

**Importancia de fortalecer el rendimiento académico, mediante la implementación de la estrategia atención plena enfocada en la empatía, en los estudiantes de bachillerato del grado décimo, del Instituto San Juan de Laboyos en la Ciudad de Pitalito Huila**

Víctor Alfonso Ruiz Álvarez

Asesor

Riquelio Vargas Suárez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Filosofía

2023

## Resumen

En la actualidad, la investigación pedagógica se erige como una herramienta fundamental que capacita a los docentes para comprender las diversas realidades presentes en la implementación de procesos formativos. Dentro del contexto educativo del Instituto San Juan de Laboyos, ubicado en la ciudad de Pitalito, Huila, se evidenció, mediante observación, un bajo rendimiento académico en los estudiantes del décimo grado. Esta problemática parece estar vinculada con periodos cortos de atención que obstaculizan la comprensión y asimilación de las actividades escolares.

Este trabajo expone las acciones desarrolladas para abordar la dificultad identificada en los estudiantes. Para lograrlo, se ha diseñado una secuencia didáctica destinada a fortalecer la atención plena, otorgando especial énfasis a la empatía. Las actividades implementadas tienen como objetivo fortalecer la concentración y mejorar el rendimiento académico. En primer lugar, se destaca la importancia de la escucha activa, mediante la ejecución de ejercicios de diálogo que ponen a prueba la habilidad de comprensión auditiva. Seguidamente, se lleva a cabo una actividad enfocada en los pensamientos dispersos, en la que los estudiantes participan en dinámicas que representan situaciones donde la mente no se encuentra en el presente. Finalmente, se subraya la relevancia de organizar los pensamientos dispersos, proporcionando actividades que faciliten el retorno al momento presente. Esta estrategia permite a los estudiantes afinar su capacidad auditiva y coordinar sus pensamientos dispersos, lo que conlleva una notable mejora en la atención al momento presente y, como consecuencia, un mejor desempeño académico.

***Palabras clave:*** Atención plena, empatía, escucha, coordinación, organización

### **Abstract**

Sure, here is the English translation of the information you provided: Currently, pedagogical research stands as a fundamental tool that enables teachers to understand the various realities present in the implementation of formative processes. Within the educational context of the San Juan de Laboyos Institute, located in the city of Pitalito, Huila, a low academic performance was evidenced, through observation, in the tenth grade students. This problem seems to be linked to short attention spans that hinder the understanding and assimilation of school activities.

This work exposes the actions developed to address the difficulty identified in the students. To achieve this, a didactic sequence has been designed to strengthen full attention, placing special emphasis on empathy. The implemented activities aim to strengthen concentration and improve academic performance. First, the importance of active listening is highlighted, through the execution of dialogue exercises that test auditory comprehension skills. Subsequently, an activity focused on scattered thoughts is carried out, in which students participate in dynamics that represent situations where the mind is not in the present. Finally, the relevance of organizing scattered thoughts is emphasized, providing activities that facilitate the return to the present moment.

This strategy allows students to fine-tune their auditory capacity and coordinate their scattered thoughts, which leads to a significant improvement in attention to the present moment and, consequently, better academic performance.

**Keywords:** Full attention, empathy, to listen, to coordinate, to arrange

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica .....	8
Pregunta de Investigación.....	9
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica .....	10
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica .....	13
Planeación Didáctica.....	15
Enfoque Didáctico .....	18
Implementación.....	19
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica.....	23
Referencias Bibliográficas .....	26
Apéndices.....	28

**Lista de apéndices**

<i>Apéndice A Carpeta de evidencias de la práctica.....</i>	28
---	----

## Introducción

Educar en la contemporaneidad representa un desafío crucial que los nuevos educadores deben afrontar. La transformación educativa requiere trascender la pasividad inherente a la enseñanza tradicional, donde los alumnos son receptores pasivos de información y simples transcritores de contenidos. Este proyecto de investigación se fundamenta en la observación directa en el aula de clases, donde se ha evidenciado una tendencia generalizada de los estudiantes a distraerse con facilidad, manifestándose en diversas conductas. Durante el transcurso de las clases, es habitual observar cómo, luego de unos minutos, los alumnos desvían su atención, entablando conversaciones entre ellos y desconectándose del desarrollo de la lección. El uso constante de dispositivos móviles dentro del aula y la tendencia a fijar la mirada en lugares distantes como el techo, espejos, lámparas u otros objetos dentro del entorno escolar son acciones recurrentes.

La falta de concentración se ha convertido en tema de discusión entre el cuerpo docente, quienes señalan la falta de compromiso por parte de los estudiantes, manifestándose en resultados académicos relativamente bajos. Esta situación sirve como punto de partida para esta investigación, que tiene como objetivo identificar las causas y consecuencias subyacentes a la problemática planteada. Posteriormente, se busca abordar este desafío a través de una investigación centrada en fortalecer la atención plena de los estudiantes, haciendo hincapié en el desarrollo de la empatía.

Es crucial reconocer que lograr una atención efectiva en los estudiantes implica fortalecer la comunicación y crear entornos propicios que estimulen su participación activa. La creación de actividades que permitan activar conocimientos complejos y el estímulo al desarrollo de la creatividad son elementos esenciales para mejorar la disposición hacia el aprendizaje.

Considerando lo anterior, se plantea una estrategia pedagógica diseñada para atender estas necesidades específicas. En la planificación y ejecución de estas actividades, se consideraron tanto el problema identificado como los objetivos deseados para fortalecer el rendimiento académico. Se focaliza la atención en los aspectos actitudinales de los alumnos, contemplando el desarrollo de una secuencia didáctica que facilite la activación de los conocimientos previos. Esto se logra mediante actividades que dinamicen la interacción y conecten con el desarrollo teórico. La interacción temática se plantea para ser llevada a cabo a través de un diálogo activo y participativo. Finalmente, se propone una acción que refleje los conocimientos adquiridos fundamentados durante el desarrollo de cada sesión.

## **Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica**

El presente trabajo investigativo se lleva a cabo en el Instituto San Juan de Laboyos, situado en la ciudad de Pitalito, perteneciente al departamento del Huila. Esta institución alberga aproximadamente a 250 estudiantes distribuidos desde preescolar hasta undécimo grado, siendo los niveles de primaria los que concentran la mayor cantidad de matriculados. Los alumnos de secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años, asisten a clases en una jornada única de lunes a viernes. Durante el día, reciben un total de siete clases, divididas en cuatro por la mañana y tres por la tarde, cada una con una duración de cincuenta minutos. Para este proyecto de investigación, se centra la atención en los estudiantes del grado décimo.

Luego de un proceso exhaustivo de observación e indagación en conjunto con docentes y alumnos del grado décimo, se ha constatado la dificultad que enfrentan los estudiantes para mantener la atención en las orientaciones secuenciales durante el desarrollo de las clases. Su comportamiento hiperactivo propicia divagaciones sin rumbo durante lapsos prolongados, lo que obstaculiza la comprensión del contenido académico y se traduce en un bajo rendimiento académico.

Con el propósito de abordar esta problemática identificada en el aula, se ha diseñado una secuencia didáctica enfocada en mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Esta estrategia tiene como objetivo principal desarrollar un enfoque integral que combine la atención y la empatía en el proceso de aprendizaje, fomentando una actitud crítico-reflexiva que guíe la formación académica hacia la construcción de un sentido vocacional en la futura profesión.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo implementar la estrategia de atención plena con enfoque en la empatía para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de décimo grado en el Colegio San Juan de Laboyos, ubicado en la ciudad de Pitalito, Huila?

## **Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica**

El foco de esta investigación reside en abordar el desafío del bajo rendimiento académico en los estudiantes, con especial atención en la mejora de su desempeño. Como docente investigador, he observado que la falta de atención durante la ejecución de las clases es un problema evidente. Se identifican diversas causas generales que inciden en esta falta de atención, tales como la ansiedad, las interacciones emocionales entre compañeros y el estrés, entre otras. La pregunta de investigación plantea este problema y propone una estrategia orientada al desarrollo de la atención plena, con un enfoque específico en la empatía.

La atención plena, como descrita por autores como Moñivas et al. (2012) se define como "prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación" (p.84). Es crucial dirigir la atención hacia las acciones presentes que experimenta cada individuo, recuperar el momento actual y restablecer el equilibrio integral y emocional. De esta manera, se aparta cualquier pensamiento que pueda interferir con el momento presente. Esta conexión de atención se convierte en un elemento esencial en el ejercicio docente "una educación de calidad, es fundamental que las instituciones educativas vayan más allá de los contenidos curriculares, incorporando propuestas innovadoras que contribuyan a una educación integral. El mindfulness puede ser una de estas propuestas que aporta múltiples beneficios" (Prado, 2018, p.1).

A través de la práctica de la atención plena, el objetivo radica en que tanto estudiantes como docentes logren internalizar un aprendizaje significativo. Esto implica contribuir no solo al conocimiento cognitivo, sino también al bienestar integral de los estudiantes. En la construcción de este aprendizaje significativo, los docentes desempeñan un papel crucial. Por lo tanto, es primordial comprender a los estudiantes, considerando que "la educación constituye uno de los

pilares fundamentales de toda sociedad, y la forma en que se transmiten los conocimientos resulta esencial para evitar que se conviertan en meros datos inconexos o carentes de sentido" (González, 2019, p22).

En el ámbito del aprendizaje, es crucial establecer una comunicación activa entre docentes y estudiantes para fusionar ideas que contribuyan al enriquecimiento educativo de cada persona. Como destaca París (2019) el papel del educador consiste en dedicar su esfuerzo a formar individuos, enfocándose especialmente en su integridad personal. Es a través de esta interacción que los estudiantes interpretan el ambiente educativo y, como resultado, moldean su propio crecimiento y desarrollo.

El diálogo juega un papel central en la configuración del proceso educativo, trascendiendo la visión clásica que sitúa al docente como el único dinamizador en el aula. Desde esta perspectiva, el psicólogo y experto en educación Guerrero, en su intervención para *Aprendemos Juntos 2030* (2018), enfatiza la importancia de que los educadores logren una interpretación y conexión genuina con sus estudiantes. La empatía emerge como la clave que satisface las expectativas de los alumnos, invitando al docente a adoptar el punto de vista de estos sin perder su identidad y sirviendo como un referente a seguir, alineando sus palabras con acciones concretas.

La realidad escolar se erige como el punto de partida que determina las experiencias, tanto positivas como negativas, durante los procesos formativos. Enfocándose en esta situación, se centra el proceso de investigación en busca de la implementación de nuevas pedagogías que contribuyan a la formación integral. "La investigación basada en la práctica se orienta hacia cuestiones auténticas, planteadas desde el núcleo de la cultura escolar. Por tanto, la naturaleza de

la pregunta y el interés explícito de los sujetos de investigación son los factores que determinan la elección del diseño y enfoque investigativo" (Pérez, 2003, p. 5).

El papel del maestro resulta esencial en este proceso investigativo, fungiendo como observador y entendiendo el problema como punto de partida. Esta realidad se convierte en la plataforma para la generación de nuevas estrategias, convirtiendo al maestro en un artífice. Al vislumbrar en el problema una oportunidad, se adentra en la construcción de un nuevo modelo de formación y, por consiguiente, en la forja de individuos que contribuirán al desarrollo de una sociedad más próspera.

### **Marco de Referencia de la Planeación Didáctica**

Dentro del contexto formativo y con el objetivo de incorporar la atención plena y la empatía en los estudiantes, cuya problemática se abordó en párrafos anteriores, enmarcamos este desafío considerando los parámetros basados en las competencias básicas del aprendizaje. Tobón (2010) señala que "la aplicación académica del concepto de competencias debe llevarse a cabo simultáneamente con la implementación de cambios educativos derivados de la introducción del aprendizaje autónomo, el aprendizaje significativo, el constructivismo, la metacognición y las nuevas teorías de la inteligencia" (p. 91). En esta línea, se puede entender el desarrollo de las competencias como el componente que articula las metas fundamentales del aprendizaje. Estas se orientan hacia la construcción de una formación integral, siguiendo la propuesta pedagógica basada en la atención plena con énfasis en la empatía.

Siguiendo el enfoque de las competencias básicas, se puede considerar que estas no solo sirven como un modelo para mejorar la calidad educativa, sino que también constituyen un fundamento que fortalece la formación integral de los estudiantes. De esta manera, nos alejamos de un aprendizaje centrado exclusivamente en conceptos para promover uno basado en el análisis crítico de lo aprendido. Aspiramos a que los estudiantes del décimo grado alcancen un estado de atención plena y empática. Con este propósito en mente, integramos las metas fundamentales del aprendizaje en el área de lenguaje, tal como están delineadas para el undécimo grado. Según Colombia Aprende, en el apartado de Deberes Básicos del Aprendizaje (DBA) en lenguaje, se espera que los estudiantes "participen en ámbitos académicos, políticos y culturales; asumiendo una postura crítica y propositiva frente a los discursos presentados por distintos medios de comunicación y otras fuentes de información" (MEN, 2016. p. 48).

Los saberes basados en competencias surgen como respuesta a la necesidad de formar individuos, una tarea que se lleva a cabo de manera colaborativa entre maestros y estudiantes. En el caso de los estudiantes, la adquisición de conocimiento se concreta al descubrir fundamentos teóricos que sirven de base para la construcción de nuevas teorías. Partiendo de los conocimientos establecidos como verdades por grandes influencias en la historia de la humanidad, se avanza hacia la integración del saber hacer con el pensamiento personal, en relación con las principales teorías desarrolladas. Desde la perspectiva del "saber ser", se reconoce la relevancia de una formación integral en consonancia con el proyecto de vida individual.

Para alcanzar cada uno de estos niveles de saber, es fundamental que los estudiantes sean conscientes de la realidad que les rodea y de las capacidades que poseen para lograr sus objetivos. La propuesta pedagógica planteada busca materializar la voluntad de hacer con la acción presente, conectando así la teoría con la práctica en el contexto del aprendizaje.

### **Planeación Didáctica**

Tras un exhaustivo proceso de observación e indagación que culminó en la formulación de un problema, se ha desarrollado una secuencia didáctica contextualizada. Esta secuencia se expresa mediante la pregunta investigativa: ¿Cómo mejorar el rendimiento académico en el área de filosofía a través de la implementación de la estrategia de atención plena con enfoque en la empatía en los estudiantes de bachillerato del grado décimo en el Colegio San Juan de Laboyos, ubicado en la ciudad de Pitalito, Huila?

Con el objetivo de resolver el problema identificado, se procedió a elaborar una secuencia didáctica considerando los derechos básicos del aprendizaje. La competencia que se aspira desarrollar en los estudiantes se fundamenta en la participación activa en ámbitos académicos, sociales y culturales, sustentada en la atención plena enfocada en la empatía. Esto implica asumir una postura crítica, reflexiva y propositiva frente a los conocimientos presentados por diversas fuentes educativas.

Entre los aprendizajes esperados, se destacan los siguientes:

1. El estudiante comprenderá la interrelación de los saberes en el entorno escolar y social, fundamentados en la atención plena con enfoque en la empatía, a través de la práctica de escuchar, coordinar y organizar.
2. El estudiante analizará la información divulgada en los lineamientos académicos y participará en procesos de formación, sustentados en la práctica de escuchar, coordinar y organizar.

Con el objetivo de alcanzar los aprendizajes esperados y abordar las debilidades identificadas, hemos concebido un plan de acción destinado a mejorar la atención de los estudiantes. Con miras a cumplir con nuestros objetivos propuestos, hemos estructurado una

secuencia didáctica que se despliega en tres fases, cada una llevándose a cabo en una sesión. El título general que enlaza estas sesiones, 'ECO', vincula de manera secuencial las actividades propuestas: escuchar, coordinar y organizar.

Es esencial cultivar una atención eficaz a través de la práctica de la escucha activa para lograr una comunicación efectiva. Como Calderón et al. (2018) sugieren que:

La escucha activa implica una forma de comunicación que transmite ideas de manera clara sin interrumpir al receptor; se lleva a cabo con apertura hacia las percepciones y emociones de los demás; evidencia la atención del individuo durante la interacción, representando un tipo de comunicación reflejado en las acciones del emisor. Es decir, implica escuchar de manera atenta, analítica y comprensiva la información transmitida en conversaciones individuales o grupales (p. 83).

En la primera fase de nuestra secuencia didáctica, destacamos la importancia de una escucha consciente. Aquí, la acción de escuchar de manera deliberada se vuelve fundamental, y los resultados positivos emergen cuando mejoramos nuestra capacidad de comunicación. Hemos introducido nuevas metodologías pedagógicas que fomentan la participación de los alumnos, manteniéndolos comprometidos y promoviendo una atención plena.

En la segunda etapa de nuestra secuencia didáctica, abordamos la actividad de 'coordinar', haciendo alusión a la gestión de nuestros pensamientos. Cuando estos adoptan un carácter irracional, es decir, cuando se enfocan en acciones pasadas o en un futuro incierto, si estas experiencias, tanto pasadas como futuras, están marcadas por la negatividad, no solo afectarán nuestra atención, sino que también influirán en nuestro estado emocional, reaccionando en concordancia con nuestros pensamientos.

Luego, concluimos con la última sesión de esta secuencia, titulada 'organizar'. En este contexto, conectamos con la actividad previa y nos enfocamos en abordar el manejo de pensamientos irracionales persistentes, aquellos que se vuelven recurrentes de manera involuntaria. Al reflexionar sobre estos pensamientos y explorar su persistencia en la mente, es posible identificar su utilidad o inutilidad en el momento presente. Si en este proceso de reflexión se determina que el pensamiento carece de utilidad en el momento actual, se procede a disiparlo. El simple acto de reflexionar sobre la inutilidad del pensamiento provoca la acción de regresar al momento presente.

Las actividades implementadas han alcanzado los resultados esperados. Los estudiantes adquieren conciencia de la realidad que experimentan en el aula, comprenden las dificultades asociadas a mantener una atención adecuada. Además, identifican las causas detrás de la falta de atención y, a través de un proceso reflexivo, logran reconocer y abordar los pensamientos irracionales, recuperando su enfoque hacia el momento presente.

### **Enfoque Didáctico**

Para desarrollar el presente enfoque didáctico, hemos comenzado con la identificación de un problema crucial que ha dado origen a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo mejorar el rendimiento académico en el área de filosofía a través de la implementación de la estrategia de atención plena enfocada en la empatía en los estudiantes de bachillerato del grado décimo en el Colegio San Juan de Laboyos, situado en la ciudad de Pitalito, Huila?

Una vez planteada la pregunta de investigación, se inició la construcción del plan didáctico teniendo en cuenta las particularidades del entorno donde se llevó a cabo las actividades, con el objetivo principal de abordar el problema identificado: el bajo rendimiento académico de los estudiantes asociado a la falta de atención.

En este enfoque, se ha implementado una secuencia didáctica diseñada para atender las necesidades específicas de la población estudiantil. Es esencial que los estudiantes descubran sus propias capacidades y habilidades. Estas actividades propician un espacio que vincula la identidad presente con la aspiración futura, dando lugar a una proyección de lo que deseo ser.

El acto de ser consciente de la realidad determinará la construcción de la identidad profesional. Este enfoque complementa los procesos formativos al generar efectividad en los estudiantes que logran visualizar metas genuinas. A partir de esta visión de futuro, adquiere sentido todo el esfuerzo requerido para la implementación de cualquier conocimiento.

Los ejercicios de escucha, coordinación y atención, en el contexto de la atención plena y la empatía, no se limitan a respuestas puntuales a problemas específicos. La práctica de la atención debe ser integrada y adaptada en los planes de clase de acuerdo con las necesidades particulares que presente cada contexto.

## Implementación

Durante esta sesión, se llevaron a cabo dos actividades planificadas: la actividad I, titulada 'Escuchando ando', y la actividad II, denominada 'Coordinando mis pensamientos'. Ambas actividades están alineadas con el diseño general de la secuencia didáctica titulada ECO, compuesta por tres actividades en total. La primera, bajo el subtítulo 'Escucho: Comprendo y Actúo'; la segunda, bajo el subtítulo 'Coordinando mis pensamientos: Sincronizando mis pensamientos con mis emociones'; y la tercera, bajo el subtítulo 'Organizo: Organizando mis pensamientos dispersos'. La secuencia didáctica se ha concebido y orientado hacia la recuperación de la atención plena y el desarrollo de la empatía, buscando conectar los distintos conocimientos con las diversas personalidades presentes en este proceso formativo.

Esta secuencia didáctica ha sido diseñada de manera integral para atender las necesidades identificadas en el contexto educativo, en línea con la pregunta investigativa planteada: ¿Cómo mejorar el rendimiento académico en el área de filosofía mediante la implementación de la estrategia de atención plena enfocada en la empatía, en los estudiantes de bachillerato del grado décimo, del Colegio San Juan de Laboyos, en la ciudad de Pitalito, Huila?

Durante la ejecución de estas actividades, los estudiantes han comprendido la importancia de la escucha activa y han reconocido la necesidad de sincronizar sus pensamientos con sus emociones. Esta sincronización ha llevado a un equilibrio entre el pensamiento y la emoción. Como resultado de esta armonización, los estudiantes han logrado mejorar su nivel de atención y comprensión de los temas tratados, correspondientes a los diferentes planes de estudio, lo que se ha traducido en una mejora significativa en su rendimiento académico.

En una primera fase, se procedió con la implementación de la actividad 'Escuchando'. Durante su desarrollo, se dispuso de los elementos necesarios en el aula de clase, tales como

tablero, marcadores borrables, hojas y lápices. Previamente al inicio de la clase, se proporcionó a los estudiantes una explicación detallada sobre la problemática identificada y la solución que se buscaba implementar. Es relevante mencionar que los estudiantes mostraron cierta sorpresa ante la singularidad del tema.

Durante la ejecución de la actividad, los estudiantes demostraron una disposición notable hacia las tareas propuestas. La secuencia didáctica dio comienzo con la exploración de los conocimientos previos, utilizando una estrategia de diálogo que se fundamentó en preguntas orientadoras como '¿Cómo definimos el acto de oír?' y '¿Qué implicaciones tiene realmente escuchar?'. En este contexto de revisión de conocimientos previos, los estudiantes reconocieron la importancia de una escucha atenta.

Posteriormente, se introdujo la dinámica de integración que se vinculó con la fase de desarrollo, implementando la actividad 'Típicos errores al escuchar'. Esta actividad se llevó a cabo mediante dos diálogos ejemplares. En el primer caso, no se evidenció una escucha activa, ya que uno de los estudiantes mostró escaso interés en el tema de la conversación y no logró empatizar con su compañero. En el segundo diálogo, se observó una escucha activa, ya que el estudiante no solo demostró atención, sino que también se conectó emocionalmente con el sentimiento expresado, ofreciendo sugerencias relevantes al tema discutido.

A pesar de que inicialmente algunos estudiantes mostraron timidez y renuencia a participar, se pudo inferir que parte de esta actitud se debía al temor de cometer errores y ser objeto de burlas por parte de sus compañeros. Con el fin de alentar la participación y crear un ambiente seguro, se estableció que aquellos que se burlaran serían desafiados, desestimulando así la ridiculización. Superando este temor inicial, los alumnos se involucraron activamente para ilustrar la diferencia entre una escucha atenta y una desinteresada.

En el cierre de la actividad, se identificaron tres pasos esenciales para alcanzar una atención plena y empática. Estos pasos incluyeron prestar atención activa al mensaje transmitido, observar al interlocutor durante la comunicación y utilizar el gesto afirmativo como indicador de interés, comprender el contenido de manera integral y, finalmente, conectar con las emociones del interlocutor. La actividad culminó con la producción de un video donde se llevó a cabo una dramatización de los dos tipos de diálogos, siguiendo los pasos fundamentales para alcanzar una atención plena y empática.

En la ejecución de la actividad II, titulada 'Coordinando mis pensamientos' y subtitulada 'Sincronizando mis pensamientos con mis emociones', los alumnos se mostraron más dispuestos para participar activamente en la clase. Luego de abordar los conocimientos previos, se les solicitó acomodarse en sus asientos y se explicó que realizarían un ejercicio denominado 'mindfulness'. Ante la mención de esta palabra, algunos estudiantes indagaron sobre su significado, por lo que se les explicó que consistía en una práctica de relajación destinada a enfocar el pensamiento en el momento presente. La mayoría de los estudiantes ejecutaron correctamente el ejercicio, aunque algunos encontraron dificultades para seguir las indicaciones dadas. En última instancia, se logró la conexión entre la respiración y los pensamientos.

En el desarrollo del contenido teórico, se abordó el proceso para transformar un pensamiento irracional, y una vez asimilado el tema, se procedió a realizar una representación teatral. Los estudiantes que participaron demostraron una notable capacidad para representar la transformación de un pensamiento irracional a uno racional. Para afianzar lo aprendido, al concluir la actividad, se llevó a cabo un ejercicio escrito donde cada estudiante proporcionó ejemplos de pensamientos irracionales y describió su proceso de transformación.

El desarrollo del contenido teórico transcurrió fluidamente, abordando la estrategia para revertir un pensamiento irracional. Una vez asimilado el tema, procedimos a la representación teatral. Los estudiantes que participaron en esta representación demostraron una destacada habilidad para ilustrar la transformación de un pensamiento irracional a uno racional. Con el objetivo de reforzar el aprendizaje adquirido, al concluir la actividad, se llevó a cabo un ejercicio escrito en el que cada estudiante plasmó ejemplos de pensamientos irracionales junto con su proceso de conversión.

## **Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica**

Durante el desarrollo de la primera sesión, titulada 'Escuchando', el objetivo principal fue subrayar la importancia de la escucha activa. Al comenzar la clase, algunos estudiantes continuaron sus conversaciones. Aunque la mayoría respondió al saludo inicial, un pequeño grupo continuó con sus discusiones. Al repetir persistentemente el saludo, se logró desvincularlos gradualmente de sus conversaciones y atraer su atención. Se inició explicando el propósito de la secuencia didáctica. Sin embargo, después de aproximadamente un minuto, algunos estudiantes comenzaron a desconectarse. En este punto, se consideró apropiado introducir una actividad dinámica para reconectar con los estudiantes, quienes mostraron entusiasmo durante la ejecución de la actividad. Posteriormente, se continuó con una explicación detallada de la actividad que íbamos a realizar.

A lo largo de la implementación de las actividades propuestas, se observó que los estudiantes se conectaban de manera más efectiva cuando participaban activamente. Su participación directa en las actividades fortalecía su atención plena. Por el contrario, notamos que las explicaciones largas tenían un menor impacto en la participación de los estudiantes en la actividad. La participación activa se destacó como un elemento clave para el éxito de las dinámicas propuestas.

Una lección clave derivada de estas sesiones es la importancia de establecer una conexión efectiva con los estudiantes. Esta conexión no siempre se logra solo a través de dinámicas; en la segunda implementación, titulada 'Coordinando mis pensamientos', se descubrieron varias estrategias para lograrlo. Por ejemplo, en el diálogo, al plantear una pregunta y permitir un tiempo de espera, los estudiantes permanecen atentos y participativos. Otra estrategia efectiva es incentivar el esfuerzo participativo de los estudiantes, ya sea a través de

puntos que retroalimenten su calificación o incluso premios, actuando como estímulo para una mayor participación.

En el contexto de la implementación de las clases, se reveló que el estudiante desempeña un papel activo fundamental en el proceso de aprendizaje, lo que implica una construcción conjunta de conocimientos. Tanto el estudiante como el docente contribuyen a una nueva perspectiva sobre los conocimientos preestablecidos. La guía didáctica no debe seguirse como un conjunto rígido de instrucciones, dado que rápidamente percibimos que los estudiantes no reaccionan bien a comandos y no están en clase simplemente para recibir instrucciones. Sorprendentemente, los estudiantes valoraron encontrar un enfoque distinto al planificado, un espacio donde también son protagonistas.

## Conclusiones

La realización de este proyecto representó un proceso de aprendizaje significativo para el docente investigador, permitiéndole explorar y comprender las nuevas realidades que emergen en nuestra sociedad contemporánea. La labor docente adquiere relevancia al considerar las dificultades identificadas como punto de partida para el diseño de una propuesta pedagógica. En este sentido, la planificación se transforma en la estrategia que articula procesos teóricos y prácticos con el fin de abordar y superar dichas dificultades. En la propuesta pedagógica, se enfocó específicamente en el problema identificado, y la estrategia se orientó hacia el fortalecimiento del rendimiento académico de los estudiantes mediante la mejora de las deficiencias en la atención. Esto, consecuentemente, facilita la comprensión de los diversos temas tratados en las áreas que conforman su plan de estudios.

Durante la fase de planificación, se tomó en cuenta la dificultad identificada, resaltando un tema de interés intrínsecamente relacionado con el problema detectado. A lo largo de la implementación de las actividades diseñadas, se observó que los estudiantes adoptaron una actitud positiva hacia el desarrollo de los temas, manifestando su interés en el momento en que se abordaron. La innovación fue un elemento clave en cada sesión, integrando dinamismo con el componente teórico. Una estrategia efectiva para involucrar a los estudiantes fue la incorporación de ejercicios rítmicos que requerían el movimiento coordinado del cuerpo al ritmo de los compañeros. Este enfoque resultó ser positivo, especialmente debido a su conexión con el tema central, al subrayar la importancia de la atención y cómo esta influye en la consecución de nuestros objetivos.

### Referencias Bibliográficas

- Calderón, K. y Silva, L. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. *Revista convicciones*, 83-87.  
<https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/272/311>
- González-Menéndez, M. (2019) El reto de incorporar la empatía al modelo educativo. openmind BBVA, <https://www.bbvaopenmind.com/humanidades/sociologia/el-reto-de-incorporar-la-empatia-al-modelo-educativo/>
- Guia infantil.(17 septiembre 2019) La importancia de la empatía del profesor para el aprendizaje del alumno, <https://www.youtube.com/watch?v=K5YcBC8czoI>
- López, L y Clotet, M. (2020, p.15-16). 16 actividades de mindfulness para jóvenes y adolescentes. Diputació de Barcelona.
- Medina, E. y Tobón, S. (2010). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2),90-95.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>
- MinEducación. (2016). Colombia aprende, derechos básicos del aprendizaje DBA V.2  
[https://www.colombiaprende.edu.co/sites/default/files/files\\_public/2022-06/DBA\\_Lenguaje-min.pdf](https://www.colombiaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2022-06/DBA_Lenguaje-min.pdf)
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII( p.2),  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>

- Pérez-Abril, M. (2003). La investigación sobre la propia práctica como escenario de cambio escolar. *Pedagogía y Saberes*, . 18, 70–74. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.17227/01212494.18pys70.74>
- Pimienta, J. H. (2012). *Las competencias en la docencia universitaria: Preguntas frecuentes*. Pearson Educación.  
[https://www.academia.edu/33825697/Las\\_competencias\\_en\\_la\\_docencia\\_universitaria\\_pimienta\\_1\\_](https://www.academia.edu/33825697/Las_competencias_en_la_docencia_universitaria_pimienta_1_)
- Prado, M. (2018) Mindfulness aplicado a la educación. *Revista digital docente*,  
<https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/?cn-reloaded=1#Mindfulness>
- Tobón, S. (2018). Formación basada en competencias. *Las Voces del Saber*, 5, 19-28.  
<https://www.cife.edu.mx/2019/03/08/entrevista-al-dr-sergio-tobon-uno-de-los-principales-investigadores-en-competencias-en-latinoamerica/>
- Tobón, S. (2018). *El proyecto de enseñanza, aprendizaje y evaluación: Manual práctico para comprender, planear e implementar el proyecto de enseñanza*. Centro Universitario CIFE.  
<https://cife.edu.mx/recursos/wp-content/uploads/2018/08/El-Proyecto-de-Ense%C3%B1anza-5.0.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A

*Carpeta de evidencias de la práctica*

<https://unadvirtualedu->

[my.sharepoint.com/:w:/r/personal/aeortizgu\\_unadvirtual\\_edu\\_co/Documents/Archivos%20de%20chat%20de%20Microsoft%20Teams/Evidencias%20%20del%20Diplomado%20Ana%20Esther%20Ortiz%20G/Evidencias%20%20de%20actividades%201,2%20y%203.docx?d=w48832d834a9c48a3b7769dbf1e0acc9a&csf=1&web=1&e=z62zZ6](https://my.sharepoint.com/:w:/r/personal/aeortizgu_unadvirtual_edu_co/Documents/Archivos%20de%20chat%20de%20Microsoft%20Teams/Evidencias%20%20del%20Diplomado%20Ana%20Esther%20Ortiz%20G/Evidencias%20%20de%20actividades%201,2%20y%203.docx?d=w48832d834a9c48a3b7769dbf1e0acc9a&csf=1&web=1&e=z62zZ6)