó ningún seguimiento después de la intervención de mindfulness en los estudiantes. Esta limitación plantea interrogantes para saber si la práctica de mindfulness presenta efectos que perduren en con el tiempo en la comprensión lectora.

Grado de conocimiento: Esta limitación genera la necesidad de que todos los actores educativos tengan conocimiento y saberes acerca de la aplicación de la técnica de Mindfulness. Es decir; el docente tiene que tener una formar previa a la implementación de mindfulness dentro del aula. Por otro lado, los estudiantes al experimentar estas prácticas por primera vez, sentían curiosidad, pero también distracción, lo que indicó que ciertos alumnos requerían orientación personal adicional para adoptar prácticas de atención plena.

8.1.2 Futuras líneas de investigación

Una línea relevante de investigación que se evidencio en nuestro trabajo son los programas sesiones con mayor duración y que se realice un seguimiento antes y después de la intervención. De este modo, se podría comprobar su efectividad a largo plazo.

Otra línea de investigación se refleja en la muestra de nuestro trabajo, se podría utilizar comparaciones con un grupo de control, donde se intervenga con mindfulness y otro que no lo haga. Esto permite valorar y comprobar más evidencias acerca de su implementación,

Así mismo, se sugiere la aplicación de la técnica de mindfulness en diferentes niveles como educación inicial, elemental, media y superior; y el contexto educativo como entornos rurales y urbanos.

Una perspectiva adicional, es investigar el impacto de la aplicación del mindfulness, pero no solo en la comprensión lectora sino en las demás áreas de aprendizaje que abarca el currículo ecuatoriano.

9. RECOMENDACIONES

La implementación de la técnica del mindfulness en el sistema educativo ha demostrado ser una herramienta efectiva para mejorar la concentración en los estudiantes.

Es recomendable que su impacto puede extenderse a diferentes niéveles y contextos educativos. Así mismo, se sugiere una formación específica y practica sobre el mindfulness. De la misma manera, se sugiere la aplicación de estas técnicas durante un periodo más amplio del año escolar. Igualmente, es importante la participación activa de las familias para fortalecer los procesos de enseñanza. Respecto a esto, si los padres de familia utilizaran esta técnica se podría ayudar a crear un ambiente más tranquilo en sus hogares, que a su vez fomentar un vínculo más fuerte con sus hijos.

Así mismo, se recomienda tener en cuenta la duración y la frecuencia de las sesiones. Por un lado, en el estudio se implementó cuatro sesiones, lo que proporcionó resultados positivos, sin embargo, podría mejorarse al extender su duración. Esto no solo elevaría la calidad de las clases, sino que también permitiría a los estudiantes aprender de manera más efectiva, potenciando su capacidad de comprensión, lo que se reflejaría un mejor desempeño académico. Este método no solo se beneficia la comprensión lectora, sino que también resulta útil en otras áreas del conocimiento como Matemáticas, Ciencias Naturales y Estudios Sociales.

Finalmente, se recomienda establecer una asignatura relacionada con esta técnica para que los estudiantes reciban una formación más estructurada y adecuada. A largo plazo, el mindfulness podría integrarse como una práctica común en el ámbito escolar, beneficiando así a toda la comunidad educativa. Por lo tanto, es esencial estudiar su impacto continuamente y se consolidaría como una herramienta fundamental para mejorar la educación y la calidad de vida los estudiantes, docentes y padres de familia.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

10. REFERENCIAS

Abanto, R. (2019). Comprensión lectora y redacción académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas en una universidad pública. *Lengua y Sociedad, 18*(1), 9-29.

Almeida, S. (2022). Algunas causas del bajo nivel de la comprensión lectora en la educación actual. *Revista Científica de la Facultad de Filosofía- UNA, 14*(1), 116-130. https://revistascientificas.una.py/index.php/rcff/article/view/2717/2474

Andaur-Rodríguez, A., y Berger-Silva, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *Estudios sobre Educación*, *34*, 239-261. https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/50026/1/11560-66692-1-PB.pdf

Arthurson, K. (2015). Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, *40*(5), 27. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060326.pdf

Asensio, M. (2019). La lectura y la escritura académica en educación superior: El taller como estrategia didáctica. *Psychology, Society y Education, 11*(2), 205-219.

Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? *Espiral. Cuadernos del Profesorado, 13*(26), 1-10. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7546961

Amutio Careaga, A., López-González, L., Oriol Granado, X., & Pérez-Escoda, N. (2021). *Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales*. Universitas Psychologica, 19. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat

Arcos, A. (2021). Comprensión lectora: un desafío para alumnos y docentes. https://www.magisnet.com/2021/03/comprension-lectora-un-desafio-para-alumnos-y-docentes/

Banditvilai, C. (2020). The effectiveness of reading strategies on reading comprehension. *International Journal of Social Science and Humanity, 10*(2), 46-50. http://www.ijssh.net/vol10/1012-CH06.pdf

Barba, M., Suárez, N., Jomarrón, L., y Navas, C. (2019). Tendencias actuales de la investigación en dislexia y necesidad de formación docente. *Revista Cubana de Medicina Militar., 48*(2), 410-425. https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/400/350

Benesh, N. (2024). Mindfulness y competencia emocional en Educación Primaria: un Estudio de Casos [Mindfulness and Emotional Competence in Primary Education: A Case Study]. *European Public y Social Innovation Review,9*,1-17.

Benavides, L., y Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes, 5*(21), 1554-1562. http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v5n21/2616-7964-hrce-5-21-207.pdf

Bermejo Boixareu, M. (4 de julio de 2023). Leer para Crecer: Cómo la Lectura en la Infancia Fomenta el Desarrollo Personal y Emocional. *Revista Debates de la Comunidad de Madrid*. https://www.educa2.madrid.org/web/revistadebates/articulos_11/-/visor/leer-para-crecer-como-la-lectura-en-la-infancia-fomenta-el-desarrollo-personal-y-emocional

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: Una definición operativa propuesta. Psicología clínica: Ciencia y práctica, 11(3), 230-241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Bonastre, M. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, 4*(6), 1-14. https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542

Burnett, P. C. (2010). *Mindfulness and education: The importance of teacher training*. Journal of Educational Psychology, 102(1), 123-135.

Brito-Pastrana, J., y Corthorn, M. (2018). Mindfulness en educación: Un enfoque hacia la autorregulación y el bienestar. *Revista de Psicología Educativa, 34*(2), 243-250.

Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). *Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents*. Advances in School Mental Health Promotion, 2(1), 35-46.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241. https://www.integrativehealthpartners.org/downloads/Bishop_et_al.pdf

Caballero, C., Delgado, N., & Castillo, R. (2020). Mindfulness y rendimiento académico: una revisión de estudios empíricos. *Revista de Psicología Educativa, 26*(1), 45-58.

Cáceres, S. (2018). ¿Cuáles son las causas y consecuencias de la baja comprensión lectora? https://seccionunmsm.wixsite.com/ries24/post/cu%C3%A1les-son-las-causas-y-consecuencias-de-la-baja-comprensi%C3%B3n-lectora

Cago, R. (2021). *Comprensión lectora y su incidencia en el rendimiento escolar en los niños de 6º grado* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12342/1/comprension-lectora-incidencia-rendimiento.pdf

Carcache Navarrete, H. (2012). *Musicalización de textos cortos como estrategia para el desarrollo de la comprensión oral en los estudiantes del tercer nivel de Educación Inicial en el colegio privado de San Rafael del Sur "Charles Wesley" II semestre 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional

Autónoma de Nicaragua]. Repositorio UNAN. https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/14907/1/14907.pdf

Cárdenas, L., Salazar, W., y Cárdenas, L. (2021). *La comprensión lectora en el contexto de las ciencias.* Sello Editorial Universidad del Atlántico. https://www.researchgate.net/publication/351776509_La_comprension_lectora_en_el_contexto_de_las_ciencias

Castillo, M., y Ruiz, J. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 15*(29), 1-21. https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2081

Castro, S. y Guzmán de Castro, B. (2005). Los estilos de aprendizaje en la enseñanza y el aprendizaje: Una propuesta para su implementación. *Revista de Investigación, (58),* 83-102.

Ceballos-Marón, N. A., & Sevilla-Vallejo, S. (2020). La autorregulación emocional y la comprensión lectora en la era digital. *UCV HACER*, 9(4), 65-76. 10.18050/ucv-hacer.v9i4.2644

Cervantes, R., Pérez, J., y Alanís, M. (2017). Niveles de comprensión lectora. sistema Conalep: caso específico del plantel n° 172, de ciudad victoria, Tamaulipas, en alumnos del quinto semestre. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, 27*(2), 73-114. https://www.redalyc.org/journal/654/65456039005/html/

Cieza, W. (2023). Análisis de la comprensión lectora en la educación. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7*(31), 2699 – 2710. https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2879/2/Articulo_37_Horizontes_N31V7.html

Cieza, W. (2023). Análisis de la comprensión lectora en la educación. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7*(31), 2699 - 2710. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i31.695

Cohen, N. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños.* Teseo.

Coaching OnFocus. (2021, 24 de febrero). *Los beneficios de la práctica del mindfulness en las aulas*. https://www.coaching-onfocus.com/los-beneficios-la-practica-minfulness-las-aulas/

Couso, M. (2024, 29 de octubre). *El abuso de pantallas está provocando déficits de comprensión lectora y atención* [Entrevista]. Cadena SER. https://acortar.link/KcPpV7

Crear Salud. (2020). *Mindfulness para estudiantes.* https://crearsalud.org/mindfulness-para-estudiantes/

De La Cruz, K., Franco, L., y Luza, K. (2020). Gamificación para la comprensión de textos en inglés en estudiantes de un colegio público del Perú. *Revista internacional de investigación para el desarrollo, 10*(5), 1-5. https://www.journalijdr.com/gamification-understanding-english-texts-students-public-school-peru

Delgado Cedeño, J. J., Vera Vera, M. G., Cruz Mendoza, J. C., & Pico Mieles, J. G. (2018). El currículo de la educación básica ecuatoriana: Una mirada desde la actualidad. *Revista Cognosis*, *3*(4), 49-63. https://doi.org/10.33936/cognosis.v3i4.1462

Dexing, Z., Eric, L., Eva, M., CY, H., y Wong, S. (2021). Atención plena e intervenciones basadas en la atención plena. *British Medical Bulletin, 138*(1). https://academic.oup.com/bmb/article/138/1/41/6244773?login=false

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica, 2*(7). https://surl.li/kdzhgf

Diez M. (2017). *Programa de Intervención basado en Mindfulness y sus beneficios en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.* Universidad de Valladolid. España.

Díaz, G. (2021). Análisis del método Mindfulness aplicada como instrumento de intervención en Terapia Ocupacional a personas adultas que cursan con Trastorno de ansiedad generalizada. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador] *Repositorio Institucional UCE*. http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24220/1/UCE-FCDAPD-DIAZ%20GABRIELA.pdf

Domínguez, I., Rodríguez, L., Torres, Y., y Ruíz, M. (2019). Importancia de la lectura y la formación del hábito de leer en la formación inicial. *Revista Estudios del Desarrollo social: Cuba y América Latina*, 94-102.

Dzido, V. (2020). Mindfulness ante la ansiedad y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática. *Tesís de maestría en intervención Psicológica*. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50153/Dzido_MV-SD.pdf?sequence=1 yisAllowed=y

El Comercio. (2021). Ecuador, con bajo desempeño en lectura. https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/ecuador-bajo-desempeno-lectura-ninos.html

Faster Capital. (13 de junio de 2024). Practicas de atencion plena lectura consciente lectura inmersiva la forma consciente de interactuar con los libros. *Faster Capital*. Obtenido de https://fastercapital.com/es/contenido/Practicas-de-atencion-plena--lectura-consciente--lectura-inmersiva--la-forma-consciente-de-interactuar-con-los-libros.html

Farrach, G. (2016). *Estrategias metodológicas para fomentar la comprensión lectora.* ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/312599164_Estrategias_metodologicas_para_fomentar_la_comprension_lectora

Figueroa, S., y Gallego, J. (2021). Relación entre vocabulario y comprensión lectora: Un estudio transversal en educación básica. *Revista signos, 54*(106), 354-375. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext ypid=S0718-09342021000200354

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education, 7*(3), 182–195.

Gallego, J., Figueroa, S., y Rodríguez, A. (2019). La comprensión lectora de escolares de educación básica. *Literatura y lingüística,* (40), 187-208. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext ypid=S0716-58112019000200187

Gallegos Chamba, J., Bárcenes Granja J. y Saquipay Ortega H. El Mindfulness como técnica de aprendizaje del bloque de movimiento en la física para el primero de bachillerato. *Revista Ciencia Ecuador 2024*, 6, 26. http://cienciaecuador.com.ec/index. php/ojs/index

García, J., López, M., & Rodríguez, P. (2022). Relación entre la comprensión lectora y el rendimiento académico en estudiantes de educación primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 123-145.

García, M., Arévalo, M. y Hernández, C. 2018. Cuadernos de lingüística hispánica. *La comprensión lectora y el rendimiento escolar.* http://www.scielo.org.co/pdf/clin/n32/2346-1829-clin-32-155.pdf

García-Campayo, J., y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Editorial Siglo XXI.

García Cano, L., y Niño Murcia, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento educativo, 60*(3). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext ypid=S0719-04092023000300101#:~:text=Conjunto%20de%20conocimientos%2C%20capacidades%2C%20habilidades,forma%20apropiada%20los%20fen%C3%B3menos%20emocionales.

Gijón, G., Nava, A y Martínez, D (2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. Zincografía 6(11), 245- 264. https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.131

Gimeno Sacristán, J. (2000). *El alumno como invención*. Morata.

Guerrero Aragón, S. C. (2022). *Conecta tu ser: una vida con mindfulness*. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/05/1554227/midfulness-3.pdf

Guerrero, S. C., Márquez, J. L., Castañeda, L. M., Soler, Y. K., Rojas, M., & Ramírez, P. C. (2018). Una experiencia de atención plena (mindfulness): nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía, 27*(3), 160-165. https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.v27.n3.2018.206

González Cortez, N. A., y Lagos San Martín, N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare, 26*(1), 1-15. https://doi.org/10.15359/ree.26-1.10

González, M. F., & Díaz, F. (2017). El mindfulness como herramienta para mejorar la atención en estudiantes. *Revista de Psicología Educativa, 32*(2), 125-137. https://doi.org/10.1016/j.rpe.2017.05.003

Gopnik, A. (2016). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente de tu hijo*. Editorial Kairós.

Group CHM Salut Mental. (2020). *Mindfulness*. https://www.grupchmsm.com/docs/03-manual-mindfulness.pdf

Gunaratana, B. H. (2016). *La atención plena en el lenguaje cotidiano*. Editorial Kairós.

Gutiérrez, R., De Vicente, M., y Alarcón, R. (2020). Desarrollo de la conciencia fonológica en el inicio del proceso de aprendizaje de la lectura. *Revista signos, 53*(105), 665-681. https://www.scielo.cl/pdf/signos/v53n104/0718-0934-signos-53-104-664.pdf

Hanh, T. N. (2015). *Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños.* Barcelona: Kairós.

Herrera-García, R. E. (2021). Estrategias lúdicas para mejorar y fomentar la lectura en educación inicial. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, *6*(4), 110–124. https://doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1448

Huamán Herreros, G. A. (2024). Relevancia de la comprensión lectora en educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, *15*(29). https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2109

Huamani, K. (2021). *Mindfulness para desarrollar la comprensión de textos narrativos en estudiantes de 5 años de la institución educativa integrado "San Jorge" Satipo, 2019.* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/24558

Illinois Early Learning. (2022). La auto-regulación. Regulación emocional. *Illinois Early Learning*. Obtenido de https://illinoisearlylearning.org/es/ielg/emotional-sp/#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20extremadamente,la%20frustraci%C3%B3n%20y%20los%20conflictos.

INEVAL. (2024). *Informe de la evaluación de las necesidades de capacidad: Ecuador*. Originalmente publicado por la OCDE con el título *Capacity Needs Assessment Report Ecuador*.

Inoé Fernández Sarabia, M. (2019). *Mindfulness y educación: Una herramienta para el bienestar y el aprendizaje* [PDF]. Universidad de Navarra. https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf

Inga, M., Casas, R., y Pacheco, G. (2019). *Comprensión lectora: el modelo de destrezas cognitivas.* Mantaro.

Instituto Europeo de Educación. (2024, 23 de septiembre). *Principios del mindfulness: Aplicación en educación*. https://ieeducacion.com/principios-del-mindfulness-aplicacion-en-educacion/

Irua, M. (2022). *realizó un proyecto de tesis para motivar a los alumnos en el mejoramiento del inglés como lengua extranjera, potenciando sus destrezas de escritura mediante técnicas de Mindfulness.* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica del Norte]. https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13450

Junyent, A., y Fernández, M. (2020). Reading comprehension in Spanish by Quechua-Spanish bilingual children. *International Journal of School y Educational Psychology, 10*(1), 105-117. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21683603.2020.1823914

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness: Atención plena*. Editorial Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena.* Kairós.

Kaiser-Greenland, S. (2014). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo.* Desclée De Brouwer.

Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016). Mindfulness and Yoga in Schools: A Research Review. *International Journal of Yoga Therapy*, 26(1), 25-35. https://www.abcyogaforkids.com/wp-content/uploads/2016/07/Khalsa-2016-Ann-NY-Acad-Sci.pdf

Krogh, E., Medeiros, S., Bitran, M., y Langer, A. (2019). Mindfulness y la relación clínica: pasos hacia una resiliencia en medicina. *Rev Med Chile*, 618-627.

Lantieri, L. (2009). *The power of mindfulness in education: A critical tool for teaching social-emotional learning*. CASEL.

Latorre, M. (2017). *Aprendizaje significativo y funcional*. Universidad Champagnat.

Leyva, L., Chura, G., y Chávez, J. (2022). Nivel inferencial de la comprensión lectora y su relación con la producción de textos argumentativos. *Boletín de la Academia Peruana de la Lengua, 22*(71), 399-429. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext ypid=S2708-26442022000100399

Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). *Ley Orgánica de Educación Intercultural* (LOEI). Registro Oficial Suplemento No. 417. https://www.educacion.gob.ec/ley-organica-de-educacion-intercultural-loei/

López-Hernáez, L. (2015). Técnicas mindfulness: Su puesta en práctica en centros educativos. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, *27*(2), 136-142.

López, L. (2015). *Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto.* Plataforma Editorial.

López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., y Bisquerra, R. (2016). *El mindfulness y la educación emocional: Un programa de intervención para el desarrollo de competencias emocionales y la reducción del estrés docente*. Editorial Desclée de Brouwer.

López, L., Herrero, D., Santamaría, T., y Van, W. (2019). Validación de una escala para evaluar la validez social en programas educativos basados en mindfulness. *Mindfulness, 10*, 1870-1882. https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01138-2

López Hernández, J. (2021). Factores que influyen en la comprensión lectora. *Revista de Investigación Educativa*, *9*(1), 109-120. https://www.redalyc.org/journal/4778/477865646004/html/#redalyc_477865646004_ref9

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología, 50,* 13-29.

Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., y Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. En R. L. Soriano Díaz y P. Cruz Zúñiga (Coords.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193–229). Dykinson. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4822349

Makuc Sierralta, M. (2020). Teorías implícitas de los estudiantes sobre comprensión de textos: Avances y principales desafíos de investigación en la formación inicial de profesores y otras disciplinas. *Sophia Austral,* (25), 71-92. https://www.sophiaaustral.cl/index.php/shopiaaustral/article/view/302

Martín, P., Pérez-Ara, M. A., & López-González, E. (2016). *Mindfulness en la educación: Estrategias para mejorar la comprensión lectora en estudiantes de primaria*. *Revista de Educación y Psicología*, 28(3), 145-156.

|Menacho, I., Córdova, U., Rodríguez, M., Wong, E., y Saavedra, M. (2021). El efecto de las conversaciones de base cultural en el desarrollo de la capacidad de expresión oral entre estudiantes peruanos de inglés como lengua extranjera de nivel intermedio alto. *Revista internacional de Sociedad Cultura y Lengua, 9*(3), 109-118. https://www.ijscl.com/article_246052.html

Mercedes Castillo, M. I., y Ruiz Crespín, J. D. (diciembre de 2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y Desarrollo Educativo, 15*. Obtenido de https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2081/5100

Minga, J., y Munzón, J. (2023). *Fortalecimiento de La comprensión lectora mediante la guía de estrategias didácticas aplicadas a los estudiantes de 7° EGB de la U.E.M. Sayausí-Cuenca.* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional e Educación UNAE]. http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/2952

Ministerio de Educación. (2016). *Educación General Básica Elemental*. Recuperado de https://educacion.gob.ec

Ministerio de Educación. (2018). *Proyectos Y leo*. https://educacion.gob.ec/programa-para-el-fomento-de-la-lectura-yo-leo/

Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). Currículo de educación general básica y bachillerato en el contexto de emergencia sanitaria.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021-2022). *Guía de evaluación diagnóstica desagregada por niveles y subniveles del servicio de fortalecimiento de aprendizajes en educación general básica*. Ministerio de Educación del Ecuador. www.educacion.gob.ec

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2022). Resultados de la Encuesta de Hábitos Lectores, Prácticas y Consumos Culturales. https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/el-ministerio-de-cultura-y-patrimonio-presento-los-resultados-de-la-encuesta-de-habitos-lectores-practicas-y-consumos-culturales/

Misari, A. (2023). Comprensión lectora y su relación con los niveles de competencia comunicativa. *Lengua y Sociedad, 22*(1), 535-555. http://www.scielo.org.pe/pdf/lys/v22n1/2413-2659-lys-22-01-535.pdf

Misari, A. (2023). Comprensión lectora y su relación con los niveles de competencia comunicativa. *Lengua y Sociedad, 22*(1), 535-556. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext ypid=S2413-26592023000100024

Mora Pérez, M. B., Mora Pérez, C. M., Lema León, M. E., & Pilco Saltos, C. V. (2023). Currículo Nacional Ecuatoriano: Una mirada histórica desde la docencia. *TESLA Revista Científica*, *3(1*), e136. https://doi.org/10.55204/trc.v3i1.e136

Moreno Champutiz, C. F., y Guano Salazar, K. A. (2024). Comprensión lectora como base para el desarrollo del pensamiento crítico. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, *5*(5), 67 – 83. https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2591

Moreno Gómez, L., & Herrera Avendaño, C. (2024). *Mindfulness y rendimiento escolar desde el conocimiento de estudiantes de educación básica y bachillerato*. Casa Editorial del Polo (CASEDELPO), *9*(1), 2622-2641. https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/33299

Molina Molina, M. (2016). *Aprendizajes plurilingües y literarios: Nuevos enfoques didácticos*. Universidad de Alicante.

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1), 99-125.

Oblitas, L., Anicama, J., Bayona, L., Bazán, C., Ferrel, F., y Núñez, N. (2019). Impacto del mindfulness en el estrés en trabajadores de una universidad de Lima sur. *Revista Salud Uninorte, 35*(2), 238-249. doi: https://doi.org/10.14482/sun.35.2.616.98

Observatorio del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. (2017, agosto 21). *La comprensión lectora: Un reto para alumnos y maestros*. Observatorio. https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/2017-8-21-la-comprensin-lectora-un-reto-para-alumnos-y-maestros/

Ordoñez T., L. E. (2018). Mirada general al currículo ecuatoriano y su aplicación. *Saberes Andantes: Educación Inclusiva*, *2*(5), 37-45. https://doi.org/10.5281/zenodo.XXX

Ortiz, C., Ávila, J., y Román, E. (2022). El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura. *RECUS, 7*(1), 08-15. https://doi.org/10.33936/recus.v7i1.3763

Ortiz Quijije, C. C., Ávila Zambrano, J. L., & Román Cao, E. (2022). El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura. *RECUS. Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad*, 7(1), 8–15.

Palacios Villanes, M. A., & Cañari Contreras, M. D. (2019). Comprensión de textos e inteligencia emocional en los estudiantes universitarios de Huancayo. *Horizonte de la Ciencia, 9*(16), 62-75. Recuperado de https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/244

Potosme López. , E. J., Blandón López, E. F., y Rosales Canda., N. J. (enero de 2020). Propuesta de Secuencia didáctica para mejorar la comprensión de textos líricos a través de la interpretación de metáforas y comparaciones . Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/15803/5/15803.pdf

Quecedo, C., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica,* (14), 5-39. https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf

Quillagana Jiménez, L. E. (2012). *Los procesos lectores influyen en la incomprensión lectora de los niños y niñas de la Escuela Provincia del Carchi de la comunidad de Tilivi de la parroquia Pasa, provincia de Tungurahua* [Informe final de graduación, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5605/1/TESIS%20FINAL%20LEO.pdf

Ramírez, C., y Fernández, M. (2022). Niveles de comprensión lectora en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa en Colombia. *Íkala, Revista de Lenguaje y Cultura, 27*(2), 484-503. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext ypid=S0123-34322022000200484

Ramírez, M. P., & León, M. A. (2020). *Mindfulness y su impacto en estudiantes con dificultades de aprendizaje: Un enfoque para la mejora de la atención y la regulación emocional*. Revista Latinoamericana de Psicología, 52(2), 123-135. https://doi.org/10.14349/rlpsicologia.2020.v52.n2.123

Ramos, M. S., & Ríos, M. P. (2016). *La influencia del mindfulness en la mejora de la atención y la comprensión lectora en adolescentes*. *Revista Latinoamericana de Psicología, 48*(3), 203-212. https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.01.002

Retegui, L. (2020). La observación participante en una redacción. Un caso de estudio. *La Trama de la Comunicación, 24*(2), 103-119. https://www.redalyc.org/journal/3239/323964237006/html/

Red Distrital de Bibliotecas de Bogotá. (25 de enero de 2023). Descubre la expresión creativa y la conexión emocional de la lectura. Obtenido de https://biblored.gov.co/noticias/infografia-escuela-conexion-emocional

Rodas, F., y Pacheco, V. (2020). Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación. *INNOVA Research Journal, 5*(3), 182-195. http://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/index

Rojas Cáceres, M., y Cruzata-Martínez, A. (2016). La comprensión lectora en estudiantes de educación primaria en Perú. *Revista de Educación*, (9). https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/1916

Rodríguez Yaguana, M. del C. (2023). *La comprensión lectora y su contribución en el desarrollo del pensamiento crítico en el área de Lengua y Literatura con los estudiantes de la básica superior* [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Digital UPS. https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24188/1/UPS-CT010305.pdf

Rodríguez-Sarabia, O. (2023). Mindfulness como estrategia para mejorar el desempeño académico en la educación 4.0: Estudio de caso universitario. *Ciencia Nicolaita, 88*, 7-21. https://doi.org/10.35830/cn.vi88.612

Ronquillo Murrieta, G. V., De Mora Litardo, E., Bohórquez Morante, A. M., y Padilla Plaza, J. L. (2023). Modelo constructivista y su aplicación en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. *Journal of Science and Research*, *III Congreso Internacional en Sinergia Educativa 2023*, 256. https://doi.org/10.5281/zenodo.10420471

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños.* Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación. Planeta.

Sánchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 13*(1). http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf

Santander Universidades. (2021, 27 de enero). *Mindfulness en la educación: ¿Cuáles son sus beneficios?* Salud y bienestar. https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/mindfulness-educacion/

Secanell, I. L., y Nuñez, S. P. (2019). *Mindfulness* y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, *25*, 175-188. http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v25n1/a09v25n1.pdf

Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 218-229. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y

Snell, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Editorial Kairós

Snel, E. (2014). *Tranquilos y atentos como una rana.* Barcelona: Kairós.

Schoeberlein, D. (2011). *Mindful teaching and teaching mindfulness: A guide for anyone who teaches anything*. W.W. Norton y Company.

Silva Trujillo, M. (2014). El estudio de la comprensión lectora en Latinoamérica: Necesidad de un enfoque en la comprensión. *Innovación educativa, 14*(64), 47-55.

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia, XVII*(66-67), 5- 30.

tSmith, J. C. (2019). *Third-generation mindfulness y the universe of relaxation* (Professional version). Kendall Hunt.

Solé, I. 2004. *Estrategias de lectura* (15a ed.). Grao

Solé, I. (2012). Estrategias de lectura. Barcelona: Graó.

Suarez, V., & Andrade, S. (2024). Efectos del mindfulness en la atención para el rendimiento académico, en la asignatura de inglés en estudiantes de primaria. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación.* https://doi.org/10.5281/zenodo.10798881

Sumba, A. (2016). *Dificultades en el aprendizaje de Lengua y Literatura en los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica de la escuela Alfonso María Borrero de la parroquia Santa Ana del cantón Cuenca.* [Tesis de Pregrado, Universidad Salesiana de Ecuador]. https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/12682

Teberosky, A. (2015). La enseñanza de la lectura y la escritura hoy. Entrevista a Ana Teberosky Coronado. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje, 1*(1), 74-80. https://www.redalyc.org/pdf/4462/446243922008.pdf

Terzi, A. M., et al. (2016). Mindfulness en educación: Experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 87*, 107-122.

Torres Rodríguez, D. I., & Pineda Godoy, E. (2024). *El uso de TIC en la lectura digital para el aprendizaje de los estudiantes de educación superior*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(4), 2765-2790. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12522

UNESCO. (2011). *Informe de seguimiento de la EPT en el mundo: Glosario*. http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/ED/pdf/gmr2011-glossary-es.pdf

UNICEF. (2022). *Cuatro de cada cinco niños y niñas en América Latina y el Caribe no podrán comprender un texto simple*. https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/cuatro-de-cada-cinco-ninos-y-ninas-en-america-latina-y-el-caribe-no-podran-comprender-un-texto-simple

UNIR. (2018). *La curiosidad mejora y facilita el aprendizaje*. Universidad Internacional de La Rioja. https://www.unir.net/revista/educacion/la-curiosidad-mejora-y-facilita-el-aprendizaje/

UNIR. (2020, 25 de marzo). *¿Cómo aplicar el mindfulness en el aula?* UNIR. https://www.unir.net/revista/educacion/mindfulness-en-el-aula/

Valenzuela, L., Candia, C., y Carrasco, R. (2022). Gestión académica del enfoque sociocrítico en la Educación Superior. *Revisión LATAMun latinoamericano de Ciencias Sociales y Humanidades, 3*(2), 1011-1023. https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.163

Vásquez, G. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría, 79*(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf

Valladores Rodríguez, O. (1998). *Comunicación integral: Bases técnicas y desarrollo de competencias comunicativas.* Trillas.

Vásquez, G., y Pérez, M. (2020). Estrategias lúdicas para la comprensión de textos en estudiantes de educación primaria. *IE revista de investigación educativa de la Rediech, 11*, 1-15. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.805

Villarroel-Carrasco, Karla, & Cruz-Riveros, Consuelo. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, *20*(63), 362-388. Epub 02 de agosto de 2021.https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.442391

Viramontes, E., Amparán, A. y Núñez, L. D. (2019). Comprensión lectora y el rendimiento académico en Educación Primaria. *Investigaciones Sobre Lectura, 12*, 65-82.

Vízcaino, P., Maldonado, I., y Cedeño, R. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Whitehead, J. (2002). *Action research: Principles and practice* (2nd ed.). Routledge.

Williams, R., y Anderson, T. (2019). The role of reading comprehension in critical thinking development. *Journal of Educational Research, 112*(5), 603-615. https://doi.org/10.1080/00220671.2019.1582369

Yúfera, L. (2021). *Mindfulness: ¿Una nueva herramienta?* [Tesis de Pregrado, Universidad de Málaga]. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/22800/TFG_Yufera.pdf?sequence=1 yisAllowed=y

Zárate Dueñas, R. C. (2019). *Medios distractores que afectan el rendimiento académico de los estudiantes en segunda y tercera matrícula de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Andina del Cusco semestre 2019 I* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio institucional de la Universidad Andina del Cusco. https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3076

11. ANEXOS

Anexo 1: Diarios de campo previo a la aplicación de la propuesta
En el siguiente link podrán encontrar toda la información obtenida de la observación participante:

https://docs.google.com/document/d/1wsDQ_0BqizZ7EJeegtMk7Ys6_hnQ87xz/edit?usp=sharing&ouid=117054369667306783243&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/document/d/1wsDQ_0BqizZ7EJeegtMk7Ys6_hnQ87xz/edit?usp=sharing&ouid=117054369667306783243&rtpof=true&sd=true

Anexo 2: Guía de entrevistas a la docente
GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Entrevista semiestructurada a la docente del séptimo de EGB de la Unidad Educativa 26 de febrero

Objetivo:
Conocer las metodologías activas empleadas en el aula, específicamente la técnica de mindfulness, con el fin de analizar su impacto en el proceso de comprensión lectora de los estudiantes del séptimo de EGB en el área de Lengua y Literatura.

Nombres completos:

Presentación.

Explicación introductoria: Solicitar la autorización para grabar la entrevista, la misma que tendrá fines académicos.

PREGUNTAS

¿Qué le motivó a convertirte en docente y cuánto tiempo llevas enseñando a estudiantes de séptimo año?

¿Podría compartir una anécdota memorable o divertida que haya tenido enseñando a estudiantes de séptimo año?

¿Cuál ha sido el desafío más grande que ha enfrentado como docente y cómo lo ha superado?

1. ¿Cree que el estado emocional de los estudiantes influye en su capacidad para comprender los textos?
2. ¿Qué hace para mantener la atención de los estudiantes durante las actividades de lectura?

3. ¿Cómo maneja las diferencias individuales de velocidad de lectura entre los estudiantes y cómo afecta esto la comprensión?
4. ¿Cómo evalúa usted si los estudiantes comprenden lo que leen y qué hace para mejorar su comprensión?
5. ¿Cómo incorpora la lectura crítica y el análisis de textos en sus lecciones para estudiantes de séptimo año?
6. ¿Qué desafíos encuentra al enseñar comprensión lectora a estudiantes de séptimo año y cómo los enfrenta?
7. ¿Qué papel juegan las actividades de prelectura, durante la lectura y postlectura en sus clases para mejorar la comprensión de los estudiantes?
8. ¿Qué importancia le da usted a que los estudiantes no solo lean, sino que también comprendan lo que leen?
9. ¿Qué tipo de textos o géneros literarios encuentra más efectivos para mejorar la comprensión lectora en estudiantes de séptimo año y por qué?

NOTA: ***En el siguiente link podrán encontrar toda la información obtenida de la primera entrevista realizada a la docente de séptimo año de EGB***

https://docs.google.com/document/d/1vWUeX44v18fCdVqgElLGD40mdgjksLFE/edit?usp=sharing&ouid=117054369667306783243&rtpof=true&sd=true

Anexo 3: Guía temática de grupo focal
GUÍA TEMÁTICA DIRIGÍDA A ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Objetivo: Recabar información sobre

Datos generales:

Fecha: 2 de diciembre del 2024 Hora de inicia: 9am Hora de fin: 10:30am Lugar: Unidad Educativa ¨26 de febrero¨ Número de grupo: 5 grupos de 5 estudiantes.

Datos de identificación de la pareja de investigadores:

Moderador: Bryam Rojas, Adriana Quito

Transcriptor: Bryam Rojas, Adriana Quito

Inicio

Como saben, yo soy la practicante Adriana, estudiante de la Universidad Nacional de Educación. Y bueno, en conjunto con mi compañero Bryam, estamos realizando una investigación acerca de la comprensión lectora acompañada de una técnica llamada Mindfulness. Bueno, esta técnica es un poco nueva dentro de nuestro entorno, pero esta iniciativa nace porque alguna vez nos aplicaron en nuestra universidad mediante un taller que estaban brindando. Nosotros la hemos propuesto para ver si es que se mejora o no el proceso de enseñanza de la comprensión lectora, por eso ya la hemos hablado con todos ustedes. Este momento va a ser grabado mediante audio, pero deseo que puedan responder sin miedo y me puedan ayudar con la información necesaria para nuestro trabajo.

Como ya les comentamos antes, esta actividad será grabada mediante audio. Sin embargo, les pedimos que respondan con total confianza, sin miedo, ya que su participación es fundamental para ayudarnos a recopilar la información necesaria para nuestro trabajo.

Transcurso

1. ¿Les gusta leer a ustedes?
2. ¿Qué tipo de textos prefieren leer?
3. ¿Qué tan fácil les resulta leer?
4. ¿Les resulta fácil explicar el texto a otra persona?
5. ¿Cómo verifican que entendieron un texto?
6. ¿Han escuchado sobre el mindfulness y sobre que se trata?
7. ¿Les gustaría que la lectura fuera más tranquila y menos estresada?
8. ¿Suelen distraerse cuando leen?
9. ¿Cómo se sienten ustedes cuando tienen que leer un texto largo complicado?
10. ¿Qué les gustaría hacer para disfrutar más de la lectura y por qué?
11. ¿Cuándo se encuentran con palabras que no se entiende que hacen para comprender esas palabras?

Cierre

Se agradece mucho su participación, queridos estudiantes.

NOTA: En el siguiente link se encuentran el desarrollo de las respuestas de los grupos focales:

https://docs.google.com/document/d/1y5ueFmhClhoQ3srGD7DMZ1QnCckD5_Tt/edit?usp=sharing&ouid=117054369667306783243&rtpof=true&sd=true

Anexo 4: Prueba de diagnóstico
https://docs.google.com/document/d/1gz3PidY03CH4ZxaFTB25_NCer6vzksG2/edit?usp=sharing&ouid=108102089219373369310&rtpof=true&sd=true

Anexo 5: Resultados de Sesiones en relación a la comprensión lectora.
https://docs.google.com/document/d/1uMK2cmeYBWAZJdGA71unmp3MRTHi75Yq/edit?usp=sharing&ouid=108102089219373369310&rtpof=true&sd=true

Anexos 6: Fotografías de las sesiones
Sesión 1

Técnica de mindfulness: Estiramiento estrella de mar

Link del video aplicando la técnica:





https://www.youtube.com/watch?v=XPGxy6NELAE&feature=youtu.be

Sesión 2 Técnica de mindfulness: Sorpresa, sorpresa





Técnica de mindfulness: Caminito de ideas

Link del video aplicando la técnica: https://www.youtube.com/watch?v=mQWhu9Pd3CQ





Sesión 4 Técnica de mindfulness: Escucha profunda en parejas



