



El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Mindfulness: Theoretical Analysis for the Improvement of Literacy

“Carmen Cecilia Ortiz Quijije”¹

“José Leonardo Ávila Zambrano”^{2*} “Eldis Román Cao”³

Resumen

Las personas conservan la necesidad de formarse para expresar y desarrollar distintos tipos de capacidades, una de ellas la lectoescritura. El Mindfulness es una técnica que ayuda a mejorar el desenvolvimiento de la lectoescritura, logrando optimizar los conocimientos y aumentando la motivación para aplicarlos adecuadamente en situaciones de aprendizaje. La técnica consiste en instruir a los alumnos por medio de un adiestramiento mental que estimula el desarrollo de habilidades de atención e interés por el estudio logrando la conexión del cuerpo y su entorno. Es así que se declara como objetivo de esta investigación, reconocer las debilidades y fortalezas presentes en los estudiantes en la Unidad Educativa Simón Bolívar respecto a la lectoescritura y el empleo del Mindfulness en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La investigación se realizó en la escuela “Simón Bolívar” de la parroquia Membrillo del cantón Bolívar, esta Unidad Educativa cuenta con una población de 37 estudiantes, y 3 docentes, de la cual se tomó de muestra para la recolección de datos e información para la investigación. La metodología utilizada fue cuali-cuantitativa, con un estudio de tipo descriptivo, aplicando instrumentos de análisis bibliográfico, guía de observación y entrevistas. Los resultados mostraron la necesidad de la inserción de la técnica mindfulness y el mejoramiento de la lectoescritura.

Abstract

People retain the need to train to express and develop different types of abilities, one of them literacy. Mindfulness is a technique that helps improve literacy development, optimizing knowledge and increasing motivation to apply it properly in learning situations. The technique consists of instructing students through mental training that stimulates the development of attention skills and interest in study, achieving the connection of the body and its environment. Thus, the objective of this research is declared to recognize the weaknesses and strengths present in the students at the Simón Bolívar Educational Unit regarding literacy and the use of Mindfulness in the teaching and learning process. The research was carried out at the “Simón Bolívar” school in the Membrillo parish of the Bolívar canton, this Educational Unit has a population of 37 students, and 3 teachers, from which a sample was taken to collect data and information for the research. The methodology used was quali-quantitative, with a descriptive study, applying bibliographic analysis instruments, observation guide and interviews. The results showed the need for the insertion of the mindfulness technique and the improvement of literacy.

Palabras clave/Keywords

Mindfulness; lectoescritura; rendimiento académico; alumnos; propuesta/Mindfulness; literacy; academic performance; students; proposal

*Dirección para correspondencia: jose.avila@utm.edu.ec

Artículo recibido el 23 - 08 - 2021 Artículo aceptado el 14 - 12 - 2021 Artículo publicado el 30 - 04 - 2022

Conflicto de intereses no declarado.

Fundada 2016 Unidad de Cooperación Universitaria de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

¹ Estudiante egresada maestría en Pedagogía, Universidad Técnica de Manabí, corti:8506@utm.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-9087-5323>

² Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador, Docente de la carrera de Educación Básica, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Máster, jose.avila@utm.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0001-7831-4083>

³ Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador, Docente de la carrera de Educación Básica, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Doctor, eldis.roman@utm.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-8552-7906>

1. Introducción

Son escasos los centros educativos que utilizan la técnica del Mindfulness (Cedillo, 2019). Es una técnica de gran utilidad para la enseñanza y el aprendizaje y para el tratamiento de conductas. Estimula las capacidades de concentración, ayuda en la maduración de las habilidades para procesar la información, aprehender los conocimientos, y mejorar el rendimiento escolar (Fernández, 2019).

Mindfulness es un término inglés que no tiene traducción al castellano, es el nombre que le han dado a la meditación en Occidente; es la traducción inglesa de la palabra Sati, palabra que procede de una lengua llamada Pali. La lengua Pali era la versión popular hablada del sánscrito en la región donde vivió Buda y fue la misma que él utilizó en la transmisión de sus enseñanzas. Existen múltiples traducciones al español de la palabra Sati, por ejemplo: atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, alerta relajada, consciencia pura, visión clara, visión cabal, o simplemente, meditación. No obstante, la traducción más utilizada en castellano es “Atención Plena” (Mañas, 2009).

El concepto de Mindfulness ha sido definido de múltiples maneras (Mañas, 2009). Mindfulness como constructo, al igual que las representaciones sociales, está dando lugar a una teoría, y como teoría le subyace una epistemología, un método y un objeto de estudio, así como también un amplio campo de aplicaciones. Si bien las representaciones sociales trajeron a escena el contexto sociocultural en el que se construían representaciones cognitivas (Moñivas, 1991), la autoaplicación de su técnica permite ‘estar’ en el momento presente, prestando atención al cuerpo y superando la disociación mente-cuerpo (Varela *et al.*, 1997).

Bishop *et al.* (2004) abordan la revisión de este concepto a efectos de establecer un consenso científico sobre el mismo, lo que les llevaría a definir esta capacidad metacognitiva como “la autorregulación de la atención” sostenida en la experiencia inmediata, permitiendo un mayor reconocimiento de los acontecimientos mentales en el momento presente, adoptando una actitud particular hacia esa experiencia, caracterizada por “curiosidad, apertura, aceptación”. Una definición sobre el concepto, introduce un segundo enfoque, Mindfulness como “... proceso para aumentar el *insight* en la naturaleza de la propia mente y la adopción de una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos de manera que puedan ser experimentados en términos de su subjetividad y de naturaleza transitoria”.

Mindfulness, pues, propone entrenar a los sujetos a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de sacarlos de la tiranía de lenguaje y, por tanto, del prejuicio y subyugación a las categorías y conceptos (Hick & Bien, 2008 y Hick, 2009). El tema se sigue abordando en la actualidad, es así que en esta línea de argumentación Shapiro & Carlson (2009) inciden en el mindfulness como proceso experiencial de tal manera que cualquier intento de escribir sobre la atención plena desde un enfoque académico y conceptual, distaría mucho de su propia naturaleza.

Según Romero (2021):

Hecho que repercute claramente en su salud integral (física, mental, emocional, y relacional). La impulsividad, la falta de paciencia, la carencia de autocontrol, están a la orden del día. Estas repercusiones negativas de la hiperestimulada

sociedad actual, con su ritmo acelerado y su incapacidad para priorizar valores esenciales, se traducen en aumento de trastornos infantiles como TDA-H y trastornos del ánimo (ansiedad y depresión). (p.10)

El propio autor hace un llamamiento ante la necesidad de cultivar la espiritualidad en una sociedad en la que impera el materialismo y lanza la voz de alarma ante los recientes datos sobre las cifras, no solo de adultos, sino de niños y adolescentes, que consumen fármacos ansiolíticos, antipsicóticos o antidepresivos. Ante esta sociedad, caracterizada por el ritmo frenético, la pérdida de la salud, el vacío interior y la falta de valores, es acuciante la necesidad de reconducir el rumbo, caminando por otra senda que nos devuelva a la armonía, la serenidad y la paz.

Del análisis de las definiciones, se puede afirmar que los diversos autores coinciden en destacar los aspectos: plenitud, conciencia, momento presente, observar sin juzgar. No se debe, pues, confundir esta práctica con dejar la mente en blanco, evadimos de la realidad o reflexionar. Estas acepciones son creencias erróneas y deben ser desterradas porque nada tienen que ver con la esencia del Mindfulness o la práctica de la meditación.

La técnica es utilizada en el campo de la meditación, relajación, tanto en el ámbito religioso como también en lo psicológico, pero por ser tan efectiva se la ha incorporado al campo educativo, donde es usada para ayudar tanto a estudiantes como a docentes permitiendo un ambiente agradable en la educación y de esta manera desarrollar habilidades de lectoescritura en sus educandos.

Dicho de otro modo, su introducción en el currículo infantil mediante un enfoque global e innovador podría tener grandes beneficios ya no solo para los alumnos y los docentes, sino para la calidad de sus vidas y, sobre todo, de la educación. Se podría seguir el camino hacia la prosperidad de una educación que apuesta por la calidad de sus procesos de enseñanza-aprendizaje, y por conseguir futuros profesionales capaces y competentes.

Entre los aspectos que atentan contra el rendimiento en la lectoescritura pueden estar la gran variedad de estímulos distractivos que les rodea, tanto en el contexto escolar como en el entorno cotidiano en la comunidad y el seno familiar, lo que hace que pierdan la atención y la concentración fácilmente; los profesores manifiestan que los educandos prestan poca atención y que con facilidad se distraen. Todo esto se resume en falta de atención.

La lectoescritura sin un proceso sistemático, organizado y dinámico, corre el riesgo de que presente problemas académicos en los estudiantes. En la Unidad Educativa Simón Bolívar, se observó que los estudiantes muestran falencias en la lectoescritura, se distraen con facilidad, poca concentración y atención en las clases, en particular al momento de leer, factores que afectan la comprensión, el interés y desarrollo de habilidades en el proceso enseñanza-aprendizaje lo cual genera un bajo rendimiento académico en los niños.

Considerando que la lectura es clave para desarrollar habilidades de lectoescritura en los niños se desarrolló esta investigación con el objetivo de reconocer las debilidades y fortalezas presentes en los estudiantes respecto a la lectoescritura y el empleo del Mindfulness en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” de la parroquia Membrillo del cantón Bolívar.

El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Ortiz Quijije, Ávila Zambrano, Román Cao



1.1. Aplicación del Mindfulness en el ámbito educativo para atender la lectoescritura

Cuando se integra la técnica mindfulness en los programas educativos dirigidos hacia el desarrollo de las competencias sociales y emocionales, estas se ven reforzadas, por ejemplo: la autoconciencia adopta una nueva profundidad de exploración interior, la gestión emocional fortalece la capacidad para resolver conflictos y la empatía se convierte en la base del altruismo y la compasión (Lantieri & Zakrzewski, 2015). La educación aborda distintas temáticas, es decir, deja atrás el modelo tradicional con el que antes los docentes trabajaban, para emplear nuevos modelos, nuevas metodologías y técnicas de enseñanzas, una de ellas es el Mindfulness, la misma que ha adquirido fuerza en este ámbito educacional, convirtiéndose hoy en día en una herramienta esencial de trabajo.

Se evidencia como una herramienta para afrontar los sucesos cotidianos, los beneficios que aporta en esta área son tanto para los docentes como para sus estudiantes. La necesidad e importancia de utilizar esta técnica en cada nivel de educación, es relevante, porque si bien es cierto existe carencia de recursos en el sistema educacional.

Mindfulness ofrece a los alumnos autocontrol, toma de decisiones, relajación, conociéndose internamente y el mundo exterior. Para Salamea *et al.* (2019) esta herramienta aplicada a los alumnos les permite hacer frente a situaciones de estrés o toma de decisiones, que deben afrontar durante su transcurso de vida. La finalidad de esta herramienta se ostenta en una participación plena, basada en el compromiso y la autorregulación, conociéndose mejor y también crea un ambiente propicio para el aprendizaje.

Según Redero (2016) la importancia de la aplicación del Mindfulness en una sociedad llena de estrés y desorientación, es fundamental para lograr el equilibrio corporal, emocional, y mental, especialmente en los estudiantes donde requieren estar atentos a la enseñanza aprendizaje y así alcanzar un ambiente idóneo para la lectoescritura.

Entonces, se puede determinar que Mindfulness se ha establecido como un recurso pleno y contribuyente tanto en el desarrollo personal y educativo.

Al introducir Mindfulness en la educación es primordial direccionarse por varias herramientas ya sean juegos, cuentos, textos, danza, estiramiento, un sinnúmero de actividades que se pueden insertar mediante una previa planificación.

Por otro lado, la lectura y la escritura son fundamentales en la maduración del conocimiento de los discentes, siendo necesario entonces el desarrollo del hábito lector como procedimiento de construcción del conocimiento (López y Morales, 2019).

Hyland (2011) presenta los tres fundamentos de Mindfulness:

1. La atención se consigue a través de la concentración en un objeto. La práctica habitual de esta técnica ayuda a establecer nuevos hábitos mentales, evita el automatismo y hacer cosa de manera inconsciente.
2. Con Mindfulness las cosas se ven como realmente son, simplemente una sensación viene a nuestra mente, la etiquetamos y continuamos con la siguiente.

3. Mindfulness considera la verdadera naturaleza de los fenómenos. Hay tres verdades absolutas: la primera es la impermanencia, la naturaleza temporal; la insatisfacción y la ausencia de una naturaleza inmutable (López y Morales, 2019, p.302-303).

Parte esencial de esta práctica es la respiración. Tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca es el procedimiento básico para comenzar la concentración y constituye el fundamento de la meditación budista.

Según López y Morales (2019), fomentar la lectura y escritura creativa ha supuesto una estrategia dinámica que ha permitido implementar actividades lúdico-didácticas para que el alumno se divierta aprendiendo y permanezca motivado. Según estos autores “Se ha centrado la atención en la práctica de mindfulness como base para el desarrollo de la expresión oral y escrita, ambas imprescindibles para la comunicación, y el impulso de la creatividad, como fuente inagotable de estímulos”.

1.2. Factores que influyen en la enseñanza-aprendizaje de la lectoescritura

Vygotski (como se citó en Montealegre y Forero, 2006) señala que “El aprendizaje del lenguaje escrito consiste en apropiarse de un sistema determinado de símbolos y signos cuyo dominio marca un momento crucial en el desarrollo cultural del niño” (p.26). Requiere un ambiente adecuado que garantice niveles considerables en la lectura y escritura.

Gispert & Ribas en el año 2010 (como se citó en Castiblanco y Gómez, 2020) afirman que el proceso lector es una actividad mental compleja en la que se interrelacionan capacidades, actitudes y habilidades que facilitan la comprensión y la fluidez de la lectura. Para estos autores “Leer es comprender y no equivale a un reconocimiento visual de las palabras sino a la relación que se establece entre el microproceso de descifrar y el macro proceso de comprender”(p.45).

Vieiro, Peralba y García en el año 1997 (como se citó en Montealegre y Forero, 2006) analizaron la lectura como un proceso complejo e interactivo, en el cual el lector construye significados y establece relaciones entre lo que lee y su conocimiento. Estos autores consideran que en la lectura “... se procesa información a nivel perceptivo, léxico, sintáctico, semántico, pero además consideran la memoria operativa como un elemento clave en la comprensión de textos (p.34).

Montealegre y Forero (2006) manifiestan que en el proceso de dominio de la lectoescritura se observa la importancia de concretar:

- a) el nivel de literaria o dominio del lenguaje escrito;
- b) los niveles de procesamiento de información en la lectura (perceptivos, léxicos, sintácticos, semánticos, entre otros);
- c) la fase cognitiva, de dominio y de automatización de la lectura;
- d) la búsqueda de significado en la comprensión del texto;
- e) los conocimientos declarativos, procedimentales y condicionales;
- f) las estrategias cognitivas y las estrategias metacognitivas. (p. 26)

El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Ortiz Quijije, Ávila Zambrano, Román Cao



1.3. Componentes que intervienen en la lectoescritura

Cuando se dice que un niño no lee bien, esta afirmación puede referirse a diferentes cosas, la mayor parte de las veces, quiere decir que el niño no ha aprendido a leer mecánicamente, es decir, no decodifica correctamente el mensaje transmitido por los canales de comunicación escrita. También se asocia a que el niño al leer solo da razón de algunas palabras aisladas sobre lo leído y en el mejor de los casos se piensa que no comprende.

De manera similar, al afirmar que un niño no sabe escribir, casi siempre se asocia a la apariencia de lo escrito, esto es, no usa letra con buena forma y bonita; en otras ocasiones se habla de la escritura como copia incorrecta, pero en muy contadas ocasiones, se piensa en su contenido o mensaje escrito.

Según Villacis (2020), los niños aprenden a leer cuando las condiciones son adecuadas. Estas condiciones incluyen sus relaciones con libros y otros materiales de lectura y sus relaciones con personas que pueden ayudarlos a leer.

La lectura es el lenguaje fónico traducido a un sistema de signos que son interpretados por los ojos. Leer lleva remontarse del texto escrito al lenguaje fónico y llegar al pensamiento subyacente. Lo cierto es que durante muchos años se preparó a los niños para leer, al nivel fónico, textos que quizás no comprendían. También, otras personas podían llegar a manejar en forma notable el lenguaje vocal, sin ser capaces de descifrar el idioma escrito (López y Morales, 2019)

Este autor se inmiscuye en la importancia de la lectura, debido a que constituye un recurso y una herramienta fundamental que se emplea desde la infancia, para formar parte importante en la vida cotidiana. Para que el alumno obtenga una capacidad lectora es necesario encontrarse en un contexto adecuado, es decir en un lugar tranquilo, libre de ruido, solo así el estudiante podrá concentrarse y poner atención en lo que realiza.

La lectura es un recurso que no se puede sustituir con ningún otro, el docente debe despertar ese interés, conllevando a optar por una práctica habitual, diaria, porque es a través de la lectura donde se desarrolla las capacidades gramaticales en el estudiante.

Por su parte, la escritura es un proceso relacionado a la lectura ya que en el proceso enseñanza-aprendizaje se apoya una de la otra. De esta manera, conocer el lenguaje escrito lleva a conocer el lenguaje fónico (López y Morales, 2019).

La práctica de la escritura beneficia a los alumnos de una manera importante, dado que aumenta sus capacidades motrices, y ayuda a la retención de información, de ahí que los docentes deban optar por inmiscuir al estudiante en diversas actividades metodológicas que conlleve a despertar el interés hacia la escritura.

Otro aspecto a considerar es la confección del horario escolar semanal, este debería tener en cuenta los factores higiénico-biológicos de los alumnos, alternando períodos de trabajo y de descanso de forma que la aparición de la fatiga sea tomada en cuenta como factor que afecta al rendimiento, de modo que las actividades que requieran una mayor atención puedan realizarse en los períodos más productivos del alumnado y se pueda actuar ante la aparición del cansancio con actividades de recuperación y adecuar la actividad académica a los ritmos del alumnado.

El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Ortiz Quijije, Ávila Zambrano, Román Cao

Si bien esto no siempre es posible por problemas funcionales como disponibilidad de espacios y profesorado en el centro, debería ser una práctica a seguir.

Al mismo tiempo, hay que tener en cuenta que no todas las materias requieren el mismo esfuerzo de comprensión. Como expone Pineda (2021), materias como las Matemáticas o el Lenguaje requieren un mayor grado de atención y esfuerzo por parte de los alumnos que otro tipo de actividades como puede ser cantar o dibujar.

Para los niños, según González (2019), es fácil mantener la atención enfocada en las cosas que les gustan, pero cuando deben tener una atención consciente y colectiva se les hace sumamente difícil, como ejercicios de matemática o trabajar en la lectoescritura que requieren mayor esfuerzo, por ende, prefieren no realizar actividades que implican esfuerzo mental, lo cual los docentes pueden confundir con una falta de interés a la hora de trabajar, sin embargo, esta desmotivación está causada por la gran dificultad que les supone dirigir y regular su atención en la misma.

Para optar por un rendimiento académico eficiente se debe trabajar por ganarse el interés del estudiante, su concentración, esto se puede conseguir mediante el Mindfulness, como ya se mencionó anteriormente, todo ello para mejorar en todo el contexto del estudiante; bienestar emocional, atención, concentración y clima estable. La metodología del docente debe situarse en que los alumnos mismos sean conscientes de sus vivencias, de su interior y también de su entorno.

La nueva corriente psicopedagógica plantea que el profesorado se debe preocupar de que sus alumnos tengan buen rendimiento en las áreas instrumentales, y además posean habilidades sociales: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, independencia, capacidad de adaptación, cordialidad, amabilidad y respeto (Soler, 2016).

Este problema se pudo observar en la institución que fue objeto de estudio, donde en las clases se podía ver la poca motivación de los docentes y estudiantes sin interés y desconcentrados. El presente trabajo fue una invitación a los docentes a realizar y ejecutar un trabajo preventivo.

Con respecto a la familia, se puede decir que es el primer agente de socialización del niño y se sitúa en el núcleo de su educación. Al incluir a las familias en la elaboración de este proyecto metodológico se pretendió, por un lado, fomentar la participación de los padres en los centros escolares y por otro, y en estrecha relación, potenciar su participación directa en la educación de sus hijos, trazando así un nexo entre la experiencia del niño dentro y fuera del aula. Una continuidad, sin duda, beneficiosa para la realización de aprendizajes significativos por parte del alumnado (Rueda *et al.*, 2020).

La educación de hoy en día se basa en algo más que en la emisión de un mero aprendizaje de ciertos contenidos curriculares. Como señala Cabello (2020): “es hora de cuestionar la forma de educar y enseñar” (p.3). Es hora de asumir responsabilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, la tolerancia, el respeto, y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, e incluso, ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención.

De esta manera se debe involucrar más a los padres de familia en la participación directa e indirecta con la formación de sus hijos, logrando así fortalecer la lectoescritura en las casas.



2. Materiales y Métodos

El tipo de investigación en este trabajo fue descriptivo porque fomenta la caracterización de un fenómeno de estudio, ostenta sus propiedades, rasgos que son fundamentales en la presente investigación, además tiene como finalidad indagar y describir situaciones, acontecimientos y eventos.

Se tomó en cuenta este tipo de investigación, ya que, permite la creación de preguntas y análisis que acercan a la codificación de resultados descriptivos, en cuanto al tema. En el caso de la problemática presente en la escuela Simón Bolívar que es el bajo rendimiento académico sobre todo en áreas de lectoescritura precisamente se logró describir los factores que generan esta situación para poder implementar de forma adecuada la técnica del Mindfulness.

El diseño seguido en este estudio es de tipo mixto cualitativo y cuantitativo (Hernández *et al.*, 2003), se analizó el comportamiento, significado y criterio de estudiantes de la escuela Simón del cantón Bolívar respecto a la concepción personal del valor de la lectoescritura en el aprendizaje, así como el papel que puede desempeñar las técnicas y dinámicas en la enseñanza de la lectura. Finalmente, se realizó un análisis cuantitativo de los resultados de la aplicación de una guía de observación y una entrevista realizada con tales fines.

La importancia de este estudio radicó en la obtención de información con base en la vivencia del sujeto al momento de relacionarse e interactuar con su entorno. Así mismo se optó por recopilar la información por medio de las observaciones y entrevistas realizada a estudiantes y docentes. La investigación se realizó en la escuela “Simón Bolívar” en la parroquia Membrillo del cantón Bolívar, esta Unidad Educativa cuenta con una población de 37 estudiantes con una edad de entre 5 a 12 años, misma que fue tomada en su totalidad para el estudio puesto que es una cantidad con la que se puede interactuar en su totalidad y que presentan las mismas problemáticas de lectoescritura.

Para realizar la investigación se tuvieron en cuenta consideraciones éticas como:

Consentimiento o aprobación de la participación: para esta acción fue necesaria la participación de los estudiantes, con autorización de sus padres por ser menores de edad. También se requirió la participación de los docentes de esta área a quienes se les hizo una entrevista y para esto se necesitó la autorización del director de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” para poder cumplir con el objetivo propuesto.

Confidencialidad: al momento de realizar la encuesta y la entrevista, tanto estudiante como docentes no tienen la obligación de ubicar sus datos, estos instrumentos son anónimos.

Autorización de la institución: para esta acción se envió un oficio al director de la Unidad Educativa para realizar las actividades antes mencionadas. También se les mencionó en este oficio la autorización de fotos como evidencia del trabajo realizado.

3. Resultados

La realización de la observación y la entrevista permitieron analizar el uso de Mindfulness y la propuesta de intervención utilizando esta herramienta en lectoescritura para mejorar el rendimiento académico de los alumnos de educación General Básica Simón Bolívar

Para obtener información del estado en que se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje se elaboró una ficha de observación que recoge los datos de acuerdo a dos indicadores generales: actividades que propician la lectoescritura, uso y motivación por el Mindfulness como técnica para estimular esta habilidad.

A través de la observación, se evidenció que al ingresar los niños al salón de clases hay entusiasmo en unos y desinterés en otros. A muchos se les hacía difícil intervenir o interactuar con su entorno, mientras que a otros se les notaba con un comportamiento más dinámico y extrovertido. Muchos niños y niñas mostraron aspecto de confusión y a la vez de alegría, al encontrarse con sus compañeros de clases y sus docentes.

Sobre la primera variable, uso del Mindfulness en el proceso de enseñanza y aprendizaje y motivación por su utilización se conoció que es una técnica que sirve para mejorar el ambiente en los salones de clases, donde los docentes se sienten motivados al impartir sus clases, y además los educandos se muestran interesados y concentrados para la lectoescritura.

Como se muestra en la figura 1, en la observación se evidenció también que los docentes dan poco espacio para la lectura a los niños y niñas, respondiendo de forma positiva solo un 55,4 %, lo cual no ayuda a desarrollar sus habilidades cognitivas, de interpretación, de análisis y de ser críticos. También no les dan mucho tiempo para la comprensión lectora, solo el 46,8 % lo hacen, lo que no les beneficia a desarrollar esta destreza, limitando sus habilidades. De la misma manera se pudo ver que más de la mitad de los docentes no utilizan dinámicas para evaluar la comprensión de la lectura, sino que escogen a un estudiante al azar, haciendo una lectura muy estructurada y repetitiva, solo lo hace el 54 %.

Respecto a la segunda variable, actividades que propician la lectoescritura, se conoció que se pueden desarrollar dramatizaciones y veladas las cuales ayudan al estudiante a desinhibirse, a controlar el miedo escénico; los trabalenguas promueven la habilidad de la pronunciación de las palabras y las adivinanzas fomentan la lectura y la expresión oral y sobre todo cuando se redactan en el aula para enriquecer la expresión escrita (Perdomo, 2003).

Sin embargo, el 66 % de los estudiantes reconocen las ideas principales dentro del texto, como se observa en la figura 1. Pero al momento de leer a veces no respetan los signos de puntuación, un 60 %, dificultando de esta manera la comprensión de los textos leídos. Por su parte solo el 58 % de los docentes utilizan técnicas de lectura como estrategias o mecanismos que favorezcan y animen a los estudiantes.

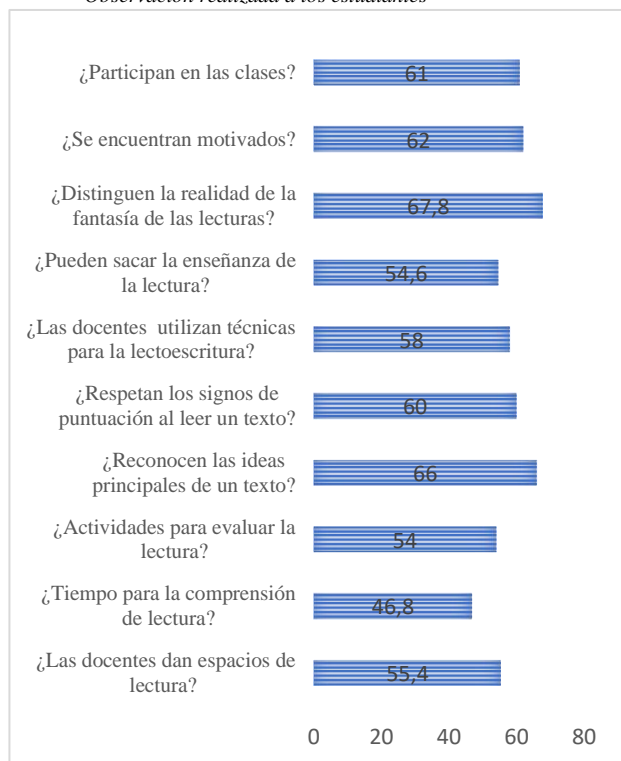
Los educandos poco sacan la moraleja o enseñanza de la lectura que han realizado, se los observa muy limitados en estas habilidades. En la figura 1 se puede observar que solo un 54,6 % lo logra. Además, aunque un 67,8 % logra diferenciar la realidad con la fantasía de la lectura, un porcentaje alto no lo logra o le cuesta mucho trabajo. También se pudo

El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Ortiz Quijije, Ávila Zambrano, Román Cao



evidenciar la poca motivación y animación en el salón de clases, solo un 62 %, y sumado a esto la escasa participación en los momentos que los docentes preguntan, solo el 61% participa.

Figura 1*Observación realizada a los estudiantes*

Fuente: Datos aportados por estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”.

Respecto a la entrevista a los docentes, estos comentaron que es difícil mantener a los estudiantes concentrados, que debido a sus edades ya que son niños se distraen con facilidad, además ven pertinente enfatizar en la lectura y escritura en las horas de clases, consideran que es necesario valerse de dinámicas durante las clases.

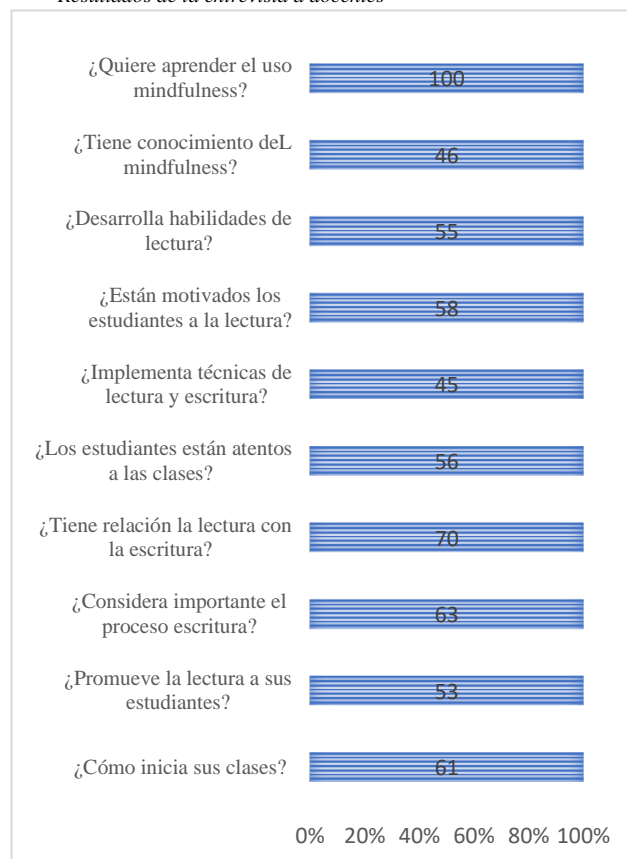
En el caso de la entrevista se enfocó en conocer el criterio y perspectiva del docente respecto a la preparación y comprensión de la necesidad del empleo de técnicas activas para la mejora de la lectoescritura.

Con las respuestas emitidas se pudo comprender la forma en que los docentes conciben la enseñanza y el aprendizaje de la lectoescritura, como se puede observar en la figura 2 el 61 % señalan que inician sus clases con lecturas o reflexiones de valores con lo que estimulan al estudiante a comentar y reflexionar. También el 53 % manifestaron que promueven la lectura ya que desean mejorar la comprensión de los textos. Además, el 63 % consideran que es importante el proceso de escritura para los educandos, por esta razón un 70 % ven esa relación que existe en ambas, aunque se pudo detectar la falta de estrategias y de técnicas para fomentar la lectura y escritura, solo un 45 % reconocen usarlas.

El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Ortiz Quijije, Ávila Zambrano, Román Cao

También se puede observar en la figura 2 que según el criterio del 56 % de los docentes, los estudiantes no están muy atentos en las horas de clases y les falta concentración a la hora de leer un texto y solo el 58 % plantean que los estudiantes están motivados a la lectura.

Figura 2*Resultados de la entrevista a docentes*

Fuente: Datos aportados por los docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”.

También los docentes manifiestan que tienen poco conocimiento de técnicas de lectura, lo cual lo están incorporando para lograr una mejor comprensión lectora. En la figura 2 se puede observar que el 55 % de los docentes comentan que tratan de hacer que los estudiantes desarrollen sus habilidades de lectura pero que es un proceso muy lento.

La docente 1 (DC1) menciona “promover la lectura es necesario, contribuye con la enseñanza del alumnado al principio o al final de cada jornada un pequeño espacio por la lectura ya sea forma de pictogramas o lecturas más complejas”, además recalca: “El proceso de escritura para los alumnos es importante porque desde que empiezan a manipular los objetos los niños comienzan a desarrollar su coordinación motora y ese es el principio para un buen proceso de escritura en la escuela, así le permitimos al niño mejorar las habilidades motrices”.

La docente 2 (DC2) declara que “La lectura con la escritura, son las armas más poderosas que podemos dar a los niños y, por supuesto, están

relacionados en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que tratamos de comunicarnos con todo lo que nos rodea, y en el aula al niño se le enseña a leer para que aprenda a comunicarse”.

La docente 3 (DC3) expresa que “La implementación de técnicas es necesaria, siempre es bueno estar innovándonos, y mucho más si es para captar la atención de los estudiantes, el mundo está en un cambio constante y los niños van aprendiendo cada día más rápido por el mundo tecnológico en el que vivimos y se hace más difícil poder llamar su atención”

Por último, el 46 % de los docentes manifiestan que tienen poco conocimiento de la técnica del Mindfulness, y un 100 % están con disposición y motivación para aprender y ponerla en uso para mejorar el rendimiento académico y en especial la lectoescritura en los educandos (Figura 2).

Corroborando las debilidades que presentan los estudiantes respecto a la lectoescritura, se ve necesario y se justifica implementar la técnica Mindfulness, la cual va a promover el pensamiento crítico, y a desarrollar habilidades en la toma de decisiones y resolución de problemas especialmente en los textos que se lean. Esta técnica estimula a los estudiantes a la realización de lecturas y así favorece la interacción con los docentes.

4. Discusión

Diversas investigaciones realizadas respecto a este tema, señalan que la práctica continua de la técnica de Mindfulness, parece mejorar intrínsecamente la lectoescritura, la capacidad de atención, además, del bienestar del estudiante, el ambiente del aula y la motivación humana (Martínez y Pacheco, 2012; López y Morales, 2019; Castiblanco y Gómez, 2020; Montealegre y Forero, 2006; Mañas, 2009).

Pardo y González (2019) mostraron que la práctica breve del Mindfulness durante cuatro semanas puede contribuir a mejoras de atención, el sueño y la capacidad de autocompasión. De la misma manera, Palomero y Valero (2016) también encontraron un incremento en la percepción del estado de calma y del nivel de atención de los estudiantes, conllevando a generar concentración plena para el inicio de la enseñanza de lectoescritura, aprendiendo así de una manera rápida y eficaz. Por lo tanto, los resultados hallados en este trabajo coinciden con el propósito planteado.

Las estrategias docentes deben direccionarse a que los niños del presente, sean plenamente conscientes de sus experiencias y de sus emociones. El rendimiento escolar comprende un predictor de las condiciones de trabajo, y con ello además el aprendizaje de la lectoescritura (Oblitas y Ferrel, 2016).

La mejora de la lectoescritura posterior a la práctica del Mindfulness se puede originar debido a un incremento, vinculado a la capacidad de escucha y atención que optimiza el aprendizaje memorístico. La práctica diaria de esta técnica conlleva a cambios en las experiencias en el aula, ya que logra que el docente incorpore las enseñanzas de lectoescritura de una manera calmada, reflejándose este estado a sus estudiantes. Investigaciones previas han evidenciado que solo un educador consciente

puede educar de forma consciente.

La técnica de Mindfulness ofrece suplementos que le permiten reconocer al educador la importancia que reside entre técnicas de relajación y aprendizaje, como bases que sustenten un aporte a la educación o el modelo de enseñanza. Estas han influido en la educación de forma significativa; de ahí que se adopten las perspectivas de futuro de técnicas de relajación como Mindfulness aplicada a la educación.

La técnica de Mindfulness constituye una alternativa para atender la lectoescritura, pues permite el cambio de ambiente que se genera en clase, generándose un espacio de tranquilidad, confianza, calidez, en el que cada uno puede mostrarse tal y como es sin miedo a ser juzgado. En particular, estimula la motivación por el aprendizaje. Permite, además, fortalecer las habilidades y destrezas de los estudiantes, concordando todos los autores que su aplicación estimula la formación de jóvenes con una mentalidad centrada en toma de decisiones y la regulación de emociones.

Los resultados del diagnóstico son un punto de partida que confirman la necesidad de desarrollar programas de intervención, centrados en Mindfulness con la finalidad de desarrollar las destrezas socioemocionales y permitir el ajuste en el ambiente educativo durante etapas tempranas. Es así que se propone esta técnica, como estrategia académica la cual debe ejecutarse durante el año escolar y vinculada con otros programas y técnicas para convertirse en una herramienta poderosa, para mejorar el proceso de enseñanza a raíz de la lectoescritura.

Referencias bibliográficas

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Cabello, B. J. J. (2020). *Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios—Huacho 2018*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4205>
- Castiblanco, P. M. N. y Gómez, V. A. P. (2020). *Estrategias didácticas para minimizar dificultades en el proceso de lectura y escritura de niños de grado primero del Colegio José Antonio Galán IED Bosa-Bogotá*. [Tesis de Maestría, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/16700>
- Cedillo N. (2019). *Actividades lúdicas para estimular el desarrollo del lenguaje*. Universidad Politécnica Salesiana- sede Cuenca.
- Fernández, S. I. (2019) *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. [Tesis de Maestría, Universidad de Navarra]. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/58259>
- González, B. D. (2019). *Mindfulness en la educación primaria como estrategia para ayudar a niños con trastornos por déficit de atención o hiperactividad* (Bachelor's thesis, Universidad Casa Grande Facultad de Ecología Humana).

El Mindfulness: análisis teórico para el mejoramiento de la lectoescritura

Ortiz Quijije, Ávila Zambrano, Román Cao



- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). México: Editorial Mc Graw-Hill.
- Hick, S. (Ed.) (2009). *Mindfulness and Social Work: Paying attention to ourselves, our clients, and Society*. Chicago: Lyceum.
- Hick, S., & Bien, T (Eds.) (2008). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. NY: Guilford (traducción castellana de Kairos, 2010).
- Hyland, T. (2011) *Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective Dimension of Education*. Lifelong Learning Book Series 17, Dordrecht : Springer Netherlands.
- Lantieri, L., & Zakrzewski, V. (2015). How SEL and mindfulness can work together. *Greater Good Magazine Science-Based Insights for a Meaningful Life*. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together
- López, G. J. y Morales, A. F. (2019). Taller de lectura y escritura creativa a través de la técnica mindfulness en el Grado en Educación Primaria. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 26, 299-318.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- Martínez, E. y Pacheco, M. (2012). El incremento de mindfulness con el ejercicio de la psicoterapia. *Acción psicológica*, 9(2), 111-116.
- Montealegre, R. y Forero, L. A. (2006). Desarrollo de la lectoescritura: adquisición y dominio. *Acta colombiana de psicología*, 9(1), 25-40.
- Moñivas, L. A. (1991). Representación e intervención social. *Cuadernos de trabajo Social*, 4, 69.
- Oblitas, L. y Ferrel, R. (2016). Terapia cognitiva y mindfulness para el control del estrés en diabetes. *Acta Psicológica Peruana*, 1(1), 125-138.
- Palomero, F. P. y Valero, E. D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Pardo, C. C y González, C. R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61.
- Perdomo, M. E. T. (2003). La lectura. Factores y actividades que enriquecen el proceso. *Educere*, 6(20), 389-396.
- Pineda, L. J. A. (2021). *Revisión sistemática: efecto del Mindfulness en el contexto escolar*. [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2182>
- Redero, E. (2016). *Aplicación de mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación primaria*. Sevilla: UNIR.
- Romero, B. A. C. (2021). *Manual de estrategias de relajación para niños y niñas de 5 a 6 años con dificultades de comportamiento del primer año de EGB de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, período lectivo 2019-2020* (Bachelor's thesis).
- Rueda, C. P. N., Contreras-Colmenares, A. F. y Mercado, E. J. V. (2020). Sincronía pedagógica emocional y dificultades lectoras en los primeros grados de escolaridad. *Revista Cambios y Permanencias*, 11(2), 626-651.
- Salamea, R., Fernández, J. y Cedillo, L. (2019). Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. *Revista ESPACIOS*, 40(40). <http://www.revistaespacios.com/a19v40n40/19404026.html>
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Soler, J. (2016). *Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar*. Ediciones Universidad San Jorge.
- Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E., & Gardini, C. (1997). *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Gedisa. (Original en inglés, 1991).
- Villacis, M. T. P. (2020). *Diseño de un plan de Intervención basado en Mindfulness para mejorar el Autoconcepto en un grupo de adolescentes de la escuela permanente de Danza de la Ciudad de Ambato*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3006>

Distribución

Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

