



Maestría en neuropsicología mención en Neuropsicología del Aprendizaje

Mindfulness en las aulas

**Trabajo final para la obtención del título de
Magíster en Neuropsicología mención en Neuropsicología del aprendizaje**

Modalidad Proyecto Integrador (Portafolio)

Autora:

Glenda Sudario Cabezas

Coordinadora: Marina Criollo, Mgtr.

Daule, enero del 2023

Índice

Presentación	4
Sitio web del e-portafolio	5
Perfil del autor	6
Malla curricular	7
Neuropsicología del desarrollo I	8
Actividades individuales	8
Actividades grupales	9
Trabajo final de la asignatura	9
Evidencia de aprendizaje	9
Reflexión final de asignatura	9
Neuropsicología del desarrollo II	10
Actividades individuales	10
Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).	11
Actividades grupales	11
Trabajo final de la asignatura	11
Evidencias del aprendizaje	12
Reflexión final de asignatura	12
Neuropsicología del aprendizaje I	13
Actividades individuales	13
Actividades grupales	13
Trabajo final de la asignatura	14
	2

Evidencias de aprendizaje	15
Neuropsicología del aprendizaje II	16
Actividades individuales	16
Actividades grupales	16
Trabajo final de la asignatura	17
Evidencias de aprendizaje	17
Reflexión final de asignatura	18
Asistencia psicológica a familiares	18
Actividades individuales	18
Actividades grupales	19
Trabajo final de la asignatura	20
Evidencias de aprendizaje	20
Reflexión final de asignatura	20
Bibliografía	25

Presentación

Este portafolio corresponde al Trabajo de Titulación de la Maestría en Neuropsicología, con mención en neuropsicología del aprendizaje de la Universidad Casa Grande, cuya disciplina es una de las ramas de las neurociencias con más contribuciones científicas dentro el campo de la psicología y la pedagogía, y tiene como propósito profundizar en los conocimientos sobre la relación entre el cuerpo y la mente, sus estructuras neuroanatómicas y sistemas cerebrales involucrados en el aprendizaje y todo lo relacionado a las funciones ejecutivas.

Dentro de las asignaturas que componen la maestría se encuentran las siguientes: Psicología Educativa, Neurobiología I y II, Neuropsicología del desarrollo I y II, Neuropsicología del aprendizaje I y II y Neuropsicología del aprendizaje en el contexto digital; donde cada una de ellas conlleva a analizar desde un enfoque multidisciplinario los procesos cognitivos y neurológicos relacionados con el aprendizaje.

El portafolio cuenta con evidencias de aprendizaje, las mismas que se presentan a manera de ensayos, vídeos, fotos, presentaciones, trabajos colaborativos e individuales, así como estudio de casos que se han ido desarrollando durante las clases, estas actividades tuvieron el fin de preparar al estudiante para ampliar sus conocimientos y adquirir las habilidades necesarias para aplicar la información compartida por los docentes en el campo educativo; es decir en todo lo relacionado a los procesos de aprendizaje así como también en prevención, intervención y rehabilitación neuropsicológica para lograr reducir los déficits cognitivos y su relación con los procesos mentales como: atención, memoria, lenguaje, percepción, praxias, funciones ejecutivas y emoción.

El objetivo de este Proyecto Integrador es el de conocer el impacto de aplicar Mindfulness en las aulas como práctica psicoterapéutica para mejorar el rendimiento académico y comportamental de los estudiantes, además de presentar las evidencias de aprendizaje recabadas durante la maestría profesional en Neuropsicología, con mención en neuropsicología del aprendizaje.

La importancia de aplicar el mindfulness en las aulas de manera regular y a largo plazo es por cuanto permite a los participantes lograr un mayor autocontrol y aceptación de las experiencias, mejorar su atención y desarrollar un mejor manejo de las emociones, además de alcanzar un mayor nivel académico, ya que aumentan sus habilidades intelectuales, su memoria visuo-espacial, de trabajo, de concentración y en la meta-cognición. (López-Hernández, 2017)

Sitio web del e-portafolio

<https://sites.google.com/casagrande.edu.ec/neuroglendasudario/inicio?authuser=1>

Perfil del autor

Glenda Sudario Cabezas, psicóloga y docente, trabaja en la Unidad Educativa Soler Lux Dei como profesional del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), imparte charlas de valores e inteligencia emocional en los grados de básica media y superior; y en bachillerato imparte la asignatura de orientación vocacional.

Trabaja también en la fundación “Kairós”, que brinda atención psicológica a 41 niños en estado de abandono, maltrato infantil y situaciones de riesgos. Los fines de semana da consultas psicológicas en Durán en una casa de atención de la fundación a personas que viven en precariedad social.

Desde hace ocho años forma parte del Proyecto “Esperanza”, donde brinda acompañamiento para la sanación espiritual - emocional de mujeres y varones que sufren secuelas post aborto.

La autora considera que servir a los demás es una de las manifestaciones de amor más grandes del ser humano, que enriquece, permite ayudar y guiar, permitiendo un crecimiento mutuo.



Malla curricular

Dentro de la malla curricular se encuentran todos los componentes académicos vistos en la maestría, donde cada uno de ellos han aportado al conocimiento y crecimiento profesional de los maestrantes, a través de herramientas pedagógicas actualizadas que permiten comprender las funciones neuropsicológicas de las principales etapas del desarrollo del ser humano.

La maestría de Neuropsicología con mención en Neuropsicología del aprendizaje de la Universidad Casa Grande estuvo conformada por asignaturas como: Psicología educativa, Neurobiología I y II, Neuropsicología del desarrollo I y II, Neuropsicología del aprendizaje I y II, Neuropsicología del aprendizaje en el contexto digital, Asistencia psicológica a familiares y Talleres de titulación I y II.

Evidencias de aprendizaje

Neuropsicología del desarrollo I

El contenido de esta asignatura abarca los ámbitos del desarrollo biofísico, cognitivo y socio afectivo del ser humano en sus etapas de desarrollo vital, y su principal objetivo es el de promover la comprensión de la ciencia básica del desarrollo de la niñez temprana, incluyendo su neurobiología subyacente, para informar a los profesionales sobre la importancia de involucrar a la familia como elemento clave para promover el desarrollo infantil desde temprana edad, así como las interacciones sensibles y receptivas entre cuidadores y niños.

Actividades individuales

Entre las actividades individuales se presenta el análisis crítico del documental “El comienzo de la vida” (Renner, 2016), donde se explica que el desarrollo del potencial de los niños es influenciado por el ambiente en el que crece, así como de su genética, donde se recalca que los procesos de aprendizaje llevados dentro de un entorno amoroso donde se fomenta la estimulación constante, permitirá el desarrollo de su pleno potencial; además recalca la necesidad del Estado de apoyar a las familias que se encuentran en situación de vulnerabilidad, ya que esto afecta de manera negativa a la infancia y su desarrollo neuronal.

En el artículo “5 pasos para el desarrollo mental saque y volea”, elaborado por Center on the Developing Child - Harvard University (2019), se señala que los niños aprenden a través de lo que observan y de su interacción con los adultos, es decir, del “recibir y devolver” que permite que se desarrollen y fortalezcan los vínculos entre ellos y sus cuidadores.

Además se elaboró un resumen del capítulo 3 del libro “Los primeros años, el bienestar infantil y el papel de las políticas públicas” (Berlinski & Schady, 2015), donde se analiza a la familia como pilar fundamental para el desarrollo social y emocional de los niños, así como la

importancia de que estos sean educados y criados en entornos seguros y afectivos, para que en el futuro sean buenos ciudadanos y elementos productivos para la sociedad.

Actividades grupales

Como actividad grupal se trabajó sobre las capacidades cognitivas, y cómo el estrés de la madre puede afectar significativamente el desarrollo cerebral del niño, además se informa sobre la importancia de crear ambientes sanos y adecuados para un buen desarrollo social y emocional del niño.

Trabajo final de la asignatura

Se elaboró un programa de capacitación dirigido a padres de familia y cuidadores de la comunidad Santa Isabel, perteneciente al cantón Azuay, acerca del manejo de las interacciones sensibles y receptivas durante la hora de la comida del niño, con el fin de dar a conocer a los padres y cuidadores sobre la importancia de estrechar los vínculos afectivos en las diferentes actividades cotidianas.

Evidencia de aprendizaje

Se socializó vía Zoom a los padres de familia de la fundación Kairós, un video denominado “El comienzo de la vida” (Renner, 2016), que trata sobre la importancia del cuidado de los niños desde sus primeros días, y de la necesidad de crear un entorno familiar donde sean estimulados de manera positiva, ya que deben ser atendidos, queridos, e incluso bien nutridos, ya que estos factores inciden notablemente en su desarrollo cerebral y emocional.

Reflexión final de asignatura

Es importante la estimulación cognitiva que los padres o cuidadores pueden realizar con los niños, pues permite que ellos logren cerebro receptivo y atento que les permitirá desarrollar al máximo su potencial. Se recalca que si los cuidadores están estresados o ansiosos,

puede influir de manera negativa en el proceso de aprendizaje y desarrollo de los niños, ya que ellos observan las conductas de sus padres y las imitan (Jara, Olivera, y Yerrén, 2018). De esta forma cabe indicar que algunos de los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los niños en situación vulnerable son la violencia intrafamiliar, el abandono y la pobreza extrema, donde esta serie de situaciones negativas afectan su desarrollo. (Renner, 2016).

El Mindfulness en los niños aporta muchas herramientas prácticas para gestionar mejor las emociones mediante ejercicios de respiración y concentración, aprendan a mantener un estado de calma y sensación de “estar presentes”, lo que facilita la asimilación de conocimientos y aumenta su atención por el entorno que los rodea. (Cupajita, Espinosa, Duque, Sánchez, & Muñoz, 2020). Estas técnicas también favorecen a las habilidades parentales, ya que les permite criar a sus hijos dentro de un ambiente respetuoso, donde puedan crecer con bienestar, siendo protegidos y amados. (Cupajita, Espinosa, Duque, Sánchez, & Muñoz, 2020)

Neuropsicología del desarrollo II

El objetivo de esta asignatura fue analizar, desde una perspectiva biológica y funcional, los cambios en los procesos neuropsicológicos de los seres humanos, con énfasis en los adultos y adultos mayores, además de comprender el correcto manejo de herramientas psicométricas propias de la psicología educativa y de la neuropsicología del aprendizaje.

Actividades individuales

Se aplicó entre compañeros el Test de Evaluación Cognitiva de Montreal (MoCA), instrumento con el que se evalúan las áreas de atención y concentración, así como otras funciones cognitivas, entre las que cabe señalar la memoria, las habilidades viso espaciales, el lenguaje, el cálculo, el razonamiento y la orientación. (Nasreddine, y otros, 2005)

Se trabajó como actividad individual, el Test de Caras (Thurstone & Yela, 2012), que evalúa la concentración y agilidad mental, el control inhibitorio, el deterioro cognitivo en el adulto mayor, la velocidad de procesamiento, y la capacidad para enfocar y reorientar la atención. Al ser un test lúdico, de fácil aplicación que mide la atención y concentración, ha sido de mucha utilidad para ser aplicado dentro de un conjunto de pruebas a niños con presunción de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Actividades grupales

Entre las actividades en grupo, se aplicó el Test de Token (De Renzi & Vignolo, 1978) entre los maestrantes, el mismo que detecta procesos lingüísticos alterados que resultan de trastornos afásicos, incluso cuando la capacidad básica del paciente para comunicarse permanece intacta. Esta prueba también ayuda a identificar en las personas alguna lesión cerebral.

También se puso en práctica el Test de los cinco dígitos (Sedó, 2007), instrumento que permite evaluar de forma breve y sencilla la velocidad del procesamiento cognitivo, así como la capacidad para enfocar y reorientar la atención, y también cómo hacer frente a la interferencia.

Trabajo final de la asignatura

Se elaboró y presentó el video “Trastorno del desarrollo en la vida adulta” (Sudario, Tomalá, Ramos, & Muñiz, 2021), donde una pareja de esposos acude a consulta, y la esposa manifiesta tener dificultades para entender lo que le pasa a su pareja, quien tiende a aislarse y mantenerse en silencio, que no entiende bromas, que es bastante literal e inflexible. Finalmente, descubren que él es un paciente con un trastorno del espectro autista, por todas las características típicas que presenta. (Kanner & Asperger, 1943)

Evidencias del aprendizaje

Se presentó el caso de un estudiante de 26 años con un trastorno específico del aprendizaje, a quien se le realizó el test de los cinco dígitos, así como ejercicios digitalizados de comprensión, razonamiento, planificación y memoria, los cuales fueron sugeridos durante las clases recibidas de esta materia. Los resultados dieron una puntuación dentro de los rangos normales, por lo que se descartaron problemas relacionados con su capacidad para enfocar y mantener la atención.

Reflexión final de asignatura

Son muchas las variables que inciden en la calidad de vida de las personas y en cómo estas van a responder cuando sean adultos mayores, entre estas se encuentran el aislamiento social, su estilo de vida, la motivación familiar, los recursos económicos, el trabajo, la educación y el estrés. (Ponce de León & García, 2013)

Los últimos avances en el estudio del cerebro y las neuroimágenes han permitido conocer las relaciones neurobiológicas de los pensamientos, el sistema nervioso y las emociones. Estas técnicas han permitido conocer la interacción mente-cerebro, y es a través de estos métodos donde se ha hecho posible conocer lo que pasa en el cerebro de una persona que practica Mindfulness. (Simón, Mindfulness y Neurobiología, 2015)

En el adulto mayor, la práctica del Mindfulness mejora su capacidad cognitiva, funcional, y ha demostrado ralentizar la progresión de enfermedades como el Alzheimer, ya que mejora el estado de ánimo del adulto, y le permite una mayor autonomía al realizar actividades cotidianas. (Jarrín, 2021)

Neuropsicología del aprendizaje I

El objetivo de esta asignatura fue enfocarse en el entendimiento del pensamiento numérico y matemático desde sus bases neuropsicológicas; considerando la relación existente entre la construcción del lenguaje y la comprensión de lo numérico y matemático.

Actividades individuales

Se llevó a la práctica el Test de dominancia lateral de Harris (Harris, 1998), mismo que fue aplicado a un familiar. Este test consta de una serie de acciones sencillas que la persona debe realizar con sus manos, ojos, pies y oídos, con la finalidad de identificar la lateralidad o dominio izquierdo o derecho en su cuerpo.

Se realizó una dinámica llamada “La Arquitectura Cerebral: El Juego” (Center on the developing child - Harvard University, 2020), cuyo objetivo consistía en construir un cerebro fuerte, y demostrar de qué manera las experiencias positivas y tóxicas afectan significativamente a la arquitectura cerebral de una persona que está comenzando a desarrollarse.

Actividades grupales

Se trabajó en la lectura y síntesis del artículo “Formación y desarrollo de competencias matemáticas: Una perspectiva teórica en la didáctica de las matemáticas” (García, Coronado, y Montealegre, 2011), donde se pudo observar que para el desarrollo de las competencias del sujeto se necesita una buena disposición, retención y utilización de conocimientos, habilidades y prácticas.

Si bien es cierto que el elemento esencial, como lo han manifestado los autores, es la buena disposición, también existe otro pilar fundamental que debe estar presente a la hora de la enseñanza de esta materia, y es la didáctica. Es decir, los procesos que hay que conocer para

poder enseñar y aprender una materia tan compleja como las matemáticas. (García, Coronado, y Montealegre, 2011)

Se realizó un resumen de manera grupal a partir de la lectura sobre las funciones ejecutivas, su relación con el lenguaje y las habilidades matemáticas, con el propósito de conocer los procesos cognitivos como el control inhibitorio, la planificación, flexibilidad, detección de errores, y memoria de trabajo, mismos que son determinantes en el rendimiento académico. Por lo que, cualquier alteración de las actividades en las que están involucradas estas áreas puede traer dificultades en el aprendizaje. (Risso et al., 2015).

Trabajo final de la asignatura

También se realizó una intervención neuropsicológica para la enseñanza o aprendizaje de las matemáticas, para mejorar la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas en las aulas, para la que se procedió a entrevistar a 20 adultos y 5 niños. Posteriormente, se determinó la problemática y se creó una propuesta de intervención, donde se recomendaron varias actividades desde el campo de la neuropsicología, como el aprendizaje basado en proyectos, en la cual los estudiantes junto con el profesor deben crear una dramatización del juego “La tienda”, donde los alumnos van a experimentar cómo se hace una compra en el supermercado, utilizando recursos como: una máquina registradora de juguete, billetes y monedas falsas, los productos de juguete, y así, incentivando que cada niño empiece a comprar y hacer cálculos de cada compra que realizó. Al final, aparte de cumplir con el objetivo curricular con este tipo de actividades, los niños aprenden a controlar sus impulsos, tienen la capacidad de compartir con sus pares, esperan su turno, practican el trabajo colaborativo, proceden a identificar valores, aplican operaciones matemáticas mientras cumplen con las consignas.

Evidencias de aprendizaje

Se llevó a la práctica el test de Harris (1998) a un paciente que presentaba dificultades en la coordinación óculo-manual. Se aplicó este test con el objetivo de conocer su dominancia lateral, y una vez que se obtuvo el resultado, se le elaboró una lista con actividades físicas que debe llevar a cabo dentro de su vida cotidiana (abotonado de ropa, caminar sobre líneas, saltar en un solo pie, lanzar objetos de una mano a otra, etc.) con fin de alcanzar la consolidación del esquema corporal y mejorar el dominio en la motricidad fina y gruesa.

Reflexión final de la asignatura

Para dar una enseñanza de calidad y tener alumnos matemáticamente competentes, con habilidades para utilizar y relacionar los números, se debe estar plenamente en el presente, es decir, atentos, debido a que cuando no se está enfocado, se dificulta el aprendizaje, por lo que el uso de técnicas que requiere el Mindfulness resulta de utilidad, ya que le permite mejorar la concentración y lograr mejores resultados académicos en pruebas. (González, Fernández, & Duarte, 2018)

Es así que uno de los grandes desafíos de la docencia es mantener a los alumnos concentrados y atentos, por lo que los maestros buscan por todos los medios, recursos que despierten el interés, la motivación, y atención, por lo que en este gran abanico de opciones, se ha sumado el Mindfulness, con el que, mediante ejercicios de respiración, promueve un estado de calma, ayuda a la concentración, permite enfocarse en el presente, reflexionar y razonar.

La enseñanza de las matemáticas debe centrarse en la participación activa y el análisis de situaciones reales a través del uso de herramientas que les permita encontrar soluciones por ellos mismos. Una de las herramientas que pueden utilizarse es la atención plena o Mindfulness. Cuando los estudiantes practican esta técnica, son conscientes de lo que realmente están

haciendo y además permite identificar sus emociones y controlar sus impulsos, por lo que aprenden a autorregularse se vuelven más creativos y atentos. (Moroño, 2019)

Neuropsicología del aprendizaje II

El objetivo de esta asignatura fue el de brindar conocimientos sobre las diversas dificultades de aprendizaje en niños y adolescentes, especialmente con relación a los trastornos de la comunicación y a los trastornos específicos del aprendizaje, así como también ofrecer herramientas teóricas y prácticas para el diseño de estrategias de intervención en niños y adolescentes con dificultades en la comunicación y/o en el aprendizaje de la lectura y escritura.

Actividades individuales

Se realizó una investigación grupal acerca de los trastornos del neurodesarrollo, en específico, del aprendizaje, relacionados con dificultad en la lectura, en la expresión escrita y matemáticas. Se elaboró un organizador gráfico para determinar las características de los Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Trastorno del Espectro Autista (TEA), Síndrome de Tourette (ST), trastorno del desarrollo motor, trastornos de los movimientos estereotipados, vocales o motores persistentes relacionados con dificultades en la lectura, en la expresión escrita, y matemáticas.

Actividades grupales

Se realizó un resumen del artículo “Luces y penumbras de la neuroeducación - Algunas perspectivas en neuroeducación” (Paterno, 2014), donde se manifiesta que la neuroeducación pone en evidencia que el aprendizaje genera cambios en los circuitos cerebrales. El cerebro es el receptor de toda la información que ingresa a través de los sentidos; razón por la cual esta disciplina neuro educativa constituye una sólida base en la que deberían apoyarse tendencias

didácticas y pedagógicas para mejorar el sistema educativo y los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Se elaboró un análisis sobre la película "Estrellas en la Tierra" (Gupte, 2007), donde se logró detectar signos de la dislexia en el protagonista, quien tenía dificultades para leer y escribir, mala caligrafía y ortografía, confusión al pronunciar palabras con sonidos similares, así como dificultad para el reconocimiento de palabras escritas, lo que deja un mensaje muy importante para los padres y maestros sobre la importancia de mostrar interés a las dificultades de sus hijos y estudiantes, y el rol neuroeducativo que deben asumir.

Trabajo final de la asignatura

Consistió en la elaboración de un tríptico acerca de la genética y neurología de la dislexia, donde se incluyeron las áreas neurológicas afectadas, síntomas, y tipos de dislexia con el objetivo de facilitar la detección de estos casos. También se presentó un cuadro comparativo entre el DSM-V y el CIE-1, con respecto a los trastornos específicos del aprendizaje, para dar a conocer los criterios diagnósticos, junto con un protocolo de acción para trabajar con niños que presenten este tipo de dificultades.

Evidencias de aprendizaje

Se trabajó en consulta privada con un paciente de 7 años que presenta TDAH con predominio inatento, por lo que requería de estimulación en áreas cognitivas como la atención selectiva- sostenida y la memoria por lo que se le asignaron actividades como encontrar un estímulo dentro de un conjunto, hallar números, buscar objetos escondidos en dibujos, colorear siguiendo patrones numéricos y otras actividades lúdicas y numéricas.

Reflexión final de asignatura

Como indica Paterno (2014), la neuropsicología está en pleno crecimiento y sugiere una forma de relación entre las neurociencias y las ciencias de la educación; por cuanto todos los procesos que se aprenden en el diario vivir están seguidos de cambios, y son estos cambios los que originan nuevas interconexiones neuronales. La neuroeducación viene a mostrar de manera científica la forma en que deberían aplicarse las teorías pedagógicas y didácticas en el futuro, de forma que se pueda trabajar desde las bases con la primera infancia.

Trabajar con la primera infancia es una de las claves de la neuroeducación. Según Polanco, De la Cruz, García, De Delanoy, y Cortés (2020), dado que en esta etapa los niños están en pleno desarrollo y están formando hábitos como el orden, el deporte, y la lectura; también podrían convertir la práctica del Mindfulness en un hábito adquirido desde pequeños, comenzando por técnicas de relajación y respiración, así como la realización de actividades que favorecen su atención, imaginación y creatividad.

Asistencia psicológica a familiares

El objetivo de esta materia fue comprender contextos y factores familiares, tanto de tipo dinámico como estructural, que inciden en el desarrollo y aprendizaje de niños, adolescentes y adultos mayores y realizar intervenciones puntuales y/o complementarias a la de los profesionales especializados, sobre dichos elementos y relaciones.

Actividades individuales

Se realizó un mapa conceptual de los aspectos más importantes observados en la película “Antonia: una Sinfonía” (Peters, 2018), cuyo objetivo fue conocer a través de una historia real de qué manera podemos aprender a creer en uno mismo, a pesar de los obstáculos que se puedan encontrar. La película trata de la vida de una pianista cuyo sueño siempre fue convertirse en una

gran directora de orquesta, a pesar de vivir en una época donde esa profesión era solo para hombres, además de que fue incomprendida por sus padres.

También se realizó el estudio de un caso de abuso sexual intrafamiliar, donde se detalló el esquema conceptual sobre un caso real con nombres protegidos de violencia sexual, señalando el proceso a intervenir en cada una de las 12 sesiones de terapia por las que pasó la paciente, comenzando por la motivación en la primera y segunda sesión, la sintomatología en la tercera y cuarta sesión, así como entrenamientos en habilidades de afrontamiento desde la octava a duodécima sesión.

Los tests que se aplicaron para este estudio fueron el Cuestionario Educativo-Clínico: Ansiedad y Depresión (CEDAC) (Lozano, García, & Lozano, 2013), y se usaron pruebas proyectivas como el test de la persona bajo la lluvia (Fay, 1949)

Actividades grupales

Se realizó una intervención con el “Caso Paquita”, de una adulta mayor cuyo nombre es protegido, quien presentaba deterioro cognitivo avanzado, para lo que se elaboró una intervención con protocolos de manejo para los familiares y cuidadores de la adulta mayor, para trabajar el Síndrome Sobrecarga del Cuidador, con técnicas como manejo del estrés, contención emocional, organización del tiempo, uso de técnicas de relajación (Mindfulness, yoga, meditación), con el objetivo de precautelar la salud del cuidador, por cuanto este tipo de atenciones también conlleva consecuencias físicas y emocionales en la persona que cuida.

Se realizó una investigación grupal titulada: ¿cuál es el principal problema que enfrentan las familias extendidas?, donde se determinó que, en Ecuador, producto de la crisis económica, han cambiado las dinámicas familiares, la familia extendida ha sido de mucha ayuda en momentos difíciles como enfermedades, incluso cuando de criar a los nietos se trata, es decir

cuando dentro de la misma viven los abuelos sin embargo; uno de los principales problemas que se presentan son los conflictos, por las discrepancias o desacuerdos, en normas de crianza y valores enseñados hacia los nietos, o a las reglas dentro del mismo hogar.

Trabajo final de la asignatura

Como trabajo final, se estudió el caso de un niño que presenta adicción a los videojuegos, se trabajó en la elaboración de un árbol de problemas, cuya técnica es utilizada ampliamente, porque ayuda a identificar el origen del problema, sus causas y consecuencias. Finalmente, se detectó que el problema radicaba en que sus padres habían migrado, y el niño quedó al cuidado de sus abuelos, donde vivía bajo un estilo de crianza permisivo, sin supervisión y ausencia de límites.

Evidencias de aprendizaje

Se trabajó con un caso de abuso sexual intrafamiliar, siguiendo el programa de intervención que fue elaborado dentro de las actividades de la materia “Asistencia psicológica a familiares”, en la cual se brindó apoyo, seguridad y motivación a la persona, así como entrenamiento en habilidades de afrontamiento: técnicas de distracción cognitiva, relajación muscular progresiva y recuperación de actividades cotidianas.

Reflexión final de asignatura

La familia está unida por un vínculo, ya sea de sangre o adopción, lo que los hace únicos y con lazos afectivos fuertes, con estructuras y códigos mediante los cuales todos participan y se reúnen en un determinado espacio para disfrutar de los encuentros e interacciones sociales.

(Bezanilla & Miranda, 2014). Tal como lo menciona Gómez, Muñoz, y Haz(2007) una de las cuestiones básicas para trabajar con las familias es tratar de entender como están estructuradas:

su funcionamiento, jerarquía, y códigos, para buscar posibles escenarios y realizar una intervención de manera óptima ante cualquier situación.

Hoy en día, el profesional se ve en la necesidad de pensar en modelos de apoyo para las familias y una de estas propuestas que destaca es el Mindfulness por los beneficios que brinda a mejorar la empatía, permitir el equilibrio emocional, y fortalecer la autoestima, por lo que es importante entrenar a los padres en estas dinámicas. (Gascón, 2018)

Cuando los niños ven a los padres haciendo este tipo de prácticas: desconectándose del mundo, haciendo una pausa, estando quietos, y respirando conscientemente, ellos también lo harán, y esto ayudará a tener hijos y padres, abiertos, atentos y flexibles. (Morono, 2019)

Mindfulness en las aulas

El Mindfulness es una práctica que tiene raíces en las tradiciones orientales y data de hace más de 2000 años. Simón (2011), manifiesta que su traducción al español no ha sido sencilla y se han utilizado varias expresiones, siendo las más usadas “atención plena”, “conciencia plena” y “meditación”.

Es un modelo de intervención cognitiva, donde el objetivo principal es alcanzar la toma de consciencia con experiencia en el momento presente. Esto favorece la regulación de las emociones, promueve el sentido de bienestar y desarrollo personal. La aplicación del Mindfulness en conjunto con la inteligencia emocional funciona como modelo integrador en una buena gestión de emociones. (Moscoso, 2019)

Esta técnica ha sido ampliamente difundida en el mundo occidental por el Dr. Jon Kabat-Zinn, médico de la Universidad de Massachusetts. En la década del 60, mientras realizaba sus estudios de meditación, él pudo observar cómo esta práctica milenaria tenía efectos positivos en

las personas que la realizaban, lo que lo motivó a fundar la Clínica de Reducción del Estrés, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y a su vez creó el Programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena o mindfulness (MBSR) (Bertolín, 2014). Según Kabat-Zinn, al mindfulness se lo podría describir como la práctica de enfocar de manera intencional la atención del sujeto en el momento presente, eliminando los juicios de valor. (Kabat-Zinn, 1990)

Actualmente, existen disponibles más de 3500 recursos investigativos en los que se han aplicado los Programas de Reducción de estrés basado en el Mindfulness y la Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness, donde los esfuerzos se concentran en cambiar la forma de relacionarse con los pensamientos, en lugar de cambiar el contenido de los mismos, que es lo que se hace con la terapia cognitiva clásica; obteniendo de esta forma resultados positivos. (Moscoso, 2019)

Para realizar las prácticas de respiración, primero se deben cerrar los ojos, acción que va acompañada de varias inhalaciones y exhalaciones pausadas y profundas. Esto se debe realizar de preferencia en un lugar tranquilo, con posturas relajadas, dirigiendo toda la atención hacia las sensaciones corporales. Con el uso de esta herramienta se busca estabilizar la atención, y una vez que se ha conseguido, que puede ser después de varios minutos o cuando lo estimen apropiado, vuelven a abrir los ojos. (Simón, Aprende a Practicar Mindfulness, 2011)

Durante los últimos años esta práctica ha adquirido mucha relevancia; a nivel educativo, hay cada vez más evidencias científicas que avalan los beneficios que se obtienen, por lo que el propósito de este ensayo es dirigirse hacia este contexto escolar para dar a conocer, tanto a estudiantes como docentes, que pueden ser capaces de desarrollar estados de calma y concentración, para favorecer a la atención, pilar fundamental del aprendizaje.

El mindfulness se practica con estudiantes de la Unidad Educativa Soler Lux Dei 2do. a 4to. año de educación básica y progresivamente se desea aplicar hacia los cursos superiores. Las

prácticas se realizan en sesiones de cinco minutos al día, basándose en el control de la respiración, poder escuchar y prestar atención a las sensaciones cuerpo, control de la postura, aclaramiento de la mente. Esta actividad se realiza después de cada recreo, cuando los niños vienen con mucha euforia, agitados, y se les dificulta prestar atención, por lo que la sesión inicia con música de fondo, y se les pide que cierren los ojos, o que se tapen las orejas. Luego se repite el proceso varias veces, y para concluir, otro de los ejercicios que se hacen es ser como una rana, hay que estar tranquilo atentos inmóviles, inhalando por la nariz hasta llenar de aire su estómago y posteriormente exhalando por la boca observando que solo su estómago se mueve.

La mayoría de las evidencias científicas que tenemos en relación al mindfulness y los procesos mentales, vienen de los estudios de las neurociencias, donde uno de sus principales representantes es la neurocientífica Sara Lazar, profesora de Psicología en la Facultad de Medicina de Harvard, quien afirma que la meditación consciente puede cambiar la materia gris del cerebro. La misma autora llevó a cabo un estudio con meditadores experimentados y no experimentados, a los cuales se les aplicó imágenes de resonancia magnética, donde se pudo observar que los sujetos experimentados tenían una corteza más gruesa, que los no meditadores, estos cambios que se evidenciaron fueron en las áreas del cerebro asociadas con el hipocampo, área importante en el aprendizaje, la memoria y las emociones; también se evidenció una reducción de la amígdala cerebral estructura responsable del miedo, el estrés y la ansiedad. (Javier García Campayo, 2018).

Las técnicas de neuroimagen y todas las investigaciones científicas mencionadas anteriormente han dado luz para comprender lo que sucede en el cerebro cuando se practica mindfulness, y con toda esta evidencia, se la puede considerar como la práctica de la conciencia

o atención plena que puede conducir a cambios significativos en las estructuras cerebrales.

(Bertolín, 2014).

Además, Kabat-zinn (1990), afirma que el entrenamiento en Mindfulness ha demostrado reducir el estrés, la ansiedad, el pánico y la depresión, genera un mayor equilibrio emocional, ayuda ser más compasivos con uno mismo y con los demás, los sentimientos y conductas pueden ser reguladas, y permite responder de manera asertiva en situaciones de estrés o ansiedad

Por consiguiente es importante llevar esta práctica a las familias y a las aulas para que todos los alumnos y docentes la conozcan, pero sobre todo la practiquen y puedan evidenciar cambios positivos de la ejecución de instrucciones tan sencillas propias de estos ejercicios de respiración consciente dentro del aula las mismas que cuentan con total flexibilidad, ya que se pueden efectuar en cualquier espacio, mismo que no requiere el uso de materiales, tan solo dirigir la atención a un estímulo y enfocarse en el mismo, tratando de mantener la atención en la forma de respirar o dirigiéndola hacia la posición corporal, siempre con los ojos cerrados, con poco ruido. Esta práctica puede ser realizada de forma constante en ocho semanas con espacios de 15 a 30 minutos al día. (Guillén, 2014). En conclusión, después de haber estudiado sobre neuropsicología, con todos sus procesos relacionados con el cerebro y la conducta, y de haber leído muchas evidencias científicas acerca de los beneficios que aporta el mindfulness en las personas, se espera que algún día dentro de las innovaciones áulicas que año a año buscan las instituciones educativas para mejorar la forma como aprenden los individuos, se encuentre la práctica del Mindfulness, lo cual debería ser una prioridad en las escuelas, sobre todo en etapas tempranas, ya que cuidar los primeros años puede tener efectos positivos en el futuro, tanto a nivel psicológico como académico.

También hay que mencionar que hay una necesidad urgente de capacitar a los docentes, para que ellos puedan transmitir estas enseñanzas a sus alumnos, así como ellos imparten diferentes asignaturas, puedan enseñar estas técnicas de atención plena, que aportarían tanto para crear entornos saludables y sobre todo al bienestar emocional y social de los niños.

Por último, es importante aclarar que el Mindfulness no guarda relación con ninguna práctica religiosa, o alguna filosofía esotérica sino más bien acoge un matiz inclusivo y universal, sin poner a las personas en estados místicos, sino más bien, conscientes del momento presente con su propia sabiduría interna. (Fernandez & Valero, 2016)

Bibliografía

Berlinski, S., & Schady, N. (2015). *Los primeros años. El bienestar infantil y el papel de las políticas públicas*. Obtenido de <https://dds.cepal.org/redesoc/publicacion?id=4305>

Bertolín, J. M. (28 de 04 de 2014). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 289. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n126/original4.pdf>

Bezanilla, J., & Miranda, A. (2014). *La familia como grupo social: una re-conceptualización* . Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n29/n29a05.pdf>

Center on the developing child - Harvard University. (2010). *En Breve: La Ciencia del Desarrollo Infantil Temprano*. Obtenido de <https://d37djvu3ytnwxt.cloudfront.net/assets/courseware/v1/b2fb444d20598d9b88e3b214da19d640/asset->

v1:IDBx+IDB12x+1T2017+type@asset+block/AC17._Lectura_La_ciencia_del_desarrollo_infantil_temprano.pdf

Center on the developing Child - Harvard University. (2019). *5 Pasos para el Desarrollo Mental Saque y Volea*. Obtenido de <https://developingchild.harvard.edu/translation/5-pasos-para-el-desarrollo-mental-saque-y-volea/>

Center on the developing child - Harvard University. (2020). *The Brain Architecture Game*. Obtenido de <https://developingchild.harvard.edu/resources/the-brain-architecture-game/>

Cupajita, L., Espinosa, N., Duque, C., Sánchez, F., & Muñoz, E. (2020). *Parentalidad positiva y mindfulness: una reflexión sobre la crianza en entornos vulnerables*. Obtenido de <https://revistas.unibague.edu.co/indagare/article/view/283/226>

De Renzi, E., & Vignolo, L. (1978). *Token Test*. Obtenido de <https://transparencia.info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/15.%20Token%20Test.pdf>

Fernández, P., & Valero, D. (2016). *Mindfulness y educación: posibilidades y límites*.

García, B., Coronado, A., & Montealegre, L. (2011). Formación y desarrollo de competencias matemáticas: Una perspectiva teórica en la didáctica de las matemáticas.

Gascón, M. (2018). *Creciendo con Mindfulness: En casa y en la escuela*.

Gómez, E., Muñoz, M., & Haz, A. (2007). *Familias Multiproblemáticas y en Riesgo Social: Características e Intervención*. Obtenido de

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282007000200004#:~:text=Estas%20familias%20no%20presentan%20un,abuso%20de%20sustancias%20y%20depresi%C3%B3n.

González, S., Fernández, F., & Duarte, J. (2018). *Efecto del entrenamiento de memoria de trabajo y mindfulness en la capacidad de memoria de trabajo y el desempeño matemático*

- en niños de segundo grado*. Obtenido de
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662018000300841&script=sci_arttext
- Guillén, J. (2014). *Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés*.
- Gupte, A. (Dirección). (2007). *Estrellas en la Tierra "Taare Zameen Par"* [Película].
- Harris, A. (1998). *Test de dominación lateral*. Ediciones TEA.
- Jara, J., Olivera, V., & Yerrén, J. (2 de agosto de 2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología "JANG "*, 7, 28.
Obtenido de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510/1335>
- Jarrín, P. (2021). *Eficacia de la técnica de mindfulness en adultos mayores con enfermedad de alzheimer*. Obtenido de
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25527/3/FCDAPD-CTO-JARRIN%20PAULO.pdf>
- Javier García Campayo. (6 de noviembre de 2018). 5º Congreso Internacional de Mindfulness, taller con Sara Lazar. Youtube. Obtenido de
<https://www.youtube.com/watch?v=mcy2mVZhKws&t=2361s>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*.
- López-Hernández, L. (2017). *Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>

- Lozano, L., García, E., & Lozano, L. M. (2013). *Cuestionario Educativo Clínico: Ansiedad y depresión*. Obtenido de https://web.teaediciones.com/ejemplos/CECAD_extracto_WEB.pdf
- Moñivas, A., García, G., & García, R. (2012). *Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices con Mindfulness*.
- Moscoso, M. (2019). *Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272019000100009&script=sci_arttext&tlng=pt
- Nasreddine, Z., Phillips, N., Bédirian, V., Charbonneau, S., Whitehead, V., Collin, I., . . . Chertkow, H. (2005). *The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: A Brief Screening Tool For Mild Cognitive Impairment*. Obtenido de <https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1532-5415.2005.53221.x>
- Orellana, A., Pomfrett, C., & Peña, D. (2020). Estudio de Lateralidad.
- Paterno, R. (2014). *Luces y penumbras de la neuroeducación - Algunas perspectivas en neuroeducación*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5436116>
- Peters, M. (Dirección). (2018). *Antonia: Una sinfonía* [Película].
- Polanco, A., De la Cruz, M., García, N., De Delanoy, A., & Cortés, M. (2020). *Neurociencia aplicada al ámbito escolar*.
- Ponce de León, L., & García, F. (2013). *Memoria y envejecimiento activo recursos disponibles para prevenir el deterioro cognitivo y sus principales resultados*. Obtenido de https://www.accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/25_0.pdf
- Renner, E. (Dirección). (2016). *El comienzo de la vida* [Película].

- Risso, A., García, M., Durán, M., Brenlla, J., Peralbo, M., & Barca, A. (2015). *Un análisis de las relaciones entre funciones ejecutivas, lenguaje y habilidades matemáticas*. Obtenido de <https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/577>
- Sedó, M. (2007). *Test de los cinco dígitos*.
- Simón, V. (2011). *Aprende a Practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2015). *Mindfulness y Neurobiología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Simon/publication/268395842_Mindfulness_y_neurobiologia/links/548144730cf22525deb609a3/Mindfulness-y-neurobiologia.pdf
- Sudario, G., Tomalá, M., Ramos, A., & Muñiz, P. (Dirección). (2021). *Trastorno del desarrollo en la vida adulta* [Película].
- Thurstone, L., & Yela, M. (2012). *Caras-R Test de Percepción de Diferencias - Revisado*. Obtenido de https://web.teaediciones.com/Ejemplos/CARAS-R%20Manual_2012.pdf
- Vásquez-Dextre, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci_arttext&tlng=pt