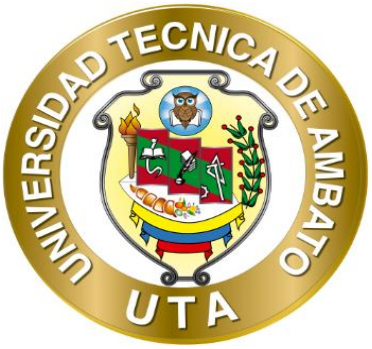


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD TRABAJO DE TITULACIÓN

Informe final del Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Básica

TEMA:

LAS ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS EN EL DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA MATEMÁTICA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JORNADA MATUTINA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “17 DE ABRIL”.

AUTOR: Araujo Castro Erika Berenice

TUTOR: Dr. Héctor Daniel Morocho Lara. PhD

AMBATO - ECUADOR

2025

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Héctor Daniel Morocho Lara, en mi calidad de Tutor del trabajo de Titulación sobre el tema: "Las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril", desarrollado por el estudiante Erika Berenice Araujo Castro, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación de este ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Firmado electrónicamente por:
HECTOR DANIEL
MOROCHO LARA
Validar únicamente con FirmaEC

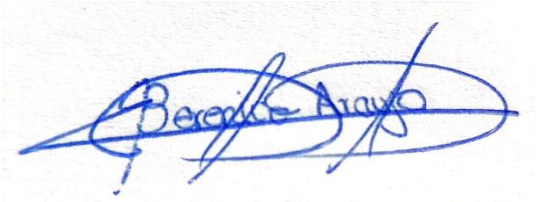
Dr. Héctor Daniel Morocho Lara. PhD

CC: 0603467119

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo en constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autora Erika Berenice Araujo Castro con el tema: “Las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa “17 de Abril””, quien, basado en la experiencia en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación, las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Erika Berenice Araujo Castro

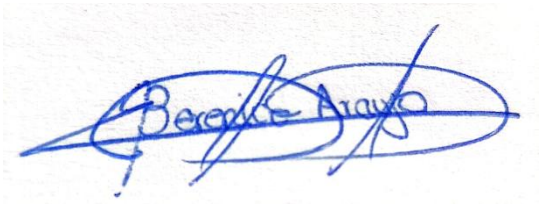
C.C. 1850494111

AUTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que utilice esta tesis o parte de ella como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación de acuerdo con las normas de la institución.

Autorizo la divulgación pública de mi tesis, cediendo los derechos patrimoniales en línea. También apruebo la reproducción de esta tesis, siempre y cuando se cumplan las regulaciones de la Universidad y no se obtenga beneficio económico, respetando mis derechos de autor.



Erika Berenice Araujo Castro

C.C. 1850494111

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del Informe Final del Trabajo de Integración Curricular sobre el tema: "Las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril"" **,** presentado por la estudiante Erika Berenice Araujo Castro, de la Carrera de Educación Básica, una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Firmado electrónicamente por:
MEDARDO ALFONSO MERA CONSTANTE
Validar únicamente con FirmaEC

Dr. Medardo Alfonso Mera Constante

C.I. 0501259956

Miembro del Tribunal

Adriana Cecilia Sancho Aguilera
Time Stamping Security Data

Lcda. Adriana Cecilia Sancho Aguilera, Mg.

C.I: 1802842706

Miembro del Tribunal

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de investigación a Dios y a San Antonio de Padua, por darme salud, vida, fortaleza y la luz necesaria para seguir adelante cada día. Gracias por sostenerme en mis momentos de cansancio, por guiar mi camino y por llenarme de paz en los momentos en los que sentí que ya no podía más.

Dedico también este logro a mi querido padre, Cronfle Araujo, un hombre fuerte y valiente, cuyo amor y ejemplo me inspiran a ser mejor cada día. Gracias, papi, por tu esfuerzo, tu apoyo incondicional y por demostrarme que la verdadera fortaleza nace del corazón.

A mi madre, Jimena Castro, por su amor infinito, por su dulzura y por las palabras que siempre llegan cuando más las necesito. Gracias, mami, por acompañarme en cada proceso y por enseñarme que la ternura es también una forma de valentía.

A mis hermanos: Adriana, Johnny y Diego, por sus risas, su alegría y por recordarme siempre que la familia es mi refugio más grande. Gracias por estar presentes, por hacerme reír incluso en los días más difíciles y por llenarme el corazón de cariño.

Al Ing. Ricardo Sánchez, mi novio, mi compañero y mi apoyo constante. Gracias por tu nobleza, tu paciencia y tus palabras llenas de amor. Gracias por no dejarme sola, por creer en mí y por caminar a mi lado incluso cuando ya no tenía ánimos. Este logro también te pertenece.

Con amor Erika Berenice Araujo Castro

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios y a San Antonio de Padua por brindarme la fortaleza, la fe y la sabiduría necesarias para continuar y culminar este proceso académico. Sin su guía espiritual, este camino habría sido mucho más difícil.

A mi familia, por su amor, apoyo incondicional y por ser siempre mi mayor motivación. Gracias por acompañarme en cada etapa, animarme en los momentos de cansancio y celebrar conmigo cada logro alcanzado.

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a mi tutor de tesis, Dr. Daniel Morocho, PhD., por su inviolable guía, paciencia y compromiso durante todo el desarrollo de esta investigación. Sus orientaciones, sugerencias y tiempo dedicado fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

Agradezco a la Unidad Educativa "17 de Abril" por abrirme sus puertas y permitirme desarrollar este proyecto en su institución. Este espacio me brindó la oportunidad de aplicar mis conocimientos, aprender de la experiencia docente y fortalecer mi vocación educativa.

Extiendo también mi gratitud a la Universidad Técnica de Ambato y a todos los docentes de la carrera, quienes a lo largo de estos años nos han compartido conocimientos valiosos, herramientas académicas y enseñanzas que han contribuido a mi formación profesional y personal.

Erika Berenice Araujo Castro

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN iii
DERECHOS DE AUTOR iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS viii
ÍNDICE DE TABLAS ix
RESUMEN EJECUTIVO xi
ABSTRACT xii
B. CONTENIDOS
CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO
1.1. Antecedentes Investigativos 13
1.2. Objetivos 45
CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA
2.1. Materiales 47
2.2. Métodos 47
CAPÍTULO III.-RESULTADOS Y DISCUSIÓN
3.1. Análisis y discusión de los resultados ..... **¡Error! Marcador no definido.**
CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 88
4.1. Conclusiones 88
C. MATERIALES DE REFERENCIA
Referencias bibliográficas 90
ANEXOS 98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Principios de mindfulness* 50
Tabla 2 *Estrategias de mindfulness* 51
Tabla 3 *Respiración consciente* 52
Tabla 4 *Momentos de silencio o relajación* 53
Tabla 5 *Manejo de emociones* 54
Tabla 6 *Ambiente tranquilo* 55
Tabla 7 *Mayor interés* 56
Tabla 8 *Mejora el rendimiento académico* 57
Tabla 9 *Mejorar el clima escolar* 58
Tabla 10 *Reducen el estrés o frustración* 59
Tabla 11 *Interacción positiva* 60
Tabla 12 *Proceso de enseñanza – aprendizaje* 61
Tabla 13 *Inicio de clase* 62
Tabla 14 *Objetivo de clase* 63
Tabla 15 *Materiales y recursos* 64
Tabla 16 *Estrategias mindfulness* 65
Tabla 17 *Concentración y autocontrol* 66
Tabla 18 *Explicaciones* 67
Tabla 19 *Interés, atención y calma* 68
Tabla 20 *Clima* 69
Tabla 21 *Participación* 70
Tabla 22 *Motivación* 71
Tabla 23 *Comprensión de contenidos* 72
Tabla 24 *Reflexión* 73
Tabla 25 *Retroalimentación* 74
Tabla 26 *Comprensión de la clase* 75
Tabla 27 *Gusto por las actividades* 76
Tabla 28 *Pedir ayuda* 77
Tabla 29 *Concentración y tranquilidad* 78
Tabla 30 *Resolución de ejercicios* 79
Tabla 31 *Explicaciones útiles* 80

Tabla 32 *Corrección de errores* 81
Tabla 33 *Participación en clase* 82
Tabla 34 *Actividades divertidas* 83
Tabla 35 *Aprendizaje nuevo* 84
Tabla 36 *Aplicación en la vida diaria* 85

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de las estrategias de mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa "17 de Abril", jornada matutina. La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para comprender las percepciones de los participantes y analizar de manera sistemática los datos obtenidos. El diseño fue no experimental y transversal, con un nivel descriptivo, permitiendo caracterizar la implementación de las estrategias mindfulness sin manipular variables. La modalidad del estudio fue bibliográfica-documental y de campo. La población estuvo conformada por 66 estudiantes y 2 docentes de tercer grado de Educación General Básica. La encuesta fue la técnica principal de recolección de datos, complementada con cuestionarios aplicados tanto a estudiantes como a docentes, además de una ficha de observación utilizada para analizar de manera detallada el desarrollo de las clases. Los resultados evidencian que los docentes conocen y aplican diversas estrategias de mindfulness, destacando la respiración consciente, el silencio y la relajación. Estas prácticas mejoran el clima del aula, aumentan la participación y reducen el estrés de los estudiantes. En conjunto, el mindfulness fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje y favorece el bienestar emocional y académico de manera integral. Se concluye que el mindfulness es una herramienta efectiva dentro del aula, ya que facilita la calma, mejora la concentración y fortalece el aprendizaje como el bienestar emocional de los estudiantes, de manera significativa y verdaderamente sostenible en ellos.

Palabras clave: mindfulness, enseñanza-aprendizaje, atención plena, respiración consciente, educación básica.

ABSTRACT

The present research aimed to analyze the influence of mindfulness strategies on the teaching-learning process of Mathematics in third grade students of Basic General Education of the Educational Unit “17 de Abril”, morning session. The research employed a mixed-methods approach, combining qualitative and quantitative methods to understand participants' perceptions and systematically analyze the data. The design was non-experimental and cross-sectional, with a descriptive level, allowing for the characterization of mindfulness strategy implementation without manipulating variables. The study methodology combined bibliographic and documentary research with fieldwork. The population consisted of 66 students and 2 teachers from the third grade of Basic General Education. A survey was used as the primary data collection technique. The survey was used as the data collection technique, and two questionnaires were used: one for students and another for teachers. An observation checklist was also used to analyze classroom dynamics. The results show that teachers are familiar with and apply various mindfulness strategies, particularly conscious breathing, silence, and relaxation. These practices improve the classroom environment, increase student participation, and reduce stress. Overall, mindfulness strengthens the teaching and learning process and promotes holistic emotional and academic well-being. It is concluded that mindfulness is an effective tool in the classroom, as it facilitates calmness, improves concentration, and strengthens both learning and the emotional well-being of students.

Keywords: mindfulness, teaching-learning, mindful attention, conscious breathing, basic education.

CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Fernández-Miranda (2024), en el artículo *Mindfulness y competencia emocional en Educación Primaria: un Estudio de Caso*, tuvo como objetivo analizar la competencia emocional de estudiantes de 5º de Educación Primaria antes y después de la implementación de la práctica de mindfulness a lo largo de un curso académico. La investigación se realizó con enfoque cualitativo y diseño de estudio de caso, con modalidad de campo, utilizando técnicas de observación y entrevistas para conocer las atribuciones que los estudiantes realizaban respecto a su mejora en competencia emocional. Los resultados revelaron que la práctica de mindfulness permitió a los alumnos reflexionar sobre sus emociones, desarrollar interioridad y fortalecer el autoconocimiento, favoreciendo su bienestar emocional y la gestión de emociones en el contexto escolar. Asimismo, se evidenció que la incorporación de momentos de mindfulness no interfiere con la enseñanza de contenidos curriculares, sino que complementa el aprendizaje, promoviendo un desarrollo integral del estudiante. En consecuencia, la práctica sistemática de mindfulness constituye una estrategia efectiva para fomentar la competencia emocional en educación primaria, destacando la importancia de integrar espacios de introspección y desarrollo personal dentro del currículo escolar, contribuyendo a la formación de estudiantes más conscientes, autónomos y emocionalmente equilibrados.

Castillo y Ruiz (2024), en el artículo *Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática*, recopilaron y analizaron estudios que exploran los beneficios de esta práctica en los entornos escolares. Para ello, desarrollaron una metodología descriptiva basada en la consulta de bases de datos académicas reconocidas, como Dialnet, Google Scholar, Latindex, Redib y DOAJ, aplicando el método PRISMA con el fin de garantizar un proceso riguroso de selección de artículos mediante criterios de inclusión y exclusión. De un total de 120 trabajos revisados, solo 13 cumplieron con los

parámetros establecidos para ser considerados en el análisis. Los hallazgos señalan que los programas de mindfulness aplicados en la educación contribuyen significativamente al rendimiento académico y al desarrollo personal de los estudiantes, favoreciendo también la autoestima y la reducción de emociones negativas como el estrés, la ansiedad, la depresión y la agresividad. De igual manera, se observa que los espacios escolares se transforman en ambientes más positivos y colaborativos, generando condiciones idóneas para el aprendizaje. En conclusión, los autores destacan que el mindfulness se configura como una estrategia pedagógica valiosa que no solo promueve el bienestar integral de los estudiantes, sino que también fortalece la calidad educativa y la formación de personas emocionalmente equilibradas.

Sánchez et al. (2020), en el artículo *Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena*, publicado en la revista Academia y Virtualidad, tuvieron como propósito analizar el efecto de un programa de mindfulness sobre el bienestar emocional, así como sobre la percepción docente respecto a la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima del aula en preescolares. El estudio se desarrolló mediante un diseño cuasiexperimental, con enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), de alcance descriptivo y modalidad de campo. Para la recolección de información se aplicaron cuestionarios de bienestar emocional, los cuales aseguraron validez y confiabilidad en la medición, junto con entrevistas al docente con ítems abiertos que permitieron explorar la percepción sobre la atención, el rendimiento y el clima del aula. La población estuvo conformada por 49 estudiantes de 5 a 6 años de un centro educativo público de Madrid, distribuidos en un grupo experimental de 25 alumnos y un grupo control de 24, seleccionados por conveniencia. Los resultados evidenciaron que la implementación del programa favoreció el bienestar emocional, la atención, el rendimiento escolar y el clima de aula, constituyéndose en un referente relevante para futuras investigaciones sobre mindfulness en el contexto educativo.

Quito y Rojas (2025)en su trabajo de titulación titulado *El Mindfulness para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora*, tuvieron como propósito analizar la aplicación de la técnica del mindfulness en el ámbito educativo para potenciar la atención plena, la conciencia y el bienestar emocional de los estudiantes. El diseño de investigación se enmarcó en el paradigma sociocrítico, con

un enfoque cualitativo y el método de investigación acción, sustentado en teorías sobre la comprensión lectora como proceso cognitivo complejo (Cassany, 2006) y el mindfulness como práctica de autorregulación atencional y emocional (Kabat-Zinn, 2003; Brown & Ryan, 2003). La modalidad fue de campo, y las técnicas de recolección de información incluyeron entrevistas, grupos focales, análisis documental y una prueba diagnóstica aplicada a los estudiantes para evaluar su desempeño en los niveles literal, crítico e inferencial de la lectura. La población estuvo conformada por estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, quienes participaron en la propuesta de intervención. Los resultados evidenciaron mejoras en la autoconciencia, el control emocional y la concentración, generando un ambiente de aprendizaje significativo y fortaleciendo el pensamiento crítico, reflexivo y el bienestar integral.

Tapia y Tapia (2024) en el estudio *Prácticas de Mindfulness en la Educación: Un Estudio sobre su Eficacia y Aplicación*, realizaron una investigación cualitativa con el objetivo de explorar las percepciones de estudiantes y docentes sobre la implementación de un programa de mindfulness en el contexto escolar. El diseño fue exploratorio, con enfoque cualitativo, alcance descriptivo y modalidad de campo. Para la recolección de información se emplearon entrevistas semiestructuradas y un grupo focal, garantizando la riqueza y coherencia de los datos. La población estuvo conformada por estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de una institución educativa de Loja, Ecuador, seleccionados por conveniencia. A través del análisis temático se identificaron categorías como regulación emocional, mejora de la concentración, disminución del estrés académico y fortalecimiento del ambiente escolar. Los resultados evidenciaron que la práctica de mindfulness promovió cambios significativos en la gestión emocional, la atención, la reducción de ansiedad y la convivencia, constituyéndose en una estrategia pedagógica efectiva con impacto en el bienestar integral del estudiante.

Osorio et al. (2022) en el artículo *Elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje y su interacción en el ámbito educativo*, desarrollaron una investigación documental con el propósito de analizar los componentes esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje y su dinámica dentro del entorno escolar. Para ello, se recurrió a la revisión, interpretación y contrastación de fuentes bibliográficas relevantes mediante

análisis de contenido, lo que permitió identificar cómo interactúan de manera sistémica y bidireccional los elementos del proceso educativo, considerando tanto el rol activo del docente como del estudiante, así como la influencia del contexto en el desarrollo del acto pedagógico. Entre los hallazgos, se evidenció que el proceso de enseñanza-aprendizaje está compuesto por elementos interdependientes como objetivos, contenidos, metodologías, recursos y evaluación, los cuales deben ser planificados cuidadosamente por el docente según las características del grupo estudiantil. Asimismo, los estudiantes participan activamente en la construcción del conocimiento mediante sus habilidades cognitivas y comunicativas, generando una relación recíproca que fomenta el trabajo en equipo, la disciplina y el aprendizaje colaborativo. Finalmente, los autores concluyen que el contexto educativo no solo condiciona, sino que también es transformado por la interacción de los actores, destacando su papel determinante en la calidad del aprendizaje y la eficacia del acto didáctico.

Pacheco et al. (2022) en el artículo *Gestión de aprendizaje en los procesos de enseñanza*, tuvieron como objetivo describir cómo se lleva a cabo la gestión del aprendizaje en el contexto educativo actual. La investigación se desarrolló con enfoque cuantitativo, modalidad documental y alcance descriptivo, utilizando como principal instrumento la revisión de documentos, artículos científicos y trabajos de grado, lo que permitió analizar de manera crítica diversas actitudes y propuestas para mejorar los procesos de enseñanza. Entre los hallazgos, los autores destacaron la importancia de la participación tanto de docentes como de estudiantes, promoviendo una corresponsabilidad que impulse el crecimiento colectivo y fortalezca el aprendizaje. Asimismo, se evidenció que una gestión del aprendizaje efectiva requiere flexibilidad, innovación y enfoque en las necesidades reales del aula. Pacheco et al. concluyen que los docentes no deben limitarse a transmitir contenidos, sino que deben acompañar a los estudiantes en la construcción de conocimiento, fomentando un entorno educativo dinámico, participativo y humano. Este estudio constituye un referente relevante para investigaciones centradas en mejorar la eficacia de los procesos de enseñanza-aprendizaje y en fortalecer la interacción entre docentes y estudiantes dentro del marco de una educación más integral y adaptada a los retos actuales.

Cordovilla Carrillo (2023) en el estudio titulado *La atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes séptimo grado*, se propuso analizar cómo influye la atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de séptimo grado. La investigación surgió ante la preocupación por la falta de concentración de muchos niños en el aula y se desarrolló con un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), nivel exploratorio-descriptivo y modalidad bibliográfica-documental y de campo, combinando análisis teórico con observación directa. La población estuvo constituida por 40 estudiantes y 4 docentes, empleándose encuestas dirigidas a los estudiantes y entrevistas con preguntas abiertas a los docentes. Los resultados evidenciaron que los estudiantes mostraban mayor nivel de atención en asignaturas como Matemáticas, indicando que su atención es principalmente selectiva o focalizada según sus intereses. Esto sugiere que, cuando los contenidos despiertan curiosidad o afinidad, el aprendizaje se vuelve más significativo. Cordovilla concluyó que la atención constituye un pilar esencial en el desarrollo académico y personal del estudiante, pues mejora el rendimiento, fortalece la participación, el pensamiento crítico y el crecimiento integral dentro del proceso educativo, destacando su papel determinante en la eficacia del acto pedagógico y la construcción de aprendizajes significativos.

Calero Taipe (2023) en el estudio titulado *El aprendizaje colaborativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de Matemática con los estudiantes de sexto grado*, tuvo como objetivo analizar cómo influye el aprendizaje colaborativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de Matemática. La investigación se desarrolló con un enfoque mixto, nivel exploratorio-descriptivo y modalidad de campo, bibliográfica y documental. Para la recolección de información se utilizaron fichas de observación y entrevistas dirigidas al docente, contando con una población de 29 estudiantes y un docente del área de Matemática. Los resultados evidenciaron que el aprendizaje colaborativo influye de manera positiva en el proceso educativo, ya que favorece el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, promueve la interacción entre los estudiantes y contribuye a una educación más constructivista y dinámica. No obstante, se identificó que esta estrategia no se aplica de manera constante en las planificaciones docentes, lo que limita su impacto. Los autores concluyen que es necesario que los docentes comprendan las ventajas del aprendizaje

colaborativo y lo integren de forma sistemática en el aula, con el fin de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, fortalecer la participación del estudiante y favorecer el desarrollo integral dentro del contexto educativo.

Ruiz y Reyes (2025) en el artículo *Estrategias didácticas para el proceso de enseñanza-aprendizaje de matemáticas en educación secundaria*, publicado en Uniandes Episteme. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación, tuvieron como objetivo analizar las estrategias didácticas utilizadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de matemáticas en educación secundaria. La investigación se desarrolló con enfoque cualitativo, diseño documental, método deductivo y técnica de revisión bibliográfica, empleando la metodología PRISMA para una organización sistemática de la información. Los resultados evidenciaron que la implementación de estrategias didácticas permite obtener efectos positivos tanto para docentes como para estudiantes, favoreciendo el desarrollo de competencias matemáticas, sociales e integradoras. Entre las estrategias más efectivas se identificaron la resolución de problemas, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje cooperativo y la gamificación, las cuales contribuyen a mejorar la participación activa, el pensamiento crítico y la comprensión de los contenidos matemáticos. Los autores concluyen que el uso planificado y sistemático de estrategias didácticas en matemáticas optimiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, facilita la construcción de conocimientos significativos y promueve un entorno educativo más dinámico y motivador, constituyéndose en un referente relevante para futuras investigaciones sobre metodologías pedagógicas efectivas en la educación secundaria.

Fundamentación Teórica de la variable independiente

Las estrategias de mindfulness

Concepto de atención plena

La atención plena se entiende como la habilidad de dirigir la mente al momento presente y observar lo que ocurre, tanto por dentro como a nuestro alrededor, sin reaccionar de forma impulsiva ni etiquetar lo que sentimos. Esta práctica permite

relacionarse con los propios pensamientos y emociones de una manera más tranquila y equilibrada, lo que contribuye a reducir el malestar y a mejorar el bienestar general. En términos más amplios, supone mantener la atención de manera continua, reconocer con claridad lo que está sucediendo y abrirse a nuevas experiencias y formas de interpretar la realidad (Ramos Mejía, 2021).

La atención plena también se entiende como la habilidad de dirigir la mente al presente de forma deliberada y sin emitir juicios. Esto supone observar lo que pensamos, sentimos o percibimos en el cuerpo tal como aparece, lo que permite mantener una relación más equilibrada con la propia experiencia (Puente-Torre et al., 2025). Desde este enfoque, el mindfulness contribuye a una mejor regulación emocional, aporta mayor claridad en los procesos mentales y favorece el bienestar psicológico. Esta idea coincide con lo planteado por Kabat-Zinn (2003), quien describe la práctica como una manera de estar en el presente con apertura y aceptación.

La atención plena suele describirse como la capacidad de llevar la mente al momento presente de forma deliberada, observando lo que surge en el interior sin juzgarlo ni reaccionar de inmediato. Este tipo de atención invita a reconocer el movimiento constante de pensamientos y sensaciones con cierta distancia, permitiendo que aparezcan y se desvanezcan sin intentar controlarlos. En esta visión inicial no se profundiza todavía en los objetivos personales o en los procesos de crecimiento que pueden desarrollarse, ya que la atención plena se concibe, ante todo, como una práctica que se fortalece con entrenamiento (Errasti-Pérez et al., 2022).

Por eso, aun cuando tiene raíces contemplativas, se apoya en ejercicios como la respiración consciente o el escaneo corporal, que ayudan a sostener la experiencia. Su expansión en Occidente tomó fuerza con el programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) impulsado por Kabat-Zinn, cuyo enfoque clínico abrió el camino a numerosas investigaciones que demostraron su utilidad en distintos malestares psicológicos. Gracias a este desarrollo, hoy se reconoce a la atención plena como una práctica eficaz en diversos ámbitos de la salud mental (Errasti-Pérez et al., 2022).

Finalmente, la práctica de la atención plena ha demostrado favorecer el desarrollo de habilidades de autoobservación, permitiendo identificar con mayor precisión las sensaciones, pensamientos y estados emocionales. Esta mayor conciencia interna se traduce en la capacidad de responder con eficacia y equilibrio a dichos fenómenos a medida que surgen, promoviendo un mejor manejo de la atención y de la regulación emocional (Baer et al., 2004, citado en Ramos Mejía, 2021).

Beneficios de la atención plena en la educación. La implementación de programas de atención plena en entornos educativos ha mostrado efectos positivos en el aprendizaje y desempeño académico de los estudiantes. Según Fernández (2019) la práctica de la atención plena contribuye a mejorar la concentración y la memoria de trabajo, habilidades esenciales para un aprendizaje efectivo. Además, la investigación de García et al. (2020) evidencia que los estudiantes que participan regularmente en actividades de atención plena son capaces de mantener la atención durante más tiempo en las tareas escolares, reduciendo distracciones y optimizando su rendimiento académico. Estos beneficios cognitivos facilitan un proceso de enseñanza-aprendizaje más eficiente y promueven un ambiente educativo favorable.

La atención plena no solo influye en el ámbito académico, sino que también mejora el bienestar emocional y social de los estudiantes. Fernández (2019) sostiene que estas prácticas ayudan a los alumnos a reconocer y gestionar mejor sus emociones, disminuyendo el estrés y la ansiedad cotidiana. Esto favorece la creación de un ambiente escolar más armonioso y colaborativo. Por su parte, Castillo y Ruiz Crespín (2022) señalan que la atención plena fortalece habilidades sociales como la empatía y la comunicación efectiva, mejorando las relaciones interpersonales dentro del aula. En conjunto, estos beneficios emocionales y sociales contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes y al fortalecimiento de una cultura educativa positiva.

Al respecto, según Ruíz (2024) la práctica de la atención plena o mindfulness ofrece múltiples beneficios para el bienestar físico, emocional y cognitivo, los cuales pueden influir positivamente en la vida diaria y en el aprendizaje:

- *Mejor control y gestión emocional:* La práctica de atención plena ayuda a las personas a reconocer sus emociones, aceptarlas y manejarlas de manera más efectiva.
- *Aumento de la concentración:* Entrenar la mente en el momento presente permite focalizar la atención y reducir distracciones.
- *Mejora de la memoria:* Al concentrarse mejor, también se optimiza la capacidad de retener información y fortalecer áreas cerebrales relacionadas con la memoria.
- *Incremento de la relajación:* La práctica constante genera calma, serenidad y bienestar general.
- *Reducción del insomnio:* Favorece un descanso más reparador al disminuir la actividad mental antes de dormir.
- *Protección frente al estrés y la ansiedad:* La atención plena ayuda a enfrentar situaciones estresantes con mayor tranquilidad y equilibrio emocional.
- *Estimulación de la creatividad:* Practicar mindfulness permite que la mente entre en un estado más receptivo y creativo.
- *Fomento del autoconocimiento:* La conciencia plena promueve la reflexión sobre los propios pensamientos y sentimientos, facilitando un mejor conocimiento personal.

Habilidades de autorregulación

Las habilidades de autorregulación son las que permiten a los estudiantes organizar, controlar y revisar su propio aprendizaje. Esto significa que ellos mismos planifican qué hacer, cómo hacerlo y cómo mejorar en sus estudios. Según Duarte-Duarte et al. (2024), estas habilidades funcionan de manera cíclica: los estudiantes evalúan lo que hacen, aprenden de sus errores y ajustan sus estrategias para aprender mejor. También es importante la motivación y la confianza en uno mismo, porque ayudan a que los estudiantes manejen sus emociones, tomen decisiones sobre su aprendizaje y logren metas personales y académicas.

Además, no solo depende del estudiante; los factores externos también influyen. Por ejemplo, los docentes, los compañeros y los recursos educativos ayudan mucho a mejorar la autorregulación. Estrategias como recibir apoyo del profesor, trabajar en grupo, recibir retroalimentación o usar herramientas tecnológicas facilitan que los estudiantes organicen su tiempo, elijan los recursos correctos y se mantengan motivados (Duarte-Duarte et al., 2024).

Por otro lado, la autorregulación se refiere a la capacidad que tienen las personas de controlar sus propios pensamientos, emociones, motivaciones y acciones para lograr sus objetivos. Esto significa que no solo se trata de aprender cosas nuevas, sino de organizarse, mantenerse concentrado, manejar la frustración y tomar decisiones sobre cómo actuar en cada situación de aprendizaje.

Autoconciencia. La autoconciencia puede entenderse como el proceso mediante el cual una persona reconoce quién es, cómo actúa y cómo se sitúa en el mundo. Para Marraffa y Meini (2024), este fenómeno no corresponde a un estado fijo ni elemental, sino a un movimiento continuo en el que el individuo se interpreta y se define a través de descripciones y significados que van moldeando su identidad. Esta perspectiva sostiene que no es posible ser consciente de uno mismo sin contar, al menos parcialmente, con una idea de quién se es, ya que la identidad y la autoconciencia se construyen de manera conjunta. De esta forma, la noción de "yo" se configura al integrar emociones, vivencias, recuerdos y rasgos personales en una imagen coherente que se transforma con el tiempo. En consecuencia, la autoconciencia se manifiesta como una síntesis permanente entre lo que la persona vive y la manera en que organiza esas experiencias para otorgarles sentido (Marraffa & Meini, 2024).

La autoconciencia se entiende como la capacidad de reconocer lo que uno piensa, siente y hace, así como la relación que existe entre estos elementos. De acuerdo con CE Psicología (2023), implica detenerse a reflexionar sobre uno mismo, reconocer fortalezas y limitaciones y comprender cómo estas influyen en la conducta diaria. Su desarrollo favorece el crecimiento personal, mejora la toma de decisiones y fortalece la inteligencia emocional, pues permite regular las emociones y relacionarse mejor con los demás.

Dentro de este concepto se distinguen dos formas: la autoconciencia interna, que abarca el conocimiento de los propios valores, metas y deseos, y la autoconciencia externa, que consiste en entender cómo somos percibidos por otras personas. Ambas aportan al bienestar emocional, aunque centrarse demasiado en la dimensión interna puede incrementar la autoexigencia y generar ansiedad. Para potenciar la autoconciencia, CE Psicología (2023) propone actividades como observar y anotar pensamientos y emociones, analizar las reacciones personales, practicar meditación, clarificar valores y trabajar la autocompasión. Estas acciones permiten comprenderse mejor y avanzar hacia una vida más consciente y equilibrada.

El desarrollo socioemocional en los docentes es clave para garantizar ambientes de aprendizaje equilibrados y saludables. En este sentido, Montañez Fernández (2022) señala:

> La autoconciencia o autoconocimiento implica "hacerse consciente" de las propias emociones y la manera en la que éstas se perciben y se manifiestan en el cuerpo. Es conocido que, al perder el control emocional, probablemente se agrave cualquier episodio de conducta o situación difícil en una sala de clase. Por esto, se hace necesario comenzar a identificar y reconocer las emociones propias del docente desde su formación profesional como educadores. (p. 28)

Autocontrol. El autocontrol es una habilidad cognitiva que combina lo cognitivo y lo emocional. Se refiere a la capacidad de regular lo que pensamos, sentimos y hacemos con el fin de alcanzar metas a largo plazo y adaptarnos de manera adecuada a diferentes situaciones. En el caso de los niños, el autocontrol resulta esencial para su desarrollo integral, ya que está relacionada con el éxito académico, la salud mental, las habilidades sociales y el bienestar en general. (Bonifaz Altamirano, 2024).

Desde una perspectiva más amplia, Delgado-Benavides y Henríquez-Coronel (2021) señalan que el autocontrol puede entenderse como un ajuste consciente de la conducta que realiza el individuo para mejorar adecuadamente las emociones o estímulos que surgen en situaciones de conflicto o estrés. Esta habilidad implica regular aspectos

esenciales de la vida diaria como la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones. En este proceso las personas deben tomar decisiones constantes para resistir impulsos inmediatos y optar por beneficios más duraderos.

Bonifaz Altamirano (2024) afirma que, en la infancia, el autocontrol, entendido como la capacidad de regular emociones, pensamientos y comportamientos, permite que los niños actúen con mayor tranquilidad y eficacia en la escuela y en su vida cotidiana. Según el autor, el autocontrol implica tener dominio sobre uno mismo, decidir de manera consciente cómo actuar, regular las reacciones emocionales y mantener la calma en situaciones complejas. De este modo, las emociones, sean positivas o negativas, pueden expresarse de forma equilibrada, evitando que dominen a la persona y favoreciendo la toma de decisiones reflexiva.

Asimismo, el autocontrol implica detenerse a pensar antes de actuar, controlar los impulsos y tomar decisiones reflexivas. Estas habilidades ayudan a los niños a concentrarse mejor, resolver problemas, relacionarse de forma respetuosa y afrontar retos con mayor seguridad (Bonifaz Altamirano, 2024).

Importancia del Autocontrol. Autores como Piaget (1954) señalan que el autocontrol es clave para el desarrollo de habilidades cognitivas superiores, pues permite a los niños organizar sus pensamientos y avanzar hacia un razonamiento lógico. Por su parte, Bandura (1986) destaca que, mediante la observación e imitación de modelos sociales, los niños aprenden a regular su comportamiento, lo que refuerza sus capacidades emocionales y sociales. En este sentido, los programas que fomentan el autocontrol ofrecen a los niños estrategias y ejemplos positivos para manejar sus emociones y conductas (Bonifaz Altamirano, 2024).

El desarrollo del autocontrol en los niños es fundamental para favorecer su bienestar integral y su desempeño en el contexto escolar. En este sentido, Bonifaz Altamirano (2024) señala:

> El autocontrol es importante ya que es una habilidad fundamental que influye en múltiples aspectos del desarrollo de los niños, desde su bienestar emocional hasta su éxito académico y sus relaciones sociales. Fomentar el desarrollo del

> autocontrol desde una edad temprana es clave para su crecimiento y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva, como también es importante ya que está estrechamente relacionado con el rendimiento académico, los niños con habilidades de autocontrol tienen mayor capacidad para concentrarse en las tareas escolares, seguir instrucciones y completar proyectos. (p. 20)

Beneficios del Autocontrol. El autocontrol trae muchos beneficios en la vida diaria, tanto a corto como a largo plazo. Entre ellos están: evitar discusiones innecesarias, alimentarse mejor, ser coherentes con nuestras metas, ahorrar, cumplir con nuestros deberes y, en general, sentir que tenemos más control sobre nuestras decisiones.

Sin embargo, ponerlo en práctica no siempre es fácil, ya que depende mucho del entorno en el que vivimos. Desde los primeros años de vida, el ambiente influye en la manera en que aprendemos a controlar nuestras emociones y acciones. En este sentido, el autocontrol no es solo algo personal, sino una capacidad que también se construye con la ayuda del contexto social y familiar (Bonifaz Altamirano, 2024).

Algunos beneficios claros del autocontrol son:

- *Mejorar el rendimiento académico.* El estudio exige concentración, memoria y atención. Tener autocontrol ayuda a manejar estos aspectos y a cumplir metas escolares.
- *Evitar conductas de riesgo.* Las adicciones, la violencia o el abandono escolar pueden prevenirse si una persona desarrolla autocontrol desde temprana edad, junto con un entorno que le brinde seguridad.
- *Mejorar las relaciones sociales*. Controlar las emociones negativas permite mantener la calma, evitar reacciones impulsivas y fomentar relaciones de respeto y cooperación.
- *Cuidar la salud física.* El autocontrol favorece la adopción de hábitos saludables como una buena alimentación, el ejercicio y evitar sustancias dañinas.

- *Cumplir metas personales.* Las personas con poco autocontrol suelen tener más dificultades para concentrarse y terminar sus tareas. En cambio, quienes lo fortalecen logran mantenerse firmes en sus objetivos.

En conclusión, el autocontrol es una habilidad que ayuda a dirigir mejor los pensamientos, las emociones y las acciones, facilitando la toma de decisiones responsables que tienen impacto positivo en la vida personal y social (Bonifaz Altamirano, 2024).

Regulación emocional. La regulación emocional, de acuerdo con Pascual y Conejero (2019) ha despertado un interés creciente en los últimos años, al ser considerada una habilidad clave para comprender cómo las personas logran manejar sus emociones en distintos contextos. Este concepto no se limita únicamente al control de estados emocionales negativos, sino que abarca la capacidad de modular y orientar las emociones de acuerdo con las demandas sociales, personales o profesionales. De esta manera, la regulación emocional se presenta como un recurso fundamental que permite mantener el equilibrio interno, favorecer la toma de decisiones acertadas y mejorar la interacción con los demás.

En esta misma línea, Pascual y Conejero (2019) señalan que la regulación emocional implica un proceso consciente y adaptativo, en el que el individuo aprende a gestionar sus emociones para evitar que estas afecten de manera negativa su bienestar y su desempeño en la vida diaria. Regular las emociones supone reconocerlas, canalizarlas y transformarlas en respuestas ajustadas al entorno, lo que contribuye al desarrollo personal y social. Así, la regulación emocional se convierte en una herramienta esencial para afrontar las demandas del entorno y alcanzar un funcionamiento más saludable y equilibrado.

Desde otro punto de vista, la regulación emocional en niñas y niños se entiende como la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones de manera consciente, favoreciendo su adaptación al entorno y su desarrollo integral. López-Pereyra et al. (2020) destacan que esta habilidad no solo influye en la expresión emocional, sino también en la construcción de relaciones saludables, la resolución de

conflictos y el aprendizaje socioemocional. Un adecuado manejo de las emociones permite que los niños tomen decisiones más acertadas, desarrollen empatía y mantengan un equilibrio entre sus sentimientos positivos y negativos, fortaleciendo su bienestar emocional y promoviendo experiencias de vida más satisfactorias en contextos familiares, escolares y sociales

Estrategias de mindfulness

El mindfulness se entiende como la capacidad de estar plenamente consciente del momento presente, aceptando la experiencia tal como ocurre, sin emitir juicios. Chimbo Herrera (2023) indica que esta práctica, originaria del budismo Zen, no requiere la adhesión a creencias religiosas, sino que se centra en vivir y experimentar la atención plena de manera consciente. Practicar mindfulness permite regular la atención y la energía personal, facilitando la comprensión de las emociones y pensamientos propios, lo que contribuye al bienestar integral y al desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales en la vida cotidiana.

Además, incorporar mindfulness en la rutina diaria promueve un enfoque consciente hacia todas las actividades, incluso en momentos en los que no se tiene disposición inicial para practicarlo. Según Chimbo Herrera (2023), este proceso de atención plena no solo favorece el bienestar emocional, sino que también potencia la autorregulación, la concentración y la capacidad de enfrentar desafíos académicos y personales. Al practicar mindfulness de forma constante, las personas desarrollan una relación más equilibrada con sus pensamientos y emociones, mejorando su desempeño, reduciendo el estrés y fortaleciendo la resiliencia ante situaciones complejas.

Componentes del mindfulness. Los componentes del mindfulness se refieren a los elementos fundamentales que deben considerarse al practicar esta técnica, con el objetivo de desarrollar atención plena y autorregulación emocional. Algunos de ellos son

- *Autorregulación de la atención:* Mantener la atención en el presente y redirigirla cuando se distrae.

- *Orientación hacia la experiencia:* Observar lo que sucede en el momento presente con apertura, curiosidad y aceptación.
- *Conciencia del momento presente:* Detenerse, observar y volver a la experiencia sin juzgarla.
- *Aceptación de las experiencias:* Aceptar emociones agradables o desagradables sin intentar cambiarlas.
- *Cualidades de la práctica:* No juzgar, tener paciencia, confianza, mente de principiante y dejar fluir las emociones, integrando el mindfulness en la vida diaria. *(Anaya, 2025).*

Técnicas de respiración consciente. La respiración consciente integral es un tipo de respiración profunda, lenta y enfocada que produce efectos relajantes en el cuerpo, similares a los de los tranquilizantes o ansiolíticos. Esta práctica activa mecanismos que contrarrestan las respuestas del estrés, generando una sensación de calma y bienestar. Además, se considera una técnica mente-cuerpo, junto con prácticas como el yoga y la meditación, debido a su capacidad para favorecer la relajación, el equilibrio emocional y la sensación de tranquilidad general. (Paz et al., 2024).

Según Rubio (2021), la respiración consciente es una práctica que ayuda a mejorar la salud física y emocional, ya que permite reducir el estrés, regular las emociones y alcanzar un estado de calma y equilibrio. El autor señala que, aunque respirar es un proceso automático, hacerlo de manera consciente ofrece múltiples beneficios y puede aprenderse a través de distintas técnicas. Estas son diez prácticas recomendadas que facilitan la atención plena en la respiración:

- *Respiración profunda:* consiste en inhalar por la nariz durante unos segundos, retener el aire y exhalar con calma, favoreciendo la relajación inmediata.
- *Respiración completa:* se realiza llenando primero el abdomen, luego los pulmones y finalmente el pecho, para después soltar el aire lentamente en orden inverso.
- *Respiración Wim Hof:* implica hacer varias inhalaciones profundas seguidas, retener el aire durante algunos segundos y liberarlo de manera pausada.

- *Oxigenación corporal:* se basa en inhalar por la nariz y exhalar por la boca en ráfagas cortas e intensas, generando un efecto de limpieza y energía.
- *Respiración de máximo relax:* se inhala lentamente por la nariz, se exhala por la boca y se hace una breve pausa antes de volver a inspirar.
- *Respiración para dormir mejor*: coloca la lengua en el paladar, inhala por la nariz, retén unos segundos y suelta el aire suavemente por la boca.
- *Respiración para centrar la mente:* consiste en hacer inspiraciones y espiraciones suaves y largas, enfocándose únicamente en el ritmo respiratorio.
- *Respiración consciente con niños*: se inspira elevando la cabeza y se exhala sacando la lengua, imitando el rugido de un león de forma lúdica.
- *Respiración yóguica:* se realiza sentado con la espalda recta, inhalando profundamente y exhalando con la boca abierta, la lengua extendida y los dedos estirados.
- *Respiración alternada:* se tapa una fosa nasal, se inhala por la otra, se retiene el aire y luego se exhala por el lado contrario, alternando de manera repetida.

Escaneo corporal. Según Hurtado (s.f.), la práctica de la exploración corporal o "escáner corporal" consiste en llevar la atención plena a cada parte del cuerpo para aprender lo que este hace y lo que necesita para mejorar. Esta técnica ayuda a comprender cómo afectan el estrés y la ansiedad, y también enseña a sobrellevar mejor el dolor físico y la enfermedad.

Los beneficios más destacados del escáner corporal son:

- Identificar la relación entre emociones y sensaciones físicas.
- Utilizar las señales del cuerpo como guía para reconocer el estado emocional.
- Aprender a convivir con el dolor de una manera más compasiva.
- Desarrollar una mayor conexión y atención hacia el cuerpo.

El ejercicio se realiza recorriendo el cuerpo de forma metódica, desde los pies hasta la cabeza, observando sensaciones como calor, frío, hormigueo, pesadez o ligereza. Estas experiencias se agrupan en tres tipos básicos:

- Neutras
- Agradables
- Desagradables

La clave es reconocer estas sensaciones sin emitir juicios ni críticas, con una actitud de aceptación y apertura. Cada práctica es única, ya que el cuerpo está en constante cambio. Para realizarla, se recomienda un espacio relajante y sin distracciones, ya sea acostado, sentado o incluso de pie (citado en Hurtado, s.f.).

Entre las estrategias utilizadas en el mindfulness se encuentra el escaneo corporal, una práctica que favorece la toma de conciencia de lo que sentimos y resulta esencial porque conecta la mente con el cuerpo.

> Body Scan o escaneo corporal es una técnica de meditación de mindfulness que nos permite prestar atención plena al momento presente, al aquí y al ahora, atendiendo única y exclusivamente lo que acontece en nuestro cuerpo, sintiendo todas las sensaciones que se producen en él y observando sin juzgar y con aceptación. (AAP / SRCSSG, 2020, p. 8)

Trasladado al ámbito educativo, esta práctica puede convertirse en una herramienta para que los estudiantes aprendan a conectar con su propio cuerpo y a ser más conscientes de cómo influyen las emociones y el estrés en su aprendizaje. Realizarla en el aula favorece la autorregulación, la calma y la concentración, lo que contribuye a crear un ambiente escolar más positivo. A través de ejercicios guiados, los niños y jóvenes pueden comprender que el cuerpo no solo cumple funciones biológicas, sino que también refleja estados emocionales que inciden directamente en su rendimiento académico (AAP / SRCSSG, 2020).

Durante la práctica, los docentes pueden invitar a sus estudiantes a adoptar una postura cómoda, cerrar suavemente los ojos y dirigir la atención a su respiración, observando el ritmo natural del aire que entra y sale. Posteriormente, se guía la atención hacia diferentes zonas del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, identificando sensaciones como presión, calor o ligereza. Este ejercicio no pretende cambiar lo que se siente, sino reconocerlo con aceptación. En el contexto escolar, el escaneo corporal se

convierte en una técnica que ayuda a disminuir la ansiedad, aumentar la concentración y mejorar la disposición hacia las actividades de aprendizaje. Con la práctica regular, los estudiantes desarrollan mayor autoconocimiento y aprenden a gestionar de manera más saludable sus emociones y conductas dentro y fuera del aula (AAP / SRCSSG, 2020).

Meditación guiada. La meditación se utiliza para ayudarnos a sentirnos más tranquilos y a mejorar nuestro bienestar. Al practicarla, el cuerpo se relaja y la mente se calma. También ayuda a controlar las emociones y puede ser beneficiosa para la salud, contribuyendo a disminuir problemas como la diabetes, la ansiedad, la depresión, entre otros (Aiquipa-Meza y Pérez-Oré, 2024).

Según Taropio (2020) es importante tener en cuenta que una meditación de 3 minutos realizada varias veces al día puede ser más beneficiosa que una meditación de 40 minutos que resulte cansada o pesada. Si la meditación no nos hace sentir bien ni felices, realmente no se está meditando. Meditar se considera una actividad fácil, pero a veces la complicamos porque no sabemos cómo dejar de pensar. Cuando nos enfocamos demasiado en nuestros pensamientos, estos pueden conectarse con problemas del pasado y generar temor de que se repitan, alejándonos del presente. Esta "trampa" surge porque pensar nos convierte en seres extraordinarios, pero cuando no podemos dejar de pensar y la meditación se siente obligatoria, deja de ser útil. La práctica procura ayudarnos a evitar caer en esa trampa y a disfrutar el presente.

Seguel (2019) señala que la meditación es una estrategia que ayuda a cambiar la forma en que vemos la realidad, con el objetivo de reducir el sufrimiento. Para lograrlo, es necesario aprender a prestar atención a distintos objetos durante la práctica. Al meditar, primero la mente se calma; luego podemos observar las causas de nuestro sufrimiento. El fin de esto es ir dejando poco a poco los pensamientos, emociones, palabras y recuerdos que nos hacen daño.

Dentro del ámbito educativo, la meditación es una herramienta valiosa. Ayuda a que los estudiantes se sientan tranquilos y concentrados, a manejar sus emociones y a reducir el estrés. Además, fomenta la paciencia, la empatía y la cooperación entre los

estudiantes, creando un ambiente más respetuoso. Una mente calmada también aprende mejor, ya que presta más atención y puede captar los conocimientos de manera más efectiva.

La meditación se originó hace unos 2,500 años en India. Su objetivo no era aliviar el dolor mediante medicinas, sino reducir el sufrimiento, por lo que también ayudaba a sentir menos dolor. Durante siglos, se practicó principalmente en las culturas orientales. Sin embargo, recién en los años 70 el mundo occidental comenzó a interesarse en ella, reconociendo sus beneficios para la mente y la salud (Seguel 2019).

Fundamentación teórica de la variable dependiente

Enseñanza–Aprendizaje de la Matemática

Educación

Desde la perspectiva de Touriñán (2021) la educación no puede limitarse a transmitir información ni a enseñar conductas de manera aislada. Para el autor, educar implica comprender con profundidad la naturaleza de la acción educativa y actuar guiados por principios éticos, axiológicos y formativos. En esta visión, un proceso educativo es auténtico cuando los contenidos poseen valor, cuando se respeta la dignidad y libertad del estudiante y cuando los aprendizajes pueden aplicarse y transferirse a diferentes situaciones. Por ello, Touriñán concibe la educación como un acto intencional orientado a la formación integral de la persona, fortaleciendo capacidades internas como pensar, sentir y decidir, así como habilidades externas vinculadas al juego, el estudio, la exploración y la convivencia.

El autor también sostiene que la educación debe promover una personalidad equilibrada, lo que exige evitar prácticas centradas únicamente en la repetición o el adiestramiento. En su lugar, se deben generar experiencias que impulsen la autonomía, la reflexión y el compromiso personal. Touriñán remarca que conocer, enseñar y educar son acciones distintas: las dos primeras pueden ocurrir en contextos variados,

mientras que la educación requiere fines claros y principios que garanticen el desarrollo humano. Por eso, comprender el sentido de educar implica analizar no solo los contenidos, sino también la forma en que se enseñan, las intenciones que guían la práctica y los valores que la sustentan. Solo así puede afirmarse que un proceso formativo contribuye realmente a que el estudiante construya su propio proyecto de vida.

Desde la concepción intelectualista de la educación, esta se entiende como un proceso de perfeccionamiento del ser humano, centrado en el desarrollo de sus potencialidades innatas. Según Cirigliano (1976) la educación no se limita a transmitir contenidos o a la acción del educador, sino que se concibe como la realización de la naturaleza humana, como un proceso de acabado y perfeccionamiento de las capacidades y cualidades del individuo. Así, el hombre es visto como un ser imperfecto y contingente, cuya educación consiste en completarse, desarrollarse y alcanzar armonía interior, vinculando su esencia con la idea de crecimiento integral. En esta visión, los elementos sociales pueden influir, pero lo esencial es el despliegue de la perfectibilidad individual, y toda práctica educativa depende de la interpretación que se tenga sobre la naturaleza humana.

Importancia de la Educación. Según Admin (2024) la educación es esencial para el desarrollo de la sociedad y para el crecimiento personal y profesional de cada individuo. Desde tiempos antiguos, el ser humano ha buscado adquirir conocimiento, y hoy sigue siendo clave para enfrentar los retos del mundo moderno. Existen varias razones por las que la educación es fundamental:

- *Empoderamiento y autonomía:* la educación brinda a las personas los conocimientos y habilidades necesarios para tomar decisiones conscientes y ser independientes. Gracias a ella, pueden participar activamente en la sociedad, comprender sus derechos y deberes, y aportar al bienestar común.
- *Desarrollo personal y profesional:* la educación amplía la mente y favorece el crecimiento individual y laboral. Permite descubrir talentos e intereses, lo que

ayuda a elegir carreras satisfactorias y a contribuir al progreso social y económico.

- *Estimulación del pensamiento crítico y la creatividad*: la educación enseña a analizar, cuestionar y reflexionar sobre la información, fomentando la creatividad y la capacidad de resolver problemas. Estas habilidades son esenciales para enfrentar los desafíos complejos de la actualidad.
- *Reducción de la desigualdad y la pobreza:* la educación ofrece oportunidades equitativas y ayuda a disminuir la pobreza, ya que quienes acceden a ella tienen más posibilidades de conseguir mejores empleos y mejorar su calidad de vida, contribuyendo a sociedades más justas y prósperas.
- *Fomento del entendimiento intercultural y la tolerancia:* al acercar a las personas a diferentes culturas y formas de pensar, la educación promueve el respeto, la empatía y la cooperación, favoreciendo la construcción de sociedades inclusivas y pacíficas.

La educación cumple un papel fundamental en la transformación de la sociedad y en el impulso del desarrollo humano. Según Domínguez y Alemán (2008):

> La educación es un importante agente de cambio social y promotora de desarrollo, cada sociedad está abocada a asumir una actitud prospectiva con respecto a su sistema educativo, condicionando a través de ella el bienestar social y la preparación ideológica para asimilar los cambios y buscar nuevas alternativas que conduzcan a un nuevo modelo social en correspondencia con el desarrollo socioeconómico de la humanidad que tribute a un desarrollo humano sostenible. (p. 14)

Relación Maestro-Estudiante. En la actualidad, uno de los principales desafíos del proceso de enseñanza-aprendizaje radica en la relación que se establece entre docentes y estudiantes. Esta interacción puede variar según la institución educativa y el nivel de formación, por lo que se vuelve imprescindible analizarla y reflexionar sobre los problemas que se presentan cotidianamente en las aulas. Al respecto, resulta fundamental promover el diálogo y la generación de propuestas que contribuyan a mejorar dicha relación, pues constituye un reto frente a los nuevos escenarios educativos (García-Rangel et al., 2014).

García-Rangel et al (2014) plantea que un factor que incide en la calidad de esta relación es la diferencia de edad entre profesores y estudiantes. En algunos casos, los docentes superan los 50 años, mientras que los alumnos se encuentran en una etapa juvenil, entre los 16 y 18 años. Esta distancia generacional puede limitar la empatía, dificultando que los estudiantes se identifiquen con sus maestros, lo que provoca apatía en clase y un deterioro del vínculo pedagógico.

Otro aspecto para considerar es el ambiente en el que se desarrolla el proceso educativo. Con frecuencia, la práctica se centra en un modelo unidireccional, en el que el profesor actúa únicamente como transmisor de conocimientos, sin fomentar la participación de los alumnos. Esta dinámica reduce la confianza de los estudiantes, quienes temen expresar dudas u opiniones por miedo a ser juzgados.

En la relación docente–alumno, el proceso de enseñanza-aprendizaje suele centrarse en el aspecto cognitivo, el cual se mide a través del cumplimiento de las unidades establecidas en los programas o planes analíticos. Incluso, en ciertos contextos institucionales, este criterio se utiliza como un indicador del desempeño del profesorado. Esta visión, sin embargo, puede conducir al error de concebir al docente únicamente como un transmisor de información, cuyo papel es formar a los estudiantes según el perfil profesional que exige cada carrera (Flores, 2019).

Suárez (como se citó en Flores, 2019) expone que, desde la teoría sociocultural de Vygotsky plantea que el aprendizaje implica una reestructuración interna del estudiante a través de la mediación, en la cual el docente cumple el rol de mediador entre el saber disciplinar y el estudiante. Sin embargo, la efectividad de esa mediación depende directamente del tipo de relación que se construya en la interacción pedagógica. A partir de ello surge la pregunta: ¿qué características debería tener la relación docente-alumno para asegurar una mediación de calidad y alcanzar los resultados de aprendizaje planteados en los programas de estudio?, ¿qué factores deben considerarse para fortalecer dicho vínculo?

Teorías de aprendizaje

La definición de aprendizaje ha sido estudiada desde diferentes perspectivas por investigadores, teóricos y profesionales de la educación. Sin embargo, todavía no existe una conceptualización única y universalmente aceptada, aunque muchas de las propuestas coinciden en ciertos aspectos fundamentales. En este sentido, Zapata (2015) sostiene:

> El aprendizaje es el proceso o conjunto de procesos a través del cual o de los cuales, se adquieren o se modifican ideas, habilidades, destrezas, conductas o valores, como resultado o con el concurso del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento o la observación. (p.5)

El aprendizaje es un concepto que no posee una definición única ni universalmente aceptada, ya que distintos enfoques teóricos lo interpretan de maneras diversas. Se reconoce como un proceso complejo que ha generado múltiples debates en el ámbito educativo, lo cual exige analizar sus fundamentos desde diferentes perspectivas. En el plano cognoscitivo, se resalta la importancia de las creencias y pensamientos del estudiante, entendiendo que aprender implica una transformación duradera en la conducta o en la capacidad de actuar, producto de la experiencia y la práctica (Schunk, 1997).

Las teorías del aprendizaje constituyen marcos conceptuales que buscan explicar los procesos mediante los cuales el ser humano adquiere conocimientos, habilidades y conductas frente a distintos estímulos. A lo largo de la evolución del pensamiento pedagógico, se han desarrollado diferentes corrientes teóricas que han marcado la educación desde sus orígenes hasta la actualidad. Estas perspectivas han influido de manera significativa en las formas de enseñar y aprender en diversos contextos educativos alrededor del mundo (Lodoño et al., 2023).

Conductismo. El conductismo es una teoría del aprendizaje que sostiene que las personas aprenden a través de la relación entre estímulos y respuestas observables. Considera que la conducta puede ser medida, controlada y modificada mediante

refuerzos positivos o negativos. No se enfoca en los procesos internos, como emociones o pensamientos, sino en lo que el individuo hace. Para esta teoría, el aprendizaje ocurre cuando una conducta se repite y se fortalece gracias a sus consecuencias. Su principal objetivo es formar comportamientos específicos y predecibles (Posso et al, 2020).

Además, el conductismo es una teoría del aprendizaje que explica que las personas aprenden a partir de la relación entre estímulos del entorno y respuestas observables. Este modelo se centra en la conducta, dejando de lado los procesos internos como pensamientos o emociones. En educación, considera que el docente guía y controla el comportamiento del estudiante mediante refuerzos, repeticiones y prácticas estructuradas. El aprendizaje, según este enfoque, es el resultado de la experiencia y del entorno, que moldean la conducta del individuo (Jami Llamba, 2024).

El conductismo es una corriente psicológica que se enfoca en el análisis de la conducta observable, es decir, en cómo un organismo responde a determinados estímulos. Esta teoría sostiene que la conducta se aprende mediante el condicionamiento, a través de la repetición de estímulos y respuestas, y que puede modificarse aplicando refuerzos. Desde la educación, el conductismo se entiende como un modelo que enseña habilidades específicas mediante prácticas repetitivas y reforzadas para lograr un aprendizaje duradero (González Beade ,2023).

Constructivismo. El modelo constructivista entiende la educación como un espacio donde los conocimientos se generan de manera activa, participativa y dinámica. En este enfoque, el estudiante es quien construye los saberes de forma significativa, para luego aplicarlos en su vida cotidiana. A través de este paradigma, los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar y construir su propio conocimiento de manera interactiva, contribuyendo así a su formación integral.

Este modelo permite diseñar procesos de enseñanza centrados en las necesidades de los estudiantes. Las actividades planificadas deben fomentar el pensamiento crítico, reflexivo y analítico, facilitando que los alumnos produzcan ideas que puedan aplicar

en su vida diaria. Solo de esta manera, el aprendizaje adquiere sentido; de lo contrario, sería temporal o superficial (Robalino, 2016).

Según Reátegui et al. (2022), el constructivismo sostiene que el aprendizaje es un proceso activo y social, en el cual los estudiantes construyen conocimiento a partir de sus experiencias previas, interactuando con el docente como facilitador y con sus compañeros en contextos diversos, incorporando factores culturales, sociales y personales.

Cognoscitivismo. El cognoscitivismo es una corriente de la psicología centrada en los procesos cognitivos, tales como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento y el lenguaje. Este enfoque considera el aprendizaje como un proceso activo, en el cual los estudiantes construyen sus propios conocimientos a partir de sus experiencias. Entre los principales teóricos que lo sustentan se encuentran Jean Piaget, Lev Vygotsky, Jerome Bruner, David Ausubel, Robert Gagné y Albert Bandura, quienes aportaron conceptos clave al ámbito educativo (Manjarrés Leal, 2021).

Jean Piaget, psicólogo suizo, investigó el desarrollo cognitivo infantil, señalando que los niños atraviesan diversas etapas desde el nacimiento hasta la adultez. Por su parte, Lev Vygotsky, psicólogo ruso, destacó la influencia del entorno social en el aprendizaje, planteando que los niños adquieren conocimientos mediante la interacción con personas más competentes, especialmente adultos. Jerome Bruner, psicólogo estadounidense, formuló la teoría del aprendizaje por descubrimiento, indicando que los niños aprenden mejor explorando y descubriendo el mundo por sí mismo.

David Ausubel desarrolló la teoría del aprendizaje significativo, que sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando la información nueva se vincula con conocimientos previos., Robert Gagné, también estadounidense, elaboró la teoría de los eventos de instrucción, planteando que el aprendizaje se produce a través de diferentes etapas, que incluyen la atención, recepción, organización, respuesta, retroalimentación y generalización. Finalmente, Albert Bandura, psicólogo

canadiense, propuso la teoría del aprendizaje social, que enfatiza que las personas aprenden observando e imitando comportamientos de quienes los rodean.

Estas teorías cognitivas han tenido un impacto significativo en la educación, especialmente en la organización de métodos de enseñanza que promuevan un aprendizaje efectivo. Sin embargo, la falta de conocimiento de estas teorías por parte de muchos docentes representa un reto en la formación educativa, evidenciando la necesidad de capacitar al profesorado para garantizar una educación de calidad. Esto es especialmente relevante en la era del conocimiento, donde se busca desarrollar competencias que permitan a los estudiantes trabajar de manera colaborativa y cooperativa dentro de equipos (Manjarrés Leal, 2021).

Aplicación de las Teorías del Aprendizaje al Área de Matemática. En este subtema se consideran tres teorías educativas fundamentales para analizar la enseñanza y el aprendizaje de la Matemática: el aprendizaje significativo de Ausubel, la teoría sociocultural de Vygotsky y las metodologías activas derivadas del constructivismo, como el aprendizaje basado en proyectos y el aprendizaje colaborativo. Estas perspectivas permiten comprender cómo los estudiantes construyen conocimiento matemático a partir de sus experiencias, interacciones y saberes previos.

La aplicación de estas teorías en el área de Matemática responde a la necesidad de superar métodos tradicionales centrados en la memorización mecánica. Desde el enfoque del aprendizaje significativo, se busca que el estudiante relacione los nuevos contenidos con sus conocimientos previos, logrando así una comprensión más profunda de los conceptos matemáticos. Este proceso transforma al alumno en un participante activo que explora, discute, compara y aplica los contenidos en situaciones reales. Bajo esta mirada, la Matemática deja de ser percibida como un conjunto abstracto de procedimientos y se convierte en una herramienta útil para resolver problemas cotidianos y fortalecer el pensamiento lógico.

Asimismo, las metodologías activas, como el aprendizaje colaborativo, la indagación guiada y el trabajo por proyectos, facilitan no solo la construcción del conocimiento matemático, sino también el desarrollo de habilidades transversales como la

comunicación, la reflexión y la resolución crítica de problemas. Estas estrategias favorecen una Matemática dinámica y contextualizada, lo que incrementa la motivación de los estudiantes y responde a la necesidad de innovar frente a los bajos resultados observados en evaluaciones nacionales e internacionales (Tamayo y Moya, 2024).

Enseñanza-aprendizaje de las matemáticas

La enseñanza-aprendizaje de las matemáticas no puede limitarse a la transmisión mecánica de contenidos, sino que debe involucrar activamente al estudiante en la construcción de su propio conocimiento. Para lograrlo, es necesario vincular esta disciplina con situaciones reales y cotidianas, fomentando la motivación y el pensamiento crítico. De esta manera, los aprendizajes adquiridos no se quedan en el aula, sino que se convierten en herramientas útiles para la vida diaria y el desarrollo personal. En esta línea, se reconoce que los enfoques actuales de la enseñanza de la matemática buscan promover una visión científica del mundo y hábitos de razonamiento que permitan a los estudiantes interpretar su realidad de manera más integral (UNAE, 2020).

Asimismo, resulta prioritario que los sistemas educativos incorporen estrategias innovadoras que respondan a las demandas de la sociedad contemporánea. El uso de recursos tecnológicos, metodologías activas y enfoques interdisciplinarios contribuye a que la enseñanza de la matemática sea más significativa y atractiva para los estudiantes. En este proceso, la formación docente adquiere un papel central, ya que el profesor debe poseer tanto dominio disciplinar como competencias pedagógicas que le permitan diseñar experiencias de aprendizaje inclusivas y dinámicas. De esta forma, la matemática cumple con su misión formativa y cultural, vinculándose con la vida práctica, la ciencia y el desarrollo integral del ser humano (UNAE, 2020).

El proceso de enseñanza-aprendizaje de las matemáticas requiere que los docentes utilicen estrategias didácticas que promuevan la participación de los estudiantes. No se trata solo de que los alumnos memoricen fórmulas o procedimientos, sino de que comprendan los conceptos y los apliquen en situaciones reales. Actividades como la

resolución de problemas, el trabajo en equipo y la experimentación práctica ayudan a desarrollar habilidades de razonamiento lógico y pensamiento crítico, permitiendo que los estudiantes enfrenten retos académicos y cotidianos de manera más efectiva (Litardo-Muñoz, 2023).

Por otro lado, la enseñanza de las matemáticas se fortalece al integrar recursos tecnológicos y metodologías innovadoras que faciliten la comprensión de los contenidos. Herramientas como simulaciones, juegos educativos y plataformas interactivas permiten que los alumnos experimenten, visualicen conceptos abstractos y participen de manera más motivadora. Estas estrategias no solo incrementan la atención e interés de los estudiantes, sino que también consolidan el aprendizaje significativo, fomentando habilidades cognitivas que serán útiles en la vida diaria y en futuras actividades académicas o profesionales (Litardo-Muñoz, 2023).

Importancia de la Matemática en la Educación Básica. La matemática en la educación básica no solo desarrolla habilidades numéricas, sino que también fortalece el pensamiento lógico y la capacidad de resolución de problemas. Al relacionar los conceptos matemáticos con situaciones cotidianas, los estudiantes aprenden a aplicar lo aprendido en su vida diaria, desde organizar su tiempo hasta tomar decisiones fundamentadas. Esta contextualización permite un aprendizaje más significativo y constructivista, fomentando la autonomía y la creatividad en los alumnos. Además, integrar estas competencias desde los primeros niveles contribuye al desarrollo integral y académico de los estudiantes (Chiquito Tumbaco, 2021).

Asimismo, la enseñanza de la matemática en contexto facilita que los estudiantes comprendan conceptos abstractos mediante ejemplos prácticos y reales. Actividades como el uso de objetos cotidianos para formar conjuntos, establecer patrones o construir modelos matemáticos ayudan a que los alumnos internalicen los contenidos de manera más efectiva. De este modo, la matemática se convierte en una herramienta funcional para la vida diaria y en un soporte para otras áreas del conocimiento, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades críticas y cognitivas que les servirán a lo largo de su formación académica y personal (Chiquito Tumbaco, 2021).

La matemática tiene una relevancia crucial en la educación básica, ya que constituye una herramienta indispensable para el desarrollo del pensamiento lógico, la capacidad de análisis y la resolución de problemas (Roldán, 2023). Aprender matemáticas desde edades tempranas permite a los estudiantes estructurar su razonamiento de manera ordenada, facilitando la comprensión de conceptos abstractos y su aplicación en situaciones cotidianas. Además, el dominio de esta disciplina fomenta habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la toma de decisiones, fundamentales para el aprendizaje de otras áreas del conocimiento y para el desarrollo integral del individuo.

Estrategias Didácticas para la Enseñanza de la Matemática. Las estrategias didácticas son herramientas clave para mejorar la enseñanza de las matemáticas en la educación básica, ya que facilitan la comprensión de conceptos abstractos y fomentan la motivación de los estudiantes. Entre las más utilizadas destacan el aprendizaje cooperativo, que permite a los alumnos trabajar en equipo y resolver problemas juntos; el aprendizaje basado en proyectos, que conecta los contenidos matemáticos con situaciones de la vida real; y el uso de tecnologías, como plataformas digitales y simulaciones interactivas, que ayudan a visualizar conceptos complejos. Estas estrategias no solo desarrollan habilidades de pensamiento lógico y crítico, sino que también generan un aprendizaje más significativo y duradero. Por ello, es fundamental que los docentes planifiquen sus clases incorporando metodologías activas, evaluando el progreso de los estudiantes y promoviendo la participación y el interés por las matemáticas (Cáceres-Mesa et al., 2025).

Las estrategias didácticas en matemáticas son herramientas esenciales para que los estudiantes se conviertan en protagonistas de su aprendizaje y desarrollen habilidades cognitivas y sociales. La resolución de problemas permite que los alumnos analicen situaciones matemáticas reales, reflexionen y apliquen conocimientos previos para encontrar soluciones, fortaleciendo el pensamiento crítico y la capacidad de toma de decisiones. El aprendizaje basado en problemas (ABP) fomenta la investigación y la construcción activa del conocimiento, motivando a los estudiantes a buscar información, plantear hipótesis y reflexionar sobre sus respuestas en contextos

prácticos. Por su parte, el aprendizaje cooperativo promueve la interacción entre pares, desarrolla la comunicación, la tolerancia y la responsabilidad grupal, y permite que los estudiantes asuman roles específicos dentro del equipo (Ruiz y Reyes, 2025).

Asimismo, otras estrategias como el aprendizaje basado en proyectos y la modelación matemática permiten contextualizar los contenidos y relacionarlos con situaciones del mundo real, fortaleciendo la creatividad, la autonomía y la motivación de los estudiantes. El cálculo mental contribuye al desarrollo del sentido numérico y mejora la rapidez y precisión en la resolución de operaciones básicas, fomentando además la concentración y la atención. Finalmente, la gamificación integra elementos lúdicos y tecnológicos que incrementan la participación y el interés por aprender, haciendo que los contenidos matemáticos sean más atractivos y significativos (Ruiz y Reyes, 2025). La combinación de estas estrategias favorece un aprendizaje profundo, promueve habilidades para la vida y mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación básica y secundaria.

Rol del Docente en el Aprendizaje de la Matemática. El rol del docente en el aprendizaje de la matemática va más allá de explicar contenidos, ya que implica orientar, motivar y acompañar a los estudiantes en su proceso de construcción del conocimiento. Un profesor de matemáticas debe generar un ambiente de confianza, en el que los alumnos se sientan capaces de preguntar, equivocarse y aprender de sus errores. Para ello, es importante que el docente utilice estrategias didácticas variadas y adaptadas a las necesidades de cada grupo, de manera que los estudiantes desarrollen no solo habilidades numéricas, sino también pensamiento lógico y crítico. La enseñanza de esta área debe ser vista como un proceso dinámico, en el cual el docente se convierte en guía y facilitador del aprendizaje.

Por otra parte, el uso de recursos innovadores refuerza el papel del profesor en el aprendizaje de las matemáticas, ya que permite conectar los contenidos con la realidad de los estudiantes. Diversos estudios demuestran que la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como de estrategias de gamificación, logra un aprendizaje más autónomo y motivador (Sánchez-Bracamontes & Hernández-Rangel, 2024). Sin embargo, para alcanzar estos resultados, es fundamental la

preparación del docente y su capacidad de adaptación a los cambios educativos. De esta manera, el profesor no solo transmite conocimientos matemáticos, sino que también desarrolla en los estudiantes competencias sociales, emocionales y cognitivas que son esenciales para su vida académica y personal.

La enseñanza de las matemáticas en contextos actuales demanda que el docente innove y adapte sus prácticas, especialmente cuando se trata de entornos de educación remota. En este escenario, el profesor debe generar espacios interactivos que incentiven la participación y promuevan la construcción colectiva del conocimiento. Además, resulta clave que los docentes estén en constante formación para integrar recursos tecnológicos y metodológicos que impulsen el desarrollo del pensamiento crítico. Esto no solo favorece aprendizajes más significativos, sino que también contribuye a que los estudiantes adquieran autonomía y confianza en sus procesos de razonamiento matemático (Valbuena-Duarte et al., 2021).

1.2. Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia de las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa “17 de Abril”

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente las estrategias de mindfulness y el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Este objetivo se alcanzó mediante una revisión bibliográfica realizada en libros físicos, digitales y artículos científicos relacionados con las variables del estudio. Esta búsqueda permitió identificar conceptos, principios y aportes teóricos sobre el mindfulness y su aplicación en el ámbito educativo. Con esta información se elaboró el marco teórico, organizado a partir de antecedentes investigativos y bases conceptuales. El proceso facilitó la comprensión del impacto del mindfulness en la concentración y el aprendizaje. Así, se construyó un sustento sólido para el desarrollo de la investigación.

- Caracterizar las estrategias de mindfulness que se aplican en el aula de tercer grado de Educación General Básica.

Para cumplir este objetivo se realizó una observación directa en el aula de tercer grado, donde se identificaron prácticas de mindfulness como respiraciones guiadas, pausas breves y momentos de silencio. Además, se aplicó a los docentes una encuesta específica sobre las estrategias mindfulness que utilizan y la frecuencia con la que las ponen en práctica, junto con su percepción sobre los efectos en los estudiantes. La información obtenida permitió reconocer cuáles son las técnicas más habituales y cómo se integran en la dinámica escolar.

- Describir el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en los estudiantes de tercer grado, considerando sus dificultades y logros académicos.

Para cumplir este objetivo se aplicó una encuesta a los estudiantes de tercer grado, con once preguntas cerradas que permitieron conocer cómo perciben las clases de Matemática. Los ítems abordaron su comprensión, motivación, concentración y la utilidad que encuentran en lo aprendido. Además, durante las clases se usó una ficha de observación para registrar la claridad de las explicaciones, la participación y el clima del aula, junto con las estrategias del docente.

CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Para la presente investigación se empleó la técnica de la encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario, aplicado a docentes especializados en el área de Matemática y a estudiantes de tercer grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa "17 de Abril". El cuestionario dirigido a los docentes constó de 12 preguntas elaboradas con escala tipo Likert de cinco niveles (1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo), con el propósito de describir el conocimiento, aplicación y percepción de las estrategias mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el caso de los estudiantes, se aplicó un cuestionario de once preguntas con escala de frecuencia (2 = Siempre, 1 = A veces, 0 = Nunca), orientado a identificar su percepción sobre la enseñanza de la Matemática.

Además, se utilizó la técnica de observación, mediante una ficha estructurada conformada por criterios relacionados con las actividades iniciales, desarrollo de la clase, interacción docente-estudiante y evaluación del aprendizaje, valorados mediante una escala de cinco niveles (1 = Mínimo, 2 = Leve, 3 = Medio, 4 = Superior, 5 = Máximo). La validez de los instrumentos se garantizó mediante el juicio de expertos, quienes verificaron la pertinencia y coherencia de los ítems en relación con los objetivos de la investigación. Los datos recolectados fueron analizados e interpretados para obtener una visión integral del impacto de las estrategias mindfulness en el contexto educativo y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.2. Métodos

El presente trabajo se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando métodos cualitativos y cuantitativos. El enfoque cualitativo permitió describir y comprender en profundidad las experiencias, percepciones y actitudes de los estudiantes y de los

docentes frente a la práctica del mindfulness en el área de Matemática; mientras que el enfoque cuantitativo posibilitó medir y analizar de forma sistemática la frecuencia de comportamientos observados en el aula, así como organizar e interpretar los resultados obtenidos a través de las encuestas aplicadas. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que los métodos mixtos constituyen un conjunto de procedimientos sistemáticos, empíricos y analíticos que combinan la recolección, el análisis y la interpretación de datos cuantitativos y cualitativos. Este enfoque busca integrar ambos tipos de información y discutirlos de manera conjunta, con el propósito de generar conclusiones globales que permitan una comprensión más amplia y profunda del fenómeno investigado.

El diseño de la investigación es no experimental, de tipo transversal, puesto que no se manipularon las variables de estudio y la recolección de la información se realizó en un solo momento y por única vez. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), "la investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido" (p. 175). En este tipo de diseño, el investigador observa los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin intervenir ni alterar las condiciones del contexto, basándose en categorías, conceptos y variables que ya se han manifestado previamente.

El nivel de investigación del presente estudio es descriptivo, ya que busca detallar las características, percepciones y manifestaciones observadas durante la aplicación de las estrategias mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática. Este nivel permitió identificar las actitudes de los estudiantes y la forma en que la docente implementa dichas estrategias en el aula, sin establecer relaciones de causa y efecto. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios descriptivos tienen como propósito reconocer y definir las propiedades, características y particularidades de los fenómenos o variables dentro de un contexto específico, a través de la recolección y análisis de datos que permiten informar sobre distintos aspectos del objeto de estudio. En este sentido, el enfoque descriptivo de esta investigación facilitó una comprensión detallada del fenómeno analizado, permitiendo organizar y presentar los resultados de manera clara y objetiva.

La modalidad de la presente investigación fue bibliográfica-documental y de campo. La investigación documental o bibliográfica consiste en un proceso sistemático orientado a recopilar, organizar y analizar información existente sobre un tema determinado, utilizando diversas fuentes como libros, archivos, revistas y materiales audiovisuales. Este tipo de estudio se emplea con frecuencia en el ámbito de las ciencias sociales y suele vincularse con el enfoque cualitativo, aunque también es fundamental en cualquier tipo de investigación, ya que proporciona los antecedentes necesarios y permite conocer el desarrollo previo del problema abordado (Carbajal Amaya, 2020). Por otro lado, según Escárcega (2023), la investigación de campo consiste en recolectar información directamente del entorno donde ocurre el fenómeno estudiado, permitiendo obtener datos reales y contextualizados. A diferencia de los estudios que se basan únicamente en fuentes secundarias, este tipo de investigación implica la observación y la interacción directa con las personas o situaciones involucradas, lo que facilita una comprensión más profunda de la realidad.

En cuanto a la población y muestra, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que la población es el conjunto de todos los casos que cumplen con determinadas características, mientras que la muestra corresponde a un subgrupo representativo de dicha población del cual se obtienen los datos. En este estudio, la población estuvo conformada por 66 estudiantes de tercer grado y 2 docentes de la Unidad Educativa “17 de Abril”.

CAPÍTULO III.-RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los docentes

1. ¿Cuáles de los siguientes principios de mindfulness conoces y aplicas con frecuencia?

Tabla 1

Principios de mindfulness

Alternativas	**N**	**Porcentaje**
No juzgar	1	20.0%
Paciencia	2	40.0%
Mente de principiante	1	20.0%
Confianza	1	20.0%
Total	**5**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, se observa que los principios de mindfulness más conocidos son variados. El 20% de los docentes indica conocer el principio de no juzgar, el 40% señala conocer el principio de paciencia, mientras que otro 20% reconoce el principio de mente de principiante y otro 20% el de confianza.

Los resultados muestran que los docentes están familiarizados con varios principios de mindfulness, destacando especialmente la paciencia, que es el más conocido y aplicado. La presencia de los principios de no juzgar, mente de principiante y confianza indica que, aunque se conocen, se aplican con menor frecuencia. Esto

sugiere que las maestras priorizan mantener un clima de aula tranquilo y equilibrado. Además, la práctica de estos principios favorece la regulación emocional y la atención hacia los estudiantes. La integración de mindfulness contribuye a mejorar la interacción en el aula y el aprendizaje de los estudiantes.

2. ¿Cuáles de las siguientes estrategias de mindfulness conoces y aplicas con frecuencia en el aula?

Tabla 2

Estrategias de mindfulness

Alternativas	**N**	**Porcentaje**
Respiración consciente	1	33.3%
Escaneo Corporal	1	33.3%
Atención a los sentidos	1	33.3%
Total	**3**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, el 33,3% indica conocer y aplicar la estrategia de mindfulness de respiración consciente, otro 33,3% escaneo corporal y el 33,3% atención a los sentidos.

Los resultados muestran que los docentes aplican diversas estrategias de mindfulness de manera equilibrada, destacando respiración consciente, escaneo corporal y atención a los sentidos. La respiración consciente permite a las maestras y estudiantes calmarse, regular emociones y mejorar la concentración durante las actividades escolares. El escaneo corporal ayuda a identificar tensiones físicas y emociones, promoviendo mayor autoconciencia y relajación dentro del aula. La atención a los sentidos fomenta que los estudiantes se enfoquen en el presente, aumentando la percepción, la observación y la conexión con su entorno.

3. Aplico técnicas de respiración consciente para mejorar el enfoque de los estudiantes.

Tabla 3

Respiración consciente

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, ambos indican estar de acuerdo en que aplican técnicas de respiración consciente para mejorar el enfoque de los estudiantes.

Los resultados muestran que los docentes aplican de manera constante técnicas de respiración consciente en el aula. Esta práctica contribuye a que los estudiantes regulen sus emociones, reduzcan la ansiedad y aumenten su concentración durante las actividades escolares. La aplicación de esta estrategia favorece un clima de aula más tranquilo y organizado, facilitando el aprendizaje. Además, promueve que los estudiantes desarrollen habilidades de atención plena y autocontrol, mejorando su desempeño académico y bienestar emocional. La evidencia indica que los docentes integran esta técnica de mindfulness de manera efectiva en su práctica educativa diaria

4. Incluyo momentos de silencio o relajación durante las clases de Matemática.

Tabla 4

Momentos de silencio o relajación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, el 50% indica estar totalmente de acuerdo y el otro 50% de acuerdo en que incluyen momentos de silencio o relajación durante las clases de Matemática.

Los resultados muestran que los docentes incluyen momentos de silencio y relajación en sus clases, favoreciendo que los estudiantes se relajen, reduzcan la tensión y mejoren su concentración durante las actividades. Estas prácticas contribuyen a un clima de aula más tranquilo y organizado, facilitando el aprendizaje significativo. Además, ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y atención plena, mejorando su participación y desempeño académico. En general, se evidencia que los docentes aplican estrategias de mindfulness para apoyar el bienestar y enfoque de los estudiantes durante la enseñanza.

5. Creo que el mindfulness contribuye al manejo de las emociones y la autorregulación de los estudiantes.

Tabla 5

Manejo de emociones

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, uno está totalmente de acuerdo 50% y el otro de acuerdo 50% en que el mindfulness contribuye al manejo de las emociones y la autorregulación de los estudiantes.

Los resultados muestran que los docentes consideran que la práctica de mindfulness aporta al manejo de las emociones y a la autorregulación de los estudiantes. Esta estrategia favorece que los estudiantes aprendan a controlar sus reacciones emocionales, reducir el estrés y mantener la concentración durante las actividades escolares. Además, contribuye a generar un clima de aula más tranquilo y equilibrado, facilitando el aprendizaje significativo. La implementación de mindfulness también promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales y la atención plena, mejorando la interacción y participación de los estudiantes. En general, evidencia que los docentes valoran mindfulness como una herramienta para apoyar el bienestar emocional y la autorregulación dentro del aula.

6. Considere que las estrategias mindfulness ayudan a crear un ambiente tranquilo y propicio para el aprendizaje.

Tabla 6

Ambiente tranquilo

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, el 50% está totalmente de acuerdo y el 50% está de acuerdo en que las estrategias de mindfulness ayudan a crear un ambiente tranquilo y adecuado para el aprendizaje.

Los resultados muestran que los docentes consideran que las estrategias de mindfulness ayudan a que el aula sea más tranquila y propicia para aprender. Estas prácticas permiten que los estudiantes se concentren mejor, reduzcan el estrés y participen con más atención. También fomentan un clima positivo y equilibrado, donde los estudiantes se sienten seguros y motivados. Gracias a esto, se mejora la interacción entre los estudiantes y su rendimiento académico. En general, queda claro que los docentes valoran estas estrategias como herramientas útiles para favorecer el aprendizaje y el bienestar en el aula.

7. Los estudiantes participan con mayor interés cuando se aplican estrategias mindfulness.

Tabla 7

Mayor interés

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, uno está totalmente de acuerdo, con 50%, y el otro está de acuerdo, con 50%, en que los estudiantes participan con mayor interés cuando se aplican estrategias de mindfulness.

Los resultados muestran que los docentes consideran que la aplicación de estrategias de mindfulness aumenta el interés y la participación de los estudiantes en clase. Estas prácticas favorecen la motivación, la atención y el enfoque durante las actividades escolares. Además, contribuyen a crear un clima de aula positivo, donde los estudiantes se sienten más involucrados y receptivos al aprendizaje. La implementación de mindfulness permite que los estudiantes desarrollen mayor compromiso con las tareas y una actitud más activa durante las clases. En general, evidencia que los docentes perciben estas estrategias como herramientas efectivas para potenciar la participación y el aprendizaje de los estudiantes.

8. La práctica de mindfulness mejora el rendimiento académico en la asignatura de Matemática.

Tabla 8

Mejora el rendimiento académico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, el 50% está totalmente de acuerdo y el 50% está de acuerdo en que la práctica de mindfulness mejora el rendimiento académico en la asignatura de Matemática.

Los resultados muestran que los docentes consideran que la práctica de mindfulness contribuye a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en Matemática. Esta estrategia ayuda a que los estudiantes se concentren mejor, reduzcan el estrés y participen activamente en las actividades de clase. Además, favorece un clima de aula más tranquilo y organizado, lo que facilita el aprendizaje significativo. La práctica de mindfulness también promueve la atención plena y la autorregulación emocional, fortaleciendo las habilidades cognitivas necesarias para resolver problemas matemáticos. En general, evidencia que los docentes valoran mindfulness como una herramienta eficaz para apoyar el aprendizaje y el desempeño académico de los estudiantes.

9. El clima del aula mejora cuando se incluyen actividades mindfulness.

Tabla 9

Mejorar el clima escolar

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Totalmente de acuerdo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, ambos están totalmente de acuerdo en que el clima del aula mejora cuando se incluyen actividades de mindfulness.

Los resultados muestran que los docentes consideran que la inclusión de actividades de mindfulness contribuye de manera significativa a mejorar el clima del aula. Estas prácticas fomentan un ambiente más tranquilo, positivo y armonioso, favoreciendo la concentración y la participación de los estudiantes. Además, ayudan a regular las emociones y a reducir el estrés dentro del aula, promoviendo interacciones respetuosas y colaborativas entre los estudiantes. La implementación de mindfulness permite que los estudiantes se sientan motivados y seguros, facilitando el aprendizaje y la convivencia.

10. Las estrategias mindfulness ayudan a reducir el estrés o la frustración de los estudiantes ante tareas difíciles.

Tabla 10

Reducen el estrés o frustración

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, ambos están totalmente de acuerdo en que las estrategias de mindfulness ayudan a reducir el estrés o la frustración de los estudiantes ante tareas difíciles.

Los resultados muestran que los docentes consideran que las estrategias de mindfulness son efectivas para disminuir el estrés y la frustración de los estudiantes cuando enfrentan tareas difíciles. Estas prácticas permiten que los estudiantes manejen mejor sus emociones, mantengan la calma y puedan concentrarse en la resolución de problemas. Además, contribuyen a crear un clima de aula más relajado y favorable para el aprendizaje. La aplicación de mindfulness ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, promoviendo la paciencia, la perseverancia y la confianza en sus capacidades. En general, evidencia que los docentes valoran estas estrategias como herramientas importantes para apoyar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

11. El mindfulness promueve la interacción positiva entre docentes y estudiantes.

Tabla 11

Interacción positiva

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, uno está totalmente de acuerdo, con 50%, y el otro está de acuerdo, con 50%, en que el mindfulness promueve la interacción positiva entre docentes y estudiantes.

Los resultados muestran que los docentes consideran que la práctica de mindfulness favorece la interacción positiva en el aula. Estas estrategias ayudan a mejorar la comunicación, el respeto y la colaboración entre docentes y estudiantes, generando un ambiente de confianza y apertura. Además, contribuyen a fortalecer las relaciones interpersonales, haciendo que los estudiantes se sientan más escuchados y valorados. La implementación de mindfulness permite un clima educativo más armonioso, donde se facilita el aprendizaje y la participación de los estudiantes. En general, evidencia que los docentes perciben estas prácticas como herramientas efectivas para mejorar la convivencia y la dinámica en el aula.

12. Considero que la aplicación del mindfulness fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tabla 12

Proceso de enseñanza – aprendizaje

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	1	50.0%
De acuerdo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes, que representan el 100%, el 50% menciona que está totalmente de acuerdo y el otro 50% que está de acuerdo en que la aplicación del mindfulness fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los resultados muestran que los docentes consideran que la implementación de mindfulness contribuye a fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas estrategias favorecen la atención, concentración y autorregulación de los estudiantes, facilitando la comprensión de los contenidos. Además, promueven un ambiente de aula más tranquilo y colaborativo, donde los estudiantes participan activamente y se sienten motivados a aprender. La práctica de mindfulness también permite mejorar la relación docente-estudiante, potenciando la comunicación y la interacción positiva. En general, evidencia que los docentes perciben estas estrategias como herramientas valiosas para mejorar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

Análisis e interpretación de la ficha de observación

1. El docente inicia la clase con una breve práctica de respiración o relajación.

Tabla 13

Inicio de clase

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Superior	1	50.0%
Máximo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

Durante la observación aplicada a los dos docentes, que representan el 100 % de la muestra, se evidenció que el 50 % inicia la clase con una breve práctica de respiración o relajación en un nivel superior, mientras que el otro 50 % lo realiza en un nivel máximo.

Estos resultados reflejan que la totalidad de los docentes incorporan estrategias de atención plena al comenzar sus clases. Desde la observación se aprecia que ambas valoran el uso del mindfulness como una herramienta para fomentar la concentración y el bienestar emocional de los estudiantes. Asimismo, se percibe que las prácticas iniciales de respiración ayudan a crear un ambiente tranquilo, lo cual facilita el aprendizaje desde el inicio de la jornada. Este tipo de acciones muestra que los docentes reconocen la importancia de preparar emocionalmente a los niños antes de iniciar las actividades académicas, promoviendo la autorregulación y una convivencia positiva en el aula.

2. Se comunica claramente el objetivo de la clase y su relación con la vida cotidiana.

Tabla 14

Objetivo de clase

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100% se evidenció que ambos alcanzaron el nivel máximo.

Los resultados muestran que la totalidad de los docentes promueven una enseñanza significativa al vincular los contenidos con experiencias de la vida cotidiana, lo que facilita la comprensión y despierta el interés por aprender. Se observa, además, un compromiso con metodologías activas que fortalecen la motivación y el sentido del aprendizaje. Este tipo de prácticas fomenta la reflexión sobre la utilidad del conocimiento y contribuye a una educación más contextualizada, participativa y consciente.

3. Los materiales y recursos utilizados son adecuados y motivadores para los estudiantes.

Tabla 15

Materiales y recursos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

Los resultados reflejan que el 100% de los docentes observados alcanzaron el nivel máximo en el uso de materiales y recursos adecuados y motivadores.

Se observa que los docentes seleccionan con atención los materiales para captar el interés de los estudiantes y fortalecer su participación en clase. El uso de recursos pertinentes facilita la comprensión de los contenidos, estimula la creatividad y la curiosidad, y evidencia una planificación pedagógica que atiende la diversidad de estilos de aprendizaje, promoviendo un entorno educativo inclusivo y significativo.

4. El docente utiliza estrategias mindfulness (respiración, atención plena, silencio consciente) durante la clase.

Tabla 16

Estrategias mindfulness

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Superior	2	100.0%
Total	2	100.0%

Análisis e interpretación

Los resultados evidencian que el 100% de los docentes alcanzaron el nivel superior en la aplicación de estrategias mindfulness durante la clase.

Los docentes integran adecuadamente las estrategias mindfulness en su práctica diaria, promoviendo la concentración, la autorregulación emocional y una actitud positiva hacia el aprendizaje. Estas estrategias favorecen un ambiente de calma y respeto, fortalecen la convivencia escolar y facilitan la comprensión de los contenidos. Además, reflejan un compromiso con la innovación educativa y el bienestar integral de los estudiantes.

5. Se promueve la concentración y el autocontrol emocional durante las actividades matemáticas.

Tabla 17

Concentración y autocontrol

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Superior	1	50.0%
Máximo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, el 50% alcanzó el nivel superior y el otro 50% el nivel máximo en el fomento de la concentración y el autocontrol emocional durante las actividades matemáticas.

Los resultados muestran que los docentes impulsan la concentración y el autocontrol emocional de manera efectiva, aspectos esenciales para el aprendizaje en Matemática. La aplicación de prácticas mindfulness permite que los estudiantes mantengan la calma, regulen sus emociones y se enfoquen mejor en la resolución de problemas, generando un ambiente propicio para el aprendizaje consciente y equilibrado.

6. Las explicaciones del docente son claras, secuenciales y adaptadas al nivel del grupo.

Tabla 18

Explicaciones

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, ambos alcanzaron el nivel máximo en la claridad, secuencia y adecuación de sus explicaciones al nivel del grupo.

Los resultados indican que las explicaciones brindadas por los docentes favorecen la comprensión y el aprendizaje significativo, al estar estructuradas con orden y adaptadas al ritmo de los niños. Esta práctica contribuye a un proceso de enseñanza-aprendizaje más inclusivo, participativo y efectivo, fortaleciendo el interés y la atención de los estudiantes durante la clase.

7. Los estudiantes muestran interés, atención y calma en el desarrollo de las actividades.

Tabla 19

Interés, atención y calma

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Superior	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, ambos alcanzaron el nivel superior en relación con el interés, la atención y la calma demostrados por los estudiantes durante el desarrollo de las actividades.

Los resultados muestran que las estrategias de mindfulness aplicadas en el aula tienen un efecto positivo en la conducta de los estudiantes, generando un ambiente de tranquilidad y disposición para el aprendizaje. La práctica de la atención plena favorece que los niños participen con mayor interés, controlen sus emociones y mantengan una mejor concentración, lo que se refleja en un mejor desempeño académico.

8. El docente mantiene un clima de respeto, escucha y empatía durante la clase.

Tabla 20

Clima

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Superior	1	50.0%
Máximo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, el 50% alcanzó un nivel superior y el otro 50% un nivel máximo en el mantenimiento de un clima de respeto escucha y empatía durante la clase.

Los resultados muestran que la práctica docente basada en la atención plena contribuye a crear un ambiente de convivencia respetuoso y empático. Las estrategias mindfulness favorecen que los estudiantes se sientan escuchados, comprendidos y valorados, fortaleciendo la comunicación y la confianza entre docente y alumnos. Esto demuestra que ambos docentes promueven relaciones positivas y un entorno armónico en el aula, aunque con distintos niveles de aplicación y dominio.

9. Se fomenta la participación colaborativa de los estudiantes.

Tabla 21

Participación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, ambos alcanzaron el nivel máximo en el fomento de la participación colaborativa de los estudiantes.

Los resultados muestran que las estrategias aplicadas por los docentes estimulan la colaboración y la comunicación entre los estudiantes. Este tipo de participación fortalece el aprendizaje compartido, mejora la convivencia en el aula y favorece el desarrollo de habilidades sociales esenciales para el trabajo en equipo y el bienestar emocional del grupo. Esto evidencia que los docentes promueven de manera efectiva la cooperación y la interacción entre los alumnos durante las actividades de clase.

10. El docente felicita o motiva a los estudiantes cuando se muestran atentos y tranquilos.

Tabla 22

Motivación

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, ambos alcanzaron el nivel máximo en la motivación hacia los estudiantes cuando se muestran atentos y tranquilos.

Los resultados evidencian que la motivación constante del docente influye positivamente en la actitud y el comportamiento de los estudiantes. Reconocer y valorar la calma y la atención refuerza el autocontrol emocional, promueve la convivencia respetuosa y contribuye a un ambiente escolar más armónico y participativo. Esto demuestra que los docentes aplican el refuerzo positivo de manera efectiva, favoreciendo un clima propicio para el aprendizaje y el bienestar en el aula.

11. Se verifica la comprensión de los contenidos matemáticos mediante preguntas o ejercicios prácticos.

Tabla 23

Comprensión de contenidos

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, ambos alcanzaron el nivel máximo en la verificación de la comprensión de los contenidos matemáticos.

Los resultados muestran que los docentes se aseguran de que los estudiantes comprendan los contenidos antes de continuar con nuevas actividades, lo que favorece un aprendizaje profundo y duradero. Al realizar comprobaciones constantes, promueven la participación activa y fortalecen las habilidades de razonamiento lógico en el área de Matemática. Esto demuestra que aplican estrategias efectivas para verificar la asimilación de los temas, empleando preguntas, ejemplos o ejercicios prácticos que refuerzan la comprensión de los conceptos trabajados en clase.

12. El docente reflexiona junto a los estudiantes sobre cómo la calma y la atención ayudan a aprender mejor.

Tabla 24

Reflexión

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Superior	1	50.0%
Máximo	1	50.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, el 50% obtuvo un nivel superior y el otro 50% un nivel máximo en cuanto a la reflexión junto a los estudiantes sobre cómo la calma y la atención ayudan a aprender mejor

Los resultados evidencian que los dos docentes logran integrar momentos de reflexión con los estudiantes, resaltando la importancia de mantener la calma y la atención durante las actividades. A través de estas prácticas, los niños aprenden a reconocer sus emociones y a regularlas para mejorar su concentración. También se nota que los docentes no solo aplican estrategias de mindfulness, sino que las adaptan al ritmo del grupo, creando un ambiente tranquilo y participativo. Esta manera de guiar el aprendizaje ayuda a que los estudiantes comprendan que su estado emocional influye directamente en lo que aprenden cada día. En conjunto, se aprecia un trabajo docente coherente con los principios del mindfulness y una intención constante por promover un clima positivo en el aula.

13. Se realiza retroalimentación final reconociendo los logros y actitudes positivas.

Tabla 25

Retroalimentación

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Máximo	2	100.0%
Total	**2**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 2 docentes observados, que representan el 100%, ambos alcanzaron el nivel máximo en la realización de la retroalimentación final.

Los resultados evidencian una práctica docente centrada en el refuerzo positivo, que impulsa a los estudiantes a participar con mayor interés y confianza. La retroalimentación final fortalece el aprendizaje, estimula la autoestima y promueve la autorreflexión, creando una actitud favorable hacia nuevas experiencias académicas. Esto demuestra que los docentes dedican tiempo al cierre de la clase para reconocer los logros de los estudiantes y resaltar sus comportamientos positivos, generando un ambiente de valoración, respeto y confianza.

Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a estudiantes

1. Entiendo lo que explica mi maestra en la clase de Matemáticas.

Tabla 26

Comprensión de la clase

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	60	90.9%
A veces	6	9.1%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 90,9% indicó que siempre entiende las explicaciones de la maestra en la clase de Matemáticas, mientras que el 9,1% respondió que a veces las entiende.

Los resultados muestran que las explicaciones de la maestra son claras y efectivas para la mayoría de los estudiantes, facilitando la comprensión de los conceptos matemáticos. El pequeño porcentaje que solo entiende a veces sugiere que algunos estudiantes podrían beneficiarse de estrategias adicionales de apoyo o refuerzo. En general, se observa que la metodología empleada permite que los estudiantes sigan las clases con atención y asimilen los contenidos de manera significativa.

2. Me gusta cuando hacemos ejercicios o juegos de Matemáticas.

Tabla 27

Gusto por las actividades

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	54	81.8%
A veces	12	18.2%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 81,8% indicó que siempre le gusta realizar ejercicios o juegos de Matemáticas, mientras que el 18,2% mencionó que le gusta a veces.

Los resultados evidencian que las estrategias didácticas, como los ejercicios y juegos, generan motivación e interés por la asignatura. La mayoría de los estudiantes participa activamente, lo que favorece un aprendizaje más significativo. El pequeño porcentaje que respondió a veces indica que algunos alumnos podrían beneficiarse de dinámicas adicionales o más variadas para mantener su interés de manera constante. En general, se percibe que las actividades lúdicas tienen un efecto positivo en la motivación y disfrute del aprendizaje de Matemática.

3. Pido ayuda a la maestra o a mis compañeros cuando no entiendo algo.

Tabla 28

Pedir ayuda

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	24	36.4%
A veces	26	39.4%
Nunca	16	24.2%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 36,4% indica que siempre pide ayuda a la maestra o a sus compañeros cuando no entiende algo, el 39,4% lo hace a veces y el 24,2% nunca solicita apoyo.

Los resultados muestran que muchos estudiantes reconocen la importancia de pedir apoyo, pero algunos todavía se sienten inseguros o no acostumbrados a solicitar ayuda. Esto indica la necesidad de fortalecer un ambiente de confianza y emplear estrategias que motiven la colaboración entre compañeros y con el docente. Fomentar la comunicación abierta y la seguridad para expresar dudas puede ayudar a que más estudiantes se sientan cómodos, lo que contribuye positivamente a su aprendizaje y comprensión de los contenidos de Matemática.

4. Me siento tranquilo/a y concentrado/a cuando hago actividades de Matemáticas.

Tabla 29

Concentración y tranquilidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	51	77.3%
A veces	12	18.2%
Nunca	3	4.5%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 77,3% indicó que siempre se siente tranquilo y concentrado al realizar actividades de Matemáticas, el 18,2% dijo que lo hace a veces y el 4,5% mencionó que nunca se siente así.

Los resultados muestran que las estrategias aplicadas en clase ayudan a que los estudiantes mantengan la concentración y la tranquilidad, lo que favorece un aprendizaje más efectivo. El pequeño porcentaje que indicó “a veces” o “nunca” sugiere que algunos alumnos podrían beneficiarse de prácticas adicionales de mindfulness o técnicas de relajación para mejorar su enfoque. En general, se observa que la mayoría de los estudiantes participa de manera consciente y calmada en las actividades de Matemáticas, lo que facilita la comprensión y retención de los contenidos.

5. Puedo resolver los ejercicios que me deja la maestra sin dificultad.

Tabla 30

Resolución de ejercicios

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	48	72.7%
A veces	14	21.2%
Nunca	4	6.1%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 72,7% indicó que siempre puede resolver los ejercicios que la maestra deja, el 21,2% dijo que lo hace a veces y el 6,1% mencionó que nunca puede resolverlos.

Los resultados muestran que la enseñanza de la maestra permite que la mayoría de los estudiantes resuelva los ejercicios con éxito, lo que refleja un buen nivel de comprensión y habilidades en Matemáticas. Sin embargo, el porcentaje menor que indicó “a veces” o “nunca” señala que algunos alumnos podrían necesitar apoyo adicional, refuerzos o estrategias diferenciadas para mejorar su desempeño. En general, se observa que las actividades propuestas son efectivas, aunque sería recomendable brindar atención personalizada para asegurar que todos los estudiantes logren resolver los ejercicios con seguridad.

6. Las explicaciones de la maestra me ayudan a aprender mejor.

Tabla 31

Explicaciones útiles

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	58	87.9%
A veces	6	9.1%
Nunca	2	3.0%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 87,9% indicó que siempre las explicaciones de la maestra le ayudan a aprender mejor, el 9,1% dijo que lo hacen a veces y el 3% mencionó que nunca le ayudan.

Los resultados muestran que las explicaciones de la maestra son claras, comprensibles y efectivas, lo que favorece un aprendizaje significativo. El pequeño porcentaje que indicó “a veces” o “nunca” señala que algunos estudiantes podrían requerir aclaraciones adicionales o estrategias de apoyo para comprender mejor los contenidos. En general, se observa que la metodología aplicada contribuye a que la mayoría de los estudiantes se sienta acompañado y seguro durante el proceso de aprendizaje.

7. Me esfuerzo por mejorar cuando cometo errores en Matemáticas.

Tabla 32

Corrección de errores

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	49	74.2%
A veces	13	19.7%
Nunca	4	6.1%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 74,2% indicó que siempre se esfuerza por mejorar cuando comete errores en Matemáticas, el 19,7% dijo que lo hace a veces y el 6,1% mencionó que nunca se esfuerza.

Los resultados muestran que los estudiantes adoptan una actitud positiva frente a los errores, viéndolos como oportunidades de aprendizaje. La práctica docente y las estrategias aplicadas motivan a los alumnos a persistir y corregir sus fallas. No obstante, un pequeño porcentaje aún requiere apoyo para fortalecer la resiliencia y la confianza en sus capacidades, lo que ayudaría a un aprendizaje más seguro y autónomo.

8. Me gusta participar en las clases de Matemáticas.

Tabla 33

Participación en clase

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	42	63.6%
A veces	19	28.8%
Nunca	5	7.6%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 63,6% indicó que siempre le gusta participar en las clases de Matemáticas, el 28,8% dijo que lo hace a veces y el 7,6% mencionó que nunca participa.

Los resultados muestran que las estrategias y dinámicas implementadas por la maestra fomentan la participación de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje más activo y colaborativo. El porcentaje menor que participa solo a veces o nunca indica que algunos alumnos podrían beneficiarse de actividades más inclusivas y variadas que motiven su participación. En general, se observa un efecto positivo en la motivación y el compromiso de los estudiantes hacia la asignatura.

9. Las actividades que hacemos en clase me parecen divertidas y fáciles de entender.

Tabla 34

Actividades divertidas

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	57	86.4%
A veces	7	10.6%
Nunca	2	3.0%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 86,4% indicó que siempre considera divertidas y fáciles de entender las actividades realizadas en clase, el 10,6% dijo que lo piensa a veces y el 3% mencionó que nunca las encuentra así.

Los resultados muestran que las estrategias y dinámicas aplicadas por la maestra generan motivación e interés, facilitando la comprensión de los contenidos de Matemática. La percepción positiva hacia las actividades contribuye a un aprendizaje significativo y a la participación de los estudiantes. El pequeño porcentaje que indicó "a veces" o "nunca" señala que algunos alumnos podrían beneficiarse de actividades adicionales o adaptadas a sus necesidades, asegurando que todos disfruten y comprendan las tareas de manera efectiva.

10. Siento que estoy aprendiendo cosas nuevas e importantes en Matemáticas.

Tabla 35

Aprendizaje nuevo

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	61	92.4%
A veces	1	1.5%
Nunca	4	6.1%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 92,4% indicó que siempre siente que está aprendiendo cosas nuevas e importantes en Matemáticas, el 1,5% dijo que lo hace a veces y el 6,1% mencionó que nunca lo percibe.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes reconoce que siempre aprende cosas nuevas en Matemáticas, lo que evidencia que las clases promueven la adquisición de conocimientos relevantes y significativos. Esta percepción motiva a los alumnos a participar activamente y a interesarse por la asignatura. Sin embargo, un pequeño grupo no percibe siempre aprendizaje nuevo, lo que indica la necesidad de aplicar estrategias variadas que aseguren que todos los estudiantes vivan experiencias de descubrimiento y aprendizaje constante durante las clases.

11. Entiendo para qué sirven las Matemáticas en mi vida diaria (como contar dinero o medir cosas).

Tabla 36

Aplicación en la vida diaria

Alternativas	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	56	84.8%
A veces	9	13.6%
Nunca	1	1.5%
Total	**66**	**100.0%**

Análisis e interpretación

De un total de 66 estudiantes encuestados, que representan el 100%, el 84,8% indicó que siempre entiende para qué sirven las Matemáticas en su vida diaria, el 13,6% dijo que lo hace a veces y el 1,5% mencionó que nunca lo comprende.

Los resultados muestran que las clases de Matemáticas ayudan a los estudiantes a relacionar los contenidos con su vida diaria, fomentando la comprensión de su utilidad práctica. Esta percepción favorece la motivación y el interés por aprender, al mostrar la relevancia de los conocimientos adquiridos. El pequeño porcentaje que indicó “a veces” o “nunca” señala que algunos alumnos podrían beneficiarse de ejemplos más concretos o actividades contextualizadas que refuercen la conexión entre la teoría y su aplicación en la vida cotidiana.

Discusión de resultados

Los resultados evidencian que los docentes incorporan técnicas de mindfulness, como la respiración consciente y pequeños momentos de reflexión, lo que ayuda a los estudiantes a manejar sus emociones y a mantener la atención durante las clases. Los datos evidencian que la paciencia es el principio de mindfulness más conocido y aplicado, mientras que otros principios se implementan con menor frecuencia, lo que indica que los docentes priorizan mantener un ambiente tranquilo y propicio para el aprendizaje. A diferencia de lo señalado por Fernández-Miranda (2024), estas estrategias fortalecen la atención y la autorregulación emocional de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje más significativo y mejorando la interacción en el aula. En general, la encuesta evidencia que la integración de mindfulness dentro de la práctica docente constituye un recurso eficaz para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al comparar los resultados de este estudio con los hallazgos de Tapia y Tapia (2024), se observa una clara coincidencia, ya que ambos señalan que la práctica de mindfulness favorece cambios significativos en la gestión emocional, la atención, la reducción de la ansiedad y la convivencia escolar. Los dos estudios destacan que estas estrategias contribuyen a crear un clima de aula positivo, respetuoso y colaborativo, promoviendo la participación y la interacción armoniosa entre los estudiantes. Además, el uso de técnicas como la respiración consciente, la atención plena y los momentos de pausa permite que los alumnos mantengan concentración, autocontrol emocional y motivación hacia el aprendizaje.

La investigación sobre estrategias de mindfulness en el aprendizaje de la matemática presenta similitudes con lo encontrado por Sánchez et al. (2020). Aunque en nuestro estudio no se realizó ninguna intervención, los resultados de las encuestas a los docentes y la ficha de observación muestran que el mindfulness se percibe como una herramienta que ayuda a que los estudiantes mantengan la atención, regulen sus emociones y participen de manera más tranquila en clase. Esto coincide con Sánchez et al. (2020), quienes encontraron que la práctica de mindfulness mejora la atención, el bienestar emocional y el clima del aula, indicando que incluso la aplicación

conceptual o parcial de estas estrategias puede tener efectos positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- La revisión teórica permitió reconocer que el mindfulness se basa en la atención consciente al momento presente y en la regulación de las emociones, aspectos que influyen de manera directa en la forma en que los estudiantes aprenden. Al analizar sus principios, se evidenció que esta práctica favorece la concentración, aporta calma y fortalece la capacidad de autocontrol, cualidades necesarias para que los niños afronten con mayor seguridad las exigencias académicas. También se identificó que la atención plena contribuye a crear un ambiente más equilibrado dentro del aula, lo que facilita la participación y la comprensión de nuevos contenidos. Aunque en este estudio no se aplicó un programa de intervención, la información revisada demuestra que el mindfulness tiene potencial para mejorar el proceso educativo, ya que prepara al estudiante para recibir y procesar la información de manera más efectiva.

- A partir de la información recopilada mediante la encuesta, se identificó que las estrategias de mindfulness se aplican en el aula de tercer grado de manera limitada y sin una organización sistemática. Las prácticas relacionadas con la atención plena no forman parte de una rutina estable, sino que aparecen de forma puntual y sin una orientación pedagógica continua. El análisis también permitió evidenciar que la presencia del mindfulness en la dinámica diaria del aula es reducida, lo que dificulta que estas estrategias contribuyan plenamente a generar un ambiente de calma, concentración y regulación emocional. Esta situación muestra la necesidad de fortalecer su implementación para favorecer un entorno más adecuado para el aprendizaje, especialmente en actividades y áreas que demandan altos niveles de atención, como la Matemática.

- El análisis de los datos mostró que el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en tercer grado presenta avances importantes, pero también

dificultades que afectan el rendimiento. Si bien los estudiantes demuestran interés por la asignatura y comprensión de varios contenidos, se observan obstáculos relacionados con la concentración, la calma y el manejo de la frustración. También se identifican problemas como la distracción y la falta de seguridad para solicitar apoyo durante las actividades. A pesar de ello, se evidencian logros como la participación y la mejora cuando reciben orientación adecuada. Estos resultados indican que el aprendizaje puede fortalecerse mediante estrategias que favorezcan la atención y la autorregulación, entre ellas el mindfulness, por su aporte a un ambiente más tranquilo y propicio para el trabajo matemático.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Duarte, S. V., Karen, y Berrio, D. (2021). El rol del docente de matemáticas en el desarrollo del pensamiento crítico en la enseñanza remota. *Boletín Redipe*, *10*(1), 372–386. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7925594.pdf

AAP / SRCSSG. (2020). *Manual Mindfulness* (Versió 1). https://www.grupchmsm.com/docs/03-manual-mindfulness.pdf

Admin. (2024). *La importancia de la educación en la vida humana - Tecnológico Universitario Vida Nueva*. Tecnológico Universitario Vida Nueva. https://vidanueva.edu.ec/la-importancia-de-la-educacion-en-la-vida-humana/

Aiquipa-Meza, E., y Pérez-Oré, L. A. (2024). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas, 18*(2). https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730

Anaya, B. (2025). *Ficha | Mindfulness en la Educación*. Ceibal.edu.uy. https://rea.ceibal.edu.uy/elp/el-mindfulness-en-la-educacion/ficha.html

Bonifaz Altamirano, J. E. (2024). *Autocontrol para el desarrollo integral de los niños de subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa Cristiana "Nazareno" del Cantón Riobamba* [Tesis de grado. Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14303

Cáceres-Mesa, M. L., Pelcastre-Benítez, Y., García-Robelo, O., y González-Esquivel, M. G. (2025). *Las estrategias didácticas del docente y su relación con el aprendizaje significativo en matemáticas*. Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa, 4(S1), 124–134. https://doi.org/10.62697/rmiie.v4iS1.155

Calero Taipe, A. B. (2024). *El aprendizaje colaborativo en el proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura de Matemática con los estudiantes de sexto grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Alicia Marcuard de Yerovi", del Cantón Salcedo* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/items/ace435d7-aeeb-4420-b568-a27917f632d8

Carbajal Amaya, R. V. (2020). *Metodología de la investigación: investigación bibliográfica/documental*. Universidad Francisco Gavidia.

https://hdl.handle.net/11592/9845

Castillo, M. I. M., y Ruiz Crespín, J. D. A. (2022). *Atención plena en la educación: Una revisión sistemática*. https://www.researchgate.net/publication/384281915_Mindfulness_en_la_educacion_Una_revision_sistematica

Centro de Estudios de Psicología. (2023). *Autoconciencia: en qué consiste y cómo trabajarla*. CE Psicología. https://cepsicologia.com/autoconciencia/

Chimbo Herrera, M. B. (2023). *Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez* [Trabajo de titulación, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/62f877a2-cf39-4f91-afcb-54b5d1562939/content

Chiquito Tumbaco, Á. M. (2021). *La enseñanza de la matemática en contexto y la resolución de problemas* [Trabajo de titulación, Universidad San Gregorio de Portoviejo, Ecuador]. Repositorio Institucional. http://repositorio.sangregorio.edu.ec/handle/123456789/2341

Cirigliano, G. F. J. (1976). *Filosofía de la educación* (1.ª ed.). Buenos Aires: Humanitas.

Cordovilla Carrillo, O. L. (2023). *La atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes de séptimo grado de Educación General Básica en la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" del cantón Ambato* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7581f417-c62b-4677-bbfc-e2ebc57b2027/content

Delgado-Benavides, J. C., y Henríquez-Coronel, M. A. (2021). Importancia del autocontrol docente frente al rol profesional. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, *6*(4), 153–172. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926971.pdf

Domínguez, T., y Alemán, P. A. (2008). *La educación como factor de desarrollo*. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (23), 1–15. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194220391006

Duarte-Duarte, J., Angulo-Delgado, F., Salas-Zapata, W. A., y Herrera-Mesa, M. A.

(2024). Estrategias de autorregulación del aprendizaje: una revisión sistemática. *Estudios Pedagógicos*, 50(1), 377–392. https://doi.org/10.4067/S0718-07052024000100377

Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E., y Pérez-Álvarez, M. (2022). *Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe*. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 30(1), 235–248. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2022/04/12.Errasti_30-1Es.pdf

Escarcega, J. (2023). *¿Qué es la investigación de campo?* Berumen. https://berumen.com.mx/investigacion-de-campo-que-es-y-por-que-hacerla/

Fernández Sarabia, I. (2019). *Atención plena y educación: Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el Bachillerato Internacional* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Navarra]. Archivo digital. https://dadun.unav.edu/bitstreams/8acefd34-404d-489b-8fbc-3463bfb7cf44/download

Fernández-Miranda, N. B. (2024). Mindfulness y competencia emocional en Educación Primaria: Un Estudio de Caso. *European Public & Social Innovation Review*, *9*, 11-16. https://doi.org/10.31637/epsir-2024-389

Flores Moran, J. F. (2019). La relación docente- alumno como variable mediadora del aprendizaje. *Revista San Gregorio*, (35), 174-186. https://doi.org/10.36097/rsan.v1i35.957

García, J., López, M., y Pérez, A. (2020). *Efectos de la atención plena en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria*. Revista de Psicología Educativa, 36(2), 123-135. https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159

García-Rangel, E. G, García Rangel, A. K y Reyes, J. A. (2014). Relación maestro alumno y sus implicaciones en el aprendizaje. *Ra Ximhai , 10* (5), 279-290. https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=46132134019

Gil Romer Reátegui Torres, G., Yahuana Pasapera, R., Soplin Rios, J. A., Vizcarra Quiñones, A. M., y Barba-Briceño, L. E. (2022). *Conductismo, cognitivismo, constructivismo: Sus aportes y las características del docente y estudiante*. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana y otras instituciones.

https://file:///C:/Users/DELL/Downloads/Conductismo_cognitivismo_constructivismo_sus_aport.pdf

González Beade, I. (2023). El conductismo en la formación docente: una mirada crítica. *Revista Iberoamericana De Investigación En Educación*, (7). https://doi.org/10.58663/riied.vi7.95

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill Education. https://acortar.link/CUyZM1https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/0d84bcc0-e73e-4cc0-851d-68ae4db97537/content

Hurtado, M. (s. f.). *Módulo de mindfulness*. Universitat Oberta de Catalunya (UOC). https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/0d84bcc0-e73e-4cc0-851d-68ae4db97537/content

Jami Llamba, K. L. (2024). *Las adaptaciones curriculares para estudiantes con dificultades de aprendizaje del subnivel elemental de Educación General Básica de la Unidad Educativa "San José de Poaló" del cantón Píllaro* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]. Repositorio UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/cc9c2f28-2263-4866-b428-f87665be027f/content

Litardo Muñoz, A. M. (2023). *Las estrategias didácticas y el aprendizaje de las matemáticas en educación general básica*. Cienciamatria, 9(Extra-2), 477–491. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9261074

Londoño, D. R., Velasquez, C., y Xavier, F. (2023). Contraste entre las teorías de aprendizaje aplicadas en el aula actual: Una mirada hacia la hibridación de sus características específicas. *Wimb Lu. Revista de Estudiantes de La Esc. De Psicóloga de La Universidad de Costa Rica*, *18*(2), 103–125. https://www.redalyc.org/journal/7298/729877958011/html/

López-Pereyra, M., Armenta-Hurtarte, C., Gómez Vega, M. del P., y Puerto Díaz, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 53–70. https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.2.14

Manjarrés Leal, E. P. (2021). *Fundamentos del cognoscitivismo y sus aportes en la praxis educativa*. REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación

y Comunicación Social, 29(19), 93–106. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9265070

Marraffa, M., y Meini, C. (2024). Self-consciousness as a construction all the way down. *Behavioral Sciences, 14*(3), 200. https://doi.org/10.3390/bs14030200

Montañez Fernández, M. A. (2022). *Hacia la autoconciencia y la autogestión: Competencias socioemocionales del docente para el manejo del ambiente de la sala de clases* [Tesis doctoral, University of Puerto Rico, Río Piedras]. ProQuest Dissertations & Theses Global. https://www.proquest.com/dissertations-theses/hacia-la-autoconciencia-y-gestión-competencias/docview/29397522

Osorio, L. A., Vidanovic, A., y Finol, M. (2022). *Elementos del proceso de enseñanza–aprendizaje y su interacción en el ámbito educativo*. QUALITAS, 23(23). https://doi.org/10.55867/qual23.01

Pacheco, F., Guerra, J., Díaz, I., y Moreno, L. (2022). *Gestión de aprendizaje en los procesos de enseñanza*. Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología, 8(2), Edición Especial 2. https://doi.org/10.35381/cm.v8i2.726

Pascual, A., y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, *36*(1), 74–83. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337

Paz Valiñas, L., Triñanes Pego, Y., Faraldo Vallés, M. J., y Casal Acción, B. (2024). *Respiración consciente para el tratamiento de distintas condiciones clínicas* (Informe técnico, ACIS, Avalia-t). Ministerio de Sanidad; Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/07/1561078/ps_2020_avalia-t_respiracionconsciente_def_nipoentramite.pdf

Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., y Otáñez Enríquez, N. R. (2020). *El conductismo en la formación de los estudiantes universitarios: Informes de investigación cuantitativa o cualitativa*. Educare, 24(1). https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1229

Puente-Torre, P., Delgado-Benito, V., Rodríguez-Cano, S., y García-Delgado, M. A. (2025). *Explorando la práctica de atención plena (mindfulness) en estudiantes universitarios: evidencias y perspectivas*. Formación Universitaria**, 18**(2), 151–166. https://doi.org/10.4067/s0718-50062025000200151

Quito Sarabia, A. L., y Rojas Molina, B. D. (2025). *El Mindfulness para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión lectora en estudiantes del Séptimo Año de Educación Básica.* [Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica, Universidad Nacional de Educación]. Archivo digital. https://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/3718

Ramos, M. V. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria* [Tesis de maestría]. Maestría en Psicología Cognitiva y Aprendizaje, FLACSO – Universidad Autónoma de Madrid. https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e70c396f-755e-4dba-a858-e65cb5dc7fe9/content

Robalino Arcos, J. P. (2016). *Modelo pedagógico constructivista y su influencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan Benigno Vela* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]. Repositorio UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f7ebc002-f950-4645-8458-c73befd71f7f/content

Roldán Roldán, V. (2023). *El aprendizaje de las matemáticas: en el cuarto grado, del Centro Educativo Comunitario, Intercultural Bilingüe, Guazán Santa Clarita, de la comunidad Guazán Santa Clarita, cantón Guamote, provincia de Chimborazo* (Informe de investigación, Maestría en Educación Intercultural Bilingüe, Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador). https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25316/1/UPS-CT010642.pdf

Rubio, N. M. (2021, July 9). *10 técnicas y ejercicios de respiración consciente (con explicación)*. Psicologiaymente.com. https://psicologiaymente.com/meditacion/tecnicas-ejercicios-respiracion-consciente

Ruiz Peralta, K. A., & Reyes Acaro, M. J. (2025). *Estrategias didácticas para el proceso de enseñanza-aprendizaje de matemáticas en educación secundaria* [Didactic strategies for the teaching-learning process of mathematics in secondary education]. Redalyc, 5646, 1–15. https://www.redalyc.org/journal/5646/564679989009/

Ruíz, A. (2024). *Beneficios del Mindfulness según la ciencia*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. https://www.iepp.es/beneficios-mindfulness-ciencia/

Ruiz, K., y Reyes, M. (2025). *Estrategias didácticas para el proceso de enseñanza aprendizaje de matemáticas en educación secundaria*. EPISTEME: Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación, https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/3699/4477

Sánchez-Bracamontes, C., y Hernández-Rangel, F. T. (2024). Del sistema tradicional hacia uno significativo, el reto del docente en matem□ticas. *Varela*, *24*(68), 155–164. https://www.redalyc.org/journal/7322/732278396010/movil/

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., y Breso, E. (2020). *Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena*. Academia y Virtualidad, 13(2), 133–144. https://doi.org/10.18359/ravi.4726

Schunk, D. H. (1997). *Teorías del aprendizaje* (2.ª ed.). Pearson Educación.

Seguel, J. (2019). Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *30*(6), 480–486. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.09.003

Tamayo, W., y Moya, L. (2024). El Aprendizaje Significativo En La Educación Matemática: "Un Estudio De Caso Sobre La Implementación De Una Metodología Activa En El Aula. Boletín Científico, Ideas y Voces. https://doi.org/https://doi.org/10.60100/bciv.v4i3.179

Tapia Peralta, Y. M., y Tapia Peralta, S. R. (2025). *Prácticas de mindfulness en la educación: Un estudio sobre su eficacia y aplicación*. Revista Virtual de Investigación en Educación, 6(1). https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i1.511

Taroppio, D. (2020). Meditación primordial: El arte de vivir en la presencia. Método contemplativo del Modelo Interacciones Primordiales. Ediciones Continente. https://intensivo.transpersonals.com/wp-content/themes/intensivo/docs/2020/Meditacion-Primordial-Manual-Alumnos-2020.pdf

Touriñán López, J. M. (2021). *El concepto de educación: La confluencia de criterios de definición, orientación formativa temporal y actividad común como núcleo de contenido de su significado*. REVISTA EDUCA – Redipe, 10(5), 124–154.

UNAE. (2020). *El proceso de enseñanza-aprendizaje de las matemáticas y su rol social*. Universidad Nacional de Educación. https://unae.edu.ec/matematicas-su-rol-social/

Zapata-Ros, M. (2015). *Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos: Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del conectivismo*. Education in the Knowledge Society, 16(1), 69–102. https://doi.org/10.14201/eks201516169102

ANEXOS

Anexo 1. Carta de compromiso

Universidad Técnica de Ambato

Consejo Académico Universitario

Av. Colombia 02-11 y Chile (Cdla. Ingahurco) - Teléfonos: 593 (03) 2521-081 / 2822-960; correo-e: hcusecregeneral@uta.edu.ec

Ambato – Ecuador

ANEXO 3

CARTA DE COMPROMISO

Quero, 04/09/2025

Lic. Ximena Alexandra Calero Sánchez, Mg.
Presidente Unidad de Titulación
Carrera de Educación Básica
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Wilson Eduardo Toaza Tipantasig, en mi calidad de Rector de la Unidad Educativa "17 de Abril", me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del trabajo de titulación:
Las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".
Propuesto por la estudiante Araujo Castro Erika Berenice, portadora de la Cédula de Ciudadanía 1850494111, estudiante de la carrera de Educación Básica, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

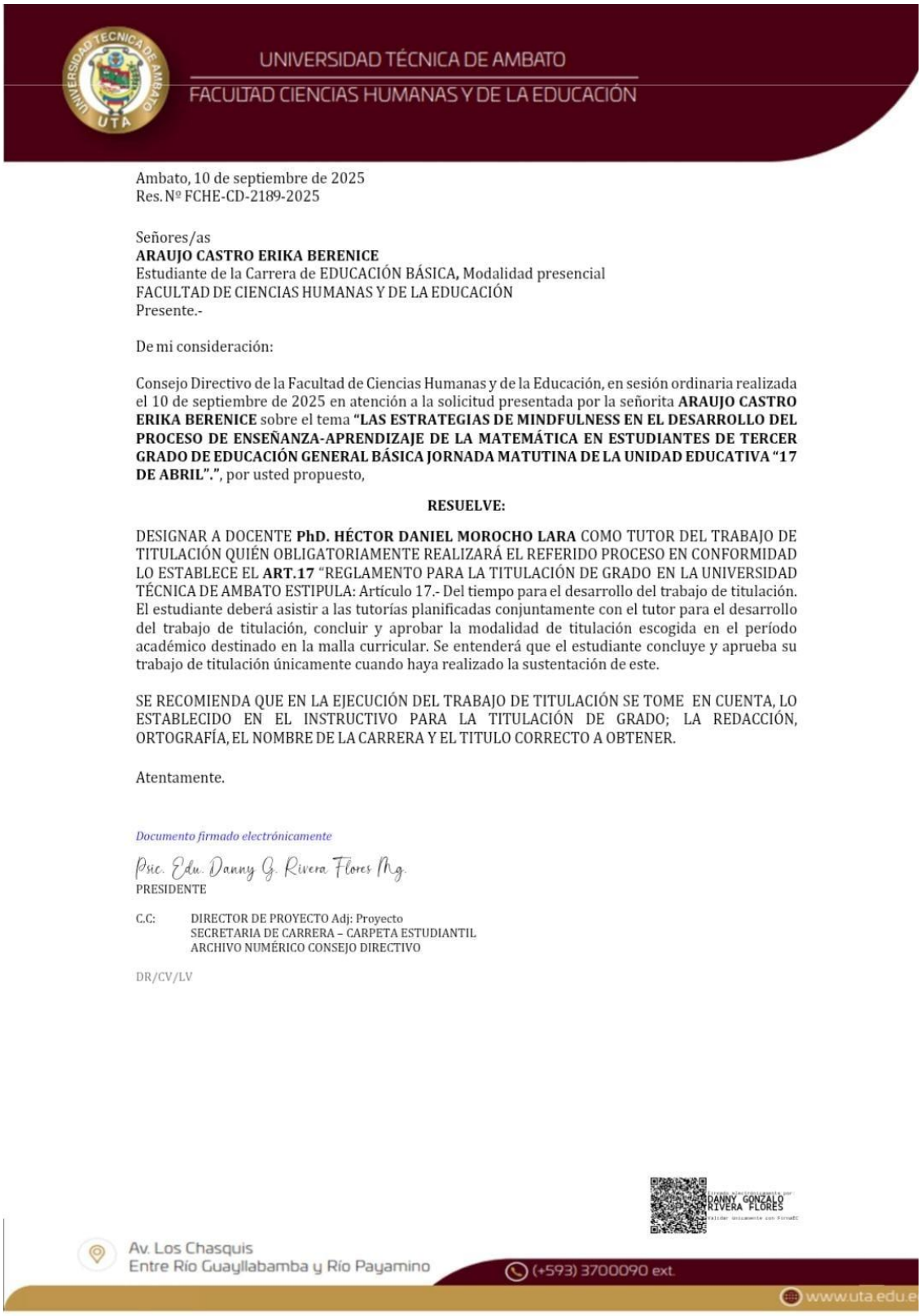
Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" RECTORADO QUERO-TUNGURAHUA

.....
Mg. Wilson Eduardo Toaza Tipantasig,
1802293728
0984254051
wetoaza@yahoo.es

Anexo 2. Designación de tutor



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Ambato, 10 de septiembre de 2025
Res. Nº FCHE-CD-2189-2025

Señores/as
ARAUJO CASTRO ERIKA BERENICE
Estudiante de la Carrera de EDUCACIÓN BÁSICA, Modalidad presencial
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Presente.-

De mi consideración:

Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en sesión ordinaria realizada el 10 de septiembre de 2025 en atención a la solicitud presentada por la señorita **ARAUJO CASTRO ERIKA BERENICE** sobre el tema **"LAS ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS EN EL DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA MATEMÁTICA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA JORNADA MATUTINA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL"."**, por usted propuesto,

RESUELVE:

DESIGNAR A DOCENTE **PhD. HÉCTOR DANIEL MOROCHO LARA** COMO TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN QUIÉN OBLIGATORIAMENTE REALIZARÁ EL REFERIDO PROCESO EN CONFORMIDAD LO ESTABLECE EL **ART.17** "REGLAMENTO PARA LA TITULACIÓN DE GRADO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO ESTIPULA: Artículo 17.- Del tiempo para el desarrollo del trabajo de titulación. El estudiante deberá asistir a las tutorías planificadas conjuntamente con el tutor para el desarrollo del trabajo de titulación, concluir y aprobar la modalidad de titulación escogida en el período académico destinado en la malla curricular. Se entenderá que el estudiante concluye y aprueba su trabajo de titulación únicamente cuando haya realizado la sustentación de este.

SE RECOMIENDA QUE EN LA EJECUCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SE TOME EN CUENTA, LO ESTABLECIDO EN EL INSTRUCTIVO PARA LA TITULACIÓN DE GRADO; LA REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA, EL NOMBRE DE LA CARRERA Y EL TITULO CORRECTO A OBTENER.

Atentamente.

Documento firmado electrónicamente

Psic. Edu. Danny G. Rivera Flores Mg.
PRESIDENTE

C.C: DIRECTOR DE PROYECTO Adj: Proyecto
SECRETARIA DE CARRERA – CARPETA ESTUDIANTIL
ARCHIVO NUMÉRICO CONSEJO DIRECTIVO

DR/CV/LV

DANNY GONZALO RIVERA FLORES

Av. Los Chasquis
Entre Río Guayllabamba y Río Payamino
(+593) 3700090 ext.
www.uta.edu.e

Anexo 3. Ficha de validación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE REGISTRO Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

1. Datos del validador:

Nombres y apellidos: Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg.
Grado académico: Maestría
Experiencia docente: 15 años

2. Instrucciones

A continuación, se encontrará diferentes criterios de la estructura de los instrumentos de recolección de información sobre el tema de investigación: "Las estrategias mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril"", emita sus juicios, de acuerdo a las escalas establecidas.

MA: Muy adecuado; **BA:** Bastante adecuado; **A:** Adecuado; **PA:** Poco adecuado; **I:** Inadecuado

N°	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I
1	El encabezado del instrumento está claro	X				
2	El objetivo es adecuado y pertinente al tema	X				
3	Las instrucciones son lo suficientemente claras	X				
4	Las situaciones evaluativas son lo suficiente claras, de tal forma que no se presentan ambigüedades	X				
5	Las situaciones evaluativas están contextualizadas con el tema	X				
6	El diseño del instrumento es adecuado y comprensible	X				

Firmado electrónicamente por:
XIMENA CUMANDA MIRANDA LOPEZ
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg.

cc.: 1802288900

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE REGISTRO Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

1. Datos del validador:

Nombres y apellidos: Magaly Margarita Narváez Ríos
Grado académico: MSc.
Experiencia docente: 7 años

2. Instrucciones

A continuación, se encontrará diferentes criterios de la estructura de los instrumentos de recolección de información sobre el tema de investigación: "Las estrategias mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril"", emita sus juicios, de acuerdo a las escalas establecidas.

MA: Muy adecuado; **BA:** Bastante adecuado; **A:** Adecuado; **PA:** Poco adecuado; **I:** Inadecuado

Nº	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I
1	El encabezado del instrumento está claro		x			
2	El objetivo es adecuado y pertinente al tema	x				
3	Las instrucciones son lo suficientemente claras	x				
4	Las situaciones evaluativas son lo suficiente claras, de tal forma que no se presentan ambigüedades	x				
5	Las situaciones evaluativas están contextualizadas con el tema	x				
6	El diseño del instrumento es adecuado y comprensible		x			

Firmado electrónicamente por:
MAGALY MARGARITA NARVAEZ RIOS
Validar únicamente con FirmaEC

.....

VALIDADOR

C.C: 1104509144

Anexo 4. Instrumento dirigido a estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INSTRUMENTO DE REGISTRO Y LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

TEMA: Las estrategias mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".

Objetivo: Analizar la influencia de las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".

INSTRUCTIVO:

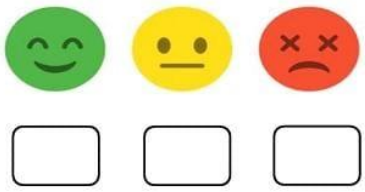
- Lea detenidamente cada una de las preguntas antes de contestar
- Marque con una X la opción que usted considere correcta
- No existe respuestas incorrectas todas las respuestas son validas

Escala: 2 = Siempre, 1 = A veces, 0 = Nunca

CUESTIONARIO

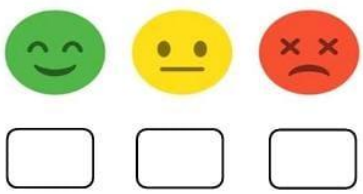
1. Entiendo lo que explica mi maestra en la clase de Matemáticas.

Siempre - A veces - Nunca



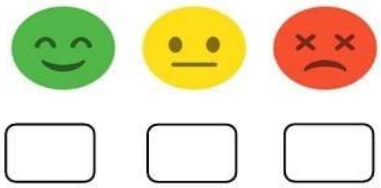
2. Me gusta cuando hacemos ejercicios o juegos de Matemáticas.

Siempre - A veces - Nunca



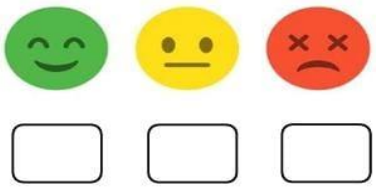
3. Pido ayuda a la maestra o a mis compañeros cuando no entiendo algo.

Siempre - A veces - Nunca



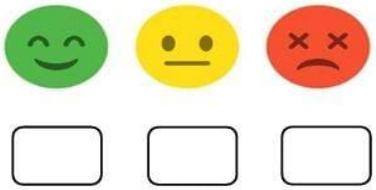
4. Me siento tranquilo/a y concentrado/a cuando hago actividades de Matemáticas.

Siempre - A veces - Nunca



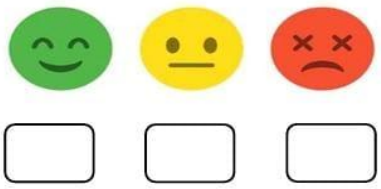
5. Puedo resolver los ejercicios que me deja la maestra sin dificultad.

Siempre - A veces - Nunca



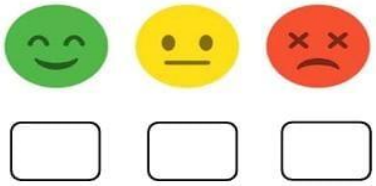
6. Las explicaciones de la maestra me ayudan a aprender mejor.

Siempre - A veces - Nunca



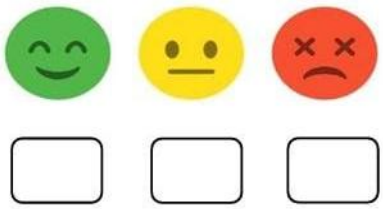
7. Me esfuerzo por mejorar cuando cometo errores en Matemáticas.

Siempre - A veces - Nunca



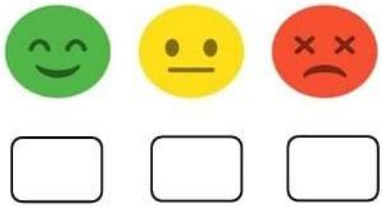
8. Me gusta participar en las clases de Matemáticas.

Siempre - A veces - Nunca



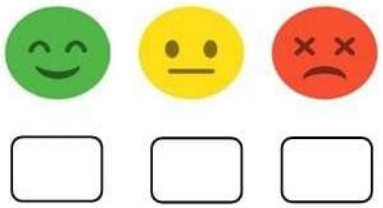
9. Las actividades que hacemos en clase me parecen divertidas y fáciles de entender.

Siempre - A veces - Nunca



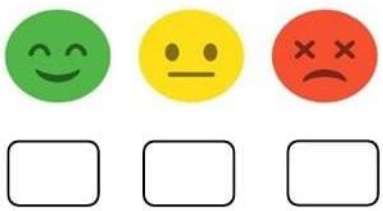
10. Siento que estoy aprendiendo cosas nuevas e importantes en Matemáticas.

Siempre - A veces - Nunca



11. Entiendo para qué sirven las Matemáticas en mi vida diaria (como contar dinero o medir cosas).

Siempre - A veces - Nunca



Anexo 5. Instrumento dirigido a docentes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INSTRUMENTO DE REGISTRO Y LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTE

TEMA: Las estrategias mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".

Objetivo: Analizar la influencia de las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".

INSTRUCTIVO:

- Lea detenidamente cada una de las preguntas antes de contestar
- Marque con una X un número del 1 al 5 según su grado de acuerdo, donde: 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo, o elija la respuesta que considera adecuada en los ítems de selección múltiple.
- No existe respuestas incorrectas todas las respuestas son validas

CUESTIONARIO

1. ¿Cuáles de los siguientes principios de mindfulness conoce y aplica con frecuencia?

a) No juzgar ☐
b) Paciencia ☐
c) Mente de principiante ☐
d) Confianza ☐
e) Otros _____

2. ¿Cuáles de las siguientes estrategias de mindfulness conoce y aplica con frecuencia en el aula?

a) Respiración consciente
b) Escaneo corporal
c) Atención a los sentidos
d) Meditación guiada
e) Otros _____

3. Aplico técnicas de respiración consciente para mejorar el enfoque de los estudiantes.

1	2	3	4	5

4. Incluyo momentos de silencio o relajación durante las clases de Matemática.

1	2	3	4	5

5. Creo que el mindfulness contribuye al manejo de emociones y la autorregulación de los estudiantes.

1	2	3	4	5

6. Considero que las estrategias mindfulness ayudan a crear un ambiente tranquilo y propicio para el aprendizaje.

1	2	3	4	5

7. Los estudiantes participan con mayor interés cuando se aplican estrategias mindfulness.

1	2	3	4	5

8. La práctica de mindfulness mejora el rendimiento académico en la asignatura de Matemática.

1	2	3	4	5

9. El clima del aula mejora cuando se incluyen actividades mindfulness.

1	2	3	4	5

10. Las estrategias mindfulness ayudan a reducir el estrés o la frustración de los estudiantes ante tareas difíciles.

1	2	3	4	5

11. El mindfulness promueve la interacción positiva entre docente y estudiantes.

1	2	3	4	5

12. Considero que la aplicación del mindfulness fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1	2	3	4	5

Muchas gracias por su colaboración.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

INSTRUMENTO DE REGISTRO Y LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

TEMA: Las estrategias mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".

Objetivo: Analizar la influencia de las estrategias de mindfulness en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Jornada matutina de la Unidad Educativa "17 de Abril".

FICHA DE OBSERVACIÓN

Fecha:

Curso:

Paralelo:

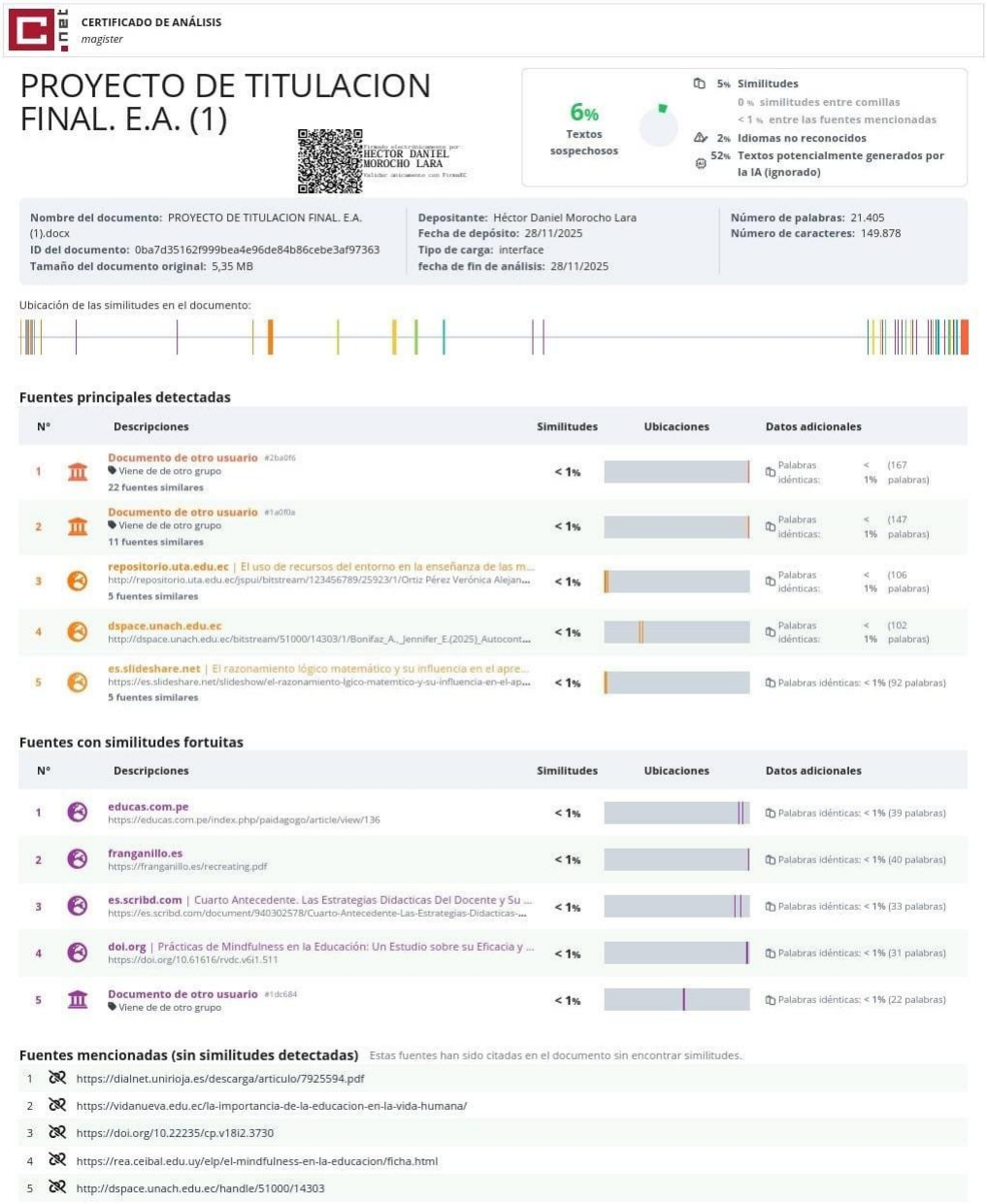
Duración:

Escala: 1 Mínimo 2 Leve 3 Medio 4 Superior 5 Máximo

Criterios	1	2	3	4	5	Observaciones
1. Actividades iniciales (Anticipación)						
El docente inicia la clase con una breve práctica de respiración o relajación.						
Se comunica claramente el objetivo de la clase y su relación con la vida cotidiana.						
Los materiales y recursos utilizados son adecuados y motivadores para los estudiantes.						
2. Desarrollo de la clase						
El docente utiliza estrategias mindfulness (respiración, atención						

plena, silencio consciente) durante la clase.						
Se promueve la concentración y el autocontrol emocional durante las actividades matemáticas.						
Las explicaciones del docente son claras, secuenciales y adaptadas al nivel del grupo.						
Los estudiantes muestran interés, atención y calma en el desarrollo de las actividades.						
3. Interacción docente-estudiante						
El docente mantiene un clima de respeto, escucha y empatía durante la clase.						
Se fomenta la participación y colaborativa de los estudiantes.						
El docente felicita o motiva a los estudiantes cuando se muestran atentos y tranquilos.						
4. Evaluación del aprendizaje						
Se verifica la comprensión de los contenidos matemáticos mediante preguntas o ejercicios prácticos.						
El docente reflexiona junto a los estudiantes sobre cómo la calma y la atención ayudan a aprender mejor.						
Se realiza retroalimentación final reconociendo los logros y actitudes positivas.						

Anexo 5. Informe Compilatio



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

PROYECTO DE TITULACION FINAL. E.A. (1)

HECTOR DANIEL MOROCHO LARA

6% Textos sospechosos

- 5% Similitudes
  - 0 % similitudes entre comillas
  - < 1 % entre las fuentes mencionadas
- 2% Idiomas no reconocidos
- 52% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: PROYECTO DE TITULACION FINAL. E.A. (1).docx
ID del documento: 0ba7d35162f999bea4e96de84b86cebe3af97363
Tamaño del documento original: 5,35 MB

Depositante: Héctor Daniel Morocho Lara
Fecha de depósito: 28/11/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 28/11/2025

Número de palabras: 21.405
Número de caracteres: 149.878

Ubicación de las similitudes en el documento:

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #2ba0f6 Viene de de otro grupo 22 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (167 palabras)
2	Documento de otro usuario #1a0f0a Viene de de otro grupo 11 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (147 palabras)
3	repositorio.uta.edu.ec | El uso de recursos del entorno en la enseñanza de las m... http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25923/1/Ortiz Pérez Verónica Alejan... 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (106 palabras)
4	dspace.unach.edu.ec http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14303/1/Bonifaz_A._Jennifer_E.(2025)_Autocont...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (102 palabras)
5	es.slideshare.net | El razonamiento lógico matemático y su influencia en el apre... https://es.slideshare.net/slideshow/el-razonamiento-lgico-matemtico-y-su-influencia-en-el-ap... 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (92 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	educas.com.pe https://educas.com.pe/index.php/paidagogo/article/view/136	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
2	franganillo.es https://franganillo.es/recreating.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (40 palabras)
3	es.scribd.com | Cuarto Antecedente. Las Estrategias Didacticas Del Docente y Su ... https://es.scribd.com/document/940302578/Cuarto-Antecedente-Las-Estrategias-Didacticas-...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
4	doi.org | Prácticas de Mindfulness en la Educación: Un Estudio sobre su Eficacia y ... https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i1.511	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
5	Documento de otro usuario #1dc684 Viene de de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7925594.pdf
2. https://vidanueva.edu.ec/la-importancia-de-la-educacion-en-la-vida-humana/
3. https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730
4. https://rea.ceibal.edu.uy/elp/el-mindfulness-en-la-educacion/ficha.html
5. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14303