



UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

### 1. Información General

<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Libre. Biblioteca Bosque Popular
<b>Título del documento</b>	Propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena o mindfulness, de los niños del curso 201 de básica primaria de la I.E.D Nueva Constitución, jornada mañana.
<b>Autor(es)</b>	Luis Alejandro Cetina Suarez Brayan Orlando Díaz Rodríguez
<b>Asesor</b>	Pedro Nel González
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Libre – Facultad de Ciencias de la Educación – Programa Licenciatura básica con Énfasis en Educación Física, recreación y deporte.
<b>Palabras Claves</b>	Proceso atencional, desatención, concentración y atención plena

### 2. Descripción

En el presente proyecto investigativo se realizó un estudio mediante diferentes actividades que corresponden al área de educación física, en busca de problemáticas en el curso 201 de primaria, población estudiantil de la I.E.D Nueva Constitución. Las diferentes observaciones y actividades realizadas, se desarrollaron en un periodo de tres meses, las cuales se implementaron durante doce sesiones de clase de educación física.

Por medio de dicho estudio, en la acción concreta, se evidenciaron problemáticas de autoestima, falta de motivación, agresión y falta de comunicación. Todas estas problemáticas se situaban en el grado segundo de primaria, pero, mediante la observación planificada para la búsqueda del problema, se evidenció que todas las demás problemáticas anteriores, partían desde la falta de atención de los estudiantes a la temática expuesta por parte del docente. Se evidenciaba falta de concentración, atención y participación, sumando diferentes distractores externos a las clases dadas, tales como: el flujo de padres de familia por el plantel, las tiendas internas en la institución, los ruidos producidos en otros cursos y en el entorno.

Mediante dicho proceso de observación-acción se centra la problemática en la dificultad de los estudiantes de grado segundo para ignorar los estímulos irrelevantes y centrar su atención en la actividad expuesta. Esto provoca que a mayor número de distractores en el aula de clase y sus alrededores se incremente una atención totalmente dispersa con relación al objeto o situación al que se le pretende prestar atención. Esto, a la vez, es una dificultad para ellos en distinguir entre los estímulos relevantes de los irrelevantes que se producen en el aula de clase. Lo anterior no permite un sostenimiento de la atención en un determinado tiempo y que está presente cuando se realizan tareas monótonas, poco novedosas y repetitivas. Cuando aparecen distractores de forma continua, el niño en su conducta decidirá apartarse de la actividad, por que encontró algo más interesante que hacer, por ser llamativo y novedoso a diferencia de la actividad que se encontraba realizando con anterioridad.

Con lo anterior se plantean los objetivos de la presente investigación: Determinar el impacto y la incidencia de una propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena de los niños y niñas en la clase de educación física del grado segundo de primaria de la I.E.D Nueva Constitución, jornada mañana. Esto partiendo desde diferentes referencias teóricas de previas investigaciones, relacionadas con la atención plena y semejantes realizadas a nivel local, nacional e internacional los cuales dan bases para la realización del presente trabajo.

### 3. Fuentes

Alain Lieury, a. F. (2016). Motivación y éxito escolar. Argentina: FCE - Fondo de Cultura Económica.



UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

- Atehortúa, R. E. (2012). Actualización Del Área Lúdica Año 2012. Medellín, Colombia: Facultad De Educación Física, Recreación Y Deporte. (Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física, Recreación Y Deportes.
- Betty, V. Q. (marzo De 2011). Las Rondas Infantiles En El Desarrollo De La Lateralidad En Los Niños Y Niñas De 5 Jardines De Infantes Del Primer Año De Educación Básica Del Barrio San Carlos Del Sector Norte De Quito Durante El Año 2010-2011. Quito, Ecuador.
- Claros, J. A. (s.f.). TDAH Y MOTRICIDAD perfil psicomotor de los niños diagnosticados clínicamente con TDAH. Col deportes. (11 de Julio de 2017). Col deportes. Obtenido de <http://www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=87279>
- colexioabrente. (15 de mayo de 2019). DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A LAS ESPECÍFICAS: HABILIDADES GIMNÁSTICAS. Obtenido de <http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t2habilidades1.pdf>
- Daniel, G. (2009). La inteligencia emocional Porque es más importante que el conciente intelectual. Barcelona: Zeta
- Daniel, G. (Dirección). (2017). Inteligencia emocional [Película].
- Fernández, A. H. (2010). DIDÁCTICA GENERAL. UNIVERSIDAD DE JAÉN.
- Fernando Miralles Muñoz, A. M. (2010). Motivación en el aula y fracaso escolar. Madrid: CEU Ediciones.
- Ferrando, G. (2016). El análisis de la realidad social Métodos y técnicas de investigación. España: Alianza Editorial.
- García, J. (2013). Como mejorar la atención del niño. Madrid: Pirámide.
- Garvey, C. (1985). El juego infantil. Madrid: Morata.
- Germer, C. K. (2011). El poder del mindfulness: Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas. Barcelona : Ediciones Paidós.
- Gonzálo Almansa, M<sup>a</sup> Araceli Budía, José Luis López, M<sup>a</sup> José Márquez, Ana Isabel Martínez, Benjamín Palacios, M<sup>a</sup> del Mar Peña, Pilar Santafé, Jesús Zafra, Eduardo Fernández-Ozcorta, Pedro Sáenz-López. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 14.
- Hipolito, C. (2010). Programas De Educación Física Básica Primaria. Armenia- Colombia: Kinesis.
- Instituto Colombiano Del Deporte. (02 De 2002). Plan Nacional De Desarrollo De La Educación Física; Educación Física: Conocimiento Y Construcción Social. Obtenido De <Http://Docencia.Udea.Edu.Co/Edufísica/Guiacurricular/Plannaledufísica.Pdf>
- Israel Mañas Mañas, C. F. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) En El Ámbito Educativo. Educadores Conscientes Formando A Seres Humanos Conscientes. Aconcagua Libros.
- Israel mañas mañas, clemente franco justo, maría dolores gil Montoya, consolación gil Montoya. (2014). educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. alianza de civilizaciones, políticas, 24.
- Jiménez, C. A. (2000). Cerebro Creativo Y Lúdico. Universidad Libre, 7.
- Josep Alsina Masmitjà, A. A. (2013). Rúbricas Para La Evaluación. Barcelona: Octaedro.
- Juan Antonio Moro Merida, J. A. (2010). Atención-Concentración Como Entrenamiento Para La Mejora Del Rendimiento Deportivo En Jugadores Profesionales De Fútbol. Revista De Psicología Del Deporte, Vol. 10 (Núm. 1), Pp. 49-65.
- Junta De Comunidades De Castilla-La Mancha. (2017). Auxiliar Técnico Educativo. Madrid: Cep S.L.
- Kvale, S. (2011). Las Entrevistas En Investigación Cualitativa. Madrid: Ediciones Morata.
- Malavé, L. (12 De abril De 2018). Muy Fitness. (F. Prieto, Editor) Obtenido De [Https://Muyfitness.Com/Definicion-Fuerza-Potencia-Sobre\\_8490/](Https://Muyfitness.Com/Definicion-Fuerza-Potencia-Sobre_8490/)
- Mariángeles., R. A. (2011). Pruebas Para Evaluar La Atención. España: Universidad Granada.
- Milena, R. H. (2010). Potenciar La Atención De Los Niños Y Niñas Del Grado Kínder. Potenciar La Atención De Los Niños Y Niñas Del Grado Kínder. Bogotá D.C.
- Muska, Mosston. (1993). La Enseñanza De La Educación Física. Buenos Aires: Hispano.
- Nacional, Ministerio De Educación. (2016). Selección De Rondas Infantiles. Bogotá: Ministerio De Educación.
- Natalia Sylvia Ramos, S. M. (2008). Inteligencia Emocional Y Mindfulness; Hacia Un Concepto Integrado De La Inteligencia Emocional. Revista Universidad Pontificia Bolivariana, 13.



UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

Neuron Up. (S.F.). Neuron Up La Atención. Recuperado El 2 De septiembre De 2019, De Neuron Up La Atención: <https://www.neuronup.com/es/areas/functions/attention>

Olga Lucía Sierra; Gustavo Urrego; Sandro Montenegro; Camilo Castillo. (2015). Estrés Escolar Y Empatía En Estudiantes De Bachillerato Practicantes De Mindfulness. Cuadernos De Lingüística Hispánica N°. 26, 23.

Pedro Gallardo Vázquez, J. M. (2008). La Motivación Y El Aprendizaje En Educación. España: Wanceulen Editorial.

Peñalba, J. L. (2011). "Pedagogía Del Ocio" Coordinadores De Tiempo Libre.

Regis, P. G. (2014). La Lúdica Como Estrategia Didáctica. La Lúdica Como Estrategia Didáctica. Bogotá D.C, Colombia: Universidad Nacional De Colombia.

Resolución 2343. (5 De junio De 1996). Resolución 2343 De junio 5 De. Obtenido De [http://e-learning.cec.ar.edu.co/recursosexternos/unidadii/proyecto/Resolucion\\_2343\\_De\\_Junio\\_5\\_De\\_1996.Pdf](http://e-learning.cec.ar.edu.co/recursosexternos/unidadii/proyecto/Resolucion_2343_De_Junio_5_De_1996.Pdf)

Reyes-Navia, R. M. (1996). El Juego, Procesos De Desarrollo Y Socialización: Contribución De La Psicología. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Ruiz, Germán; Lorenzo, Lorena; García, Álvaro. (2012). El Trabajo Con La Inteligencia Emocional En Las Clases De Educación Física: Valoración De Una Experiencia Piloto En Educación Primaria. Journal Of Sport And Health Research, 8.

Samprieri, R. H. (2014). Metodología De La Investigación (6 Ed.). Mexico: Mcgraw-Hill / Interamericana Editores, S.A.

Ternera, L. A. (2010). Importancia Del Desarrollo Motor En Relación Con Los Procesos Evolutivos Del Lenguaje Y La Cognición En Niños De 3 A 7 Años De La Ciudad De Barranquilla (Colombia). Obtenido De <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v26n1/v26n1a08.pdf>

Universidad Del Rosario, Bogotá. (9 De septiembre De 2014). Bogotá Podría Tener Muchos Niños Inatentos. Obtenido De Bogotá Podría Tener Muchos Niños Inatentos.: <https://www.urosario.edu.co/home/principal/noticias/investigacion/mencion-de-honor-en-los-premios-nacionales-de-cien/?fbclid=IwAR16sq75atkiapanc2tjxbhv5emvjoh5tyavp8b5ego5vk96ah85zonimck>

Valderrama, A. V. (2014). Identificación De Factores Psicosociales En La Institución Educativa. Obtenido De <https://stadium.unad.edu.co/preview/unad.php?url=/bitstream/10596/2744/3/1117506714.pdf>

Veronica, B. B. (2013). Como Pienso Soy Tratamiento Para Niños Con Dificultades De Atención E Impulsividad. Desclee De Brouwer S.A.

Vicente Simón; Christopher Germer. (2011). Aprender A Practicar Mindfulness (Vol. 33). Madrid: Universidad Complutense De Madrid.

Víctor Hugo Charria Ortiz, K. V. (2011). Definición Y Clasificación Teórica De Las Competencias Académicas, Profesionales Y Laborales. Las Competencias Del Psicólogo En Colombia. Psicología Desde El Caribe, 34.

### 4. Contenidos

Capítulo uno: Planteamiento del problema.

Para esta parte se tiene en cuenta las razones y argumentos de por qué se presenta la problemática y cómo surge está a partir de los resultados que da la realización del test, con los resultados de este, se formuló una pregunta problema a seguir de la que se sacaron unos objetivos, posteriormente se busca más información acerca de la temática central desde anteriores investigaciones del tema, tanto locales, nacionales e internacionales para poder tener bases para buscar las teorías más actas y conceptos claves para la formulación de la propuesta.

Capítulo Dos: Aspectos metodológicos.

En esta parte se busca cómo llevar el paso a paso de la presente investigación que será de tipo acción donde esta se orienta con relación a la teoría de Lewin desde las prácticas sociales y/o educativas que se encuentran en el plantel educativo, se trabajará desde un enfoque cualitativo, pero sin dejar de lado la parte cuantitativa, con el fin de obtener resultados de mayor veracidad.

Con esto se evaluará el paso a paso que tiene la investigación y los pros y contra de la misma, dando bases de cómo realizar la formulación de la propuesta didáctica a partir de las necesidades de los niños y cómo verificar los



UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

resultados de la misma.

Capítulo final: Análisis y Discusión de resultados.

En este capítulo se hablará de cómo la propuesta didáctica puede estimular los procesos atencionales de los niños mostrando graficas de los resultados del test y analizando cada una de estas para ver cómo fue la evolución dentro de la propuesta tanto de forma cualitativa cómo cuantitativa dando las respectivas conclusiones con relación a estos resultados y lo observado con los niños en sus actitudes, disposición frente a la clase y la participación, así determinando la incidencia de la propuesta en los participantes de la investigación y cómo el licenciado en educación física puede trabajar la atención plena en los niños y niñas.

### 5. Metodología

La metodología a trabajar acorde a la naturaleza del presente proyecto es la investigación acción donde esta se orienta con relación a la teoría de Lewin desde las prácticas sociales y/o educativas. Por ello, el ejercicio investigativo responder a diferentes problemas sociales y educativos que emergen desde lo cotidiano hasta lo habitual de cada uno de los participantes. Esto forma conocimientos y cambios en los procesos educativos, al posibilitar la unión entre la teoría y la práctica para su realización.

La investigación - acción se trabajará desde un enfoque cualitativo, pero sin dejar de lado la parte cuantitativa, con esto se pretende utilizar más de un método para obtener mayores y mejores resultados con relación a los datos recolectados, para el desarrollo de esta, se combinará la metodología cuantitativa con la cualitativa, con el fin de obtener resultados de mayor veracidad.

El presente proyecto investigativo se implementó a una población de estudiantes entre los 7 a 10 años de edad, ubicada en Bogotá, Colombia, específicamente en la localidad de Engativá. Dicha población comprende estudiantes de estratos dos y tres, quienes presentan problemas de falta de atención, los instrumentos utilizados serán: encuesta, ficha de observación, rubricas, test entre otros.

### 6. Conclusiones

Se puede concluir que, en esta investigación, se estimula la atención de los estudiantes, generando cambios en la población trabajada. Haciendo una relación entre las acciones comportamentales antes de la propuesta didáctica y después de la aplicación de la misma, se puede evidenciar que los estudiantes aumentaron positivamente su participación en la clase, mejorando la eficacia de la ejecución de las actividades. la atención plena o mindfulness, es una herramienta utilizada en pro del benéfico del estudiante en los procesos atencionales y académicos, esto llevando gracias a la implementación de la propuesta didáctica del presente proyecto investigativo. Aumentando el interés de los estudiantes al momento de realizar una actividad, mejorando la relación entre estudiante-docente.

Durante el proceso se incentiva al estudiante a la mejora continua, al conocimiento de sí mismo y lo que lo rodea, con esto la propuesta didáctica cumple su objetivo atencional dentro de la población, promoviendo valores, creando un gran progreso en el ámbito social y comportamental impulsando los procesos académicos de dicha población a la mejora continua.

**Elaborado por:**

Luis Alejandro Cetina Suarez  
Brayan Orlando Díaz Rodríguez

**Revisado por:**

**Fecha de elaboración del Resumen:**

05

12

2019