



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness.

AUTORA:

Jimena Elizabeth Reino Calderón

TUTOR:

Msc. Alexandra Valeria Villagómez Cabezas

Riobamba, Ecuador. 2022

AUTORÍA

Yo, Jimena Elizabeth Reino Calderón, con cédula de ciudadanía 0602051401, autora del trabajo de investigación titulado: “Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, agosto de 2022



Jimena Elizabeth Reino Calderón

C.I: 0602051401



Dirección de Postgrado
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,
VINCULACIÓN Y POSTGRADO

en movimiento

CERTIFICACIÓN DE AVANCE DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, julio 29 del 2022

Ingeniero PhD
Iván Ríos
DIRECTOR DE POSGRADO UNACH
Presente.

De mi consideración:

Yo Alexandra Valeria Villagómez Cabezas tutora del trabajo de titulación de la estudiante Reino Calderón Jimena Elizabeth, de la **Maestría en Educación, mención inclusión educativa y atención a la diversidad**, certifico que cuenta con el avance del 100%, del desarrollo de investigación.

TEMA: Guía de estrategias para el manejo de problemas de conducta en adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio Penipe 2021, basadas en el método mindfulness

Atentamente,



Escaneó eCertificado por:
**ALEXANDRA VALERIA
VILLAGOMEZ CABEZAS**

Nombres y apellidos: Alexandra Valeria Villagómez Cabezas

Cédula: 0604046250

Contacto: 098 252 7356

Correo: alexandra.villagomez@unach.edu.ec

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Posgrado Dr. Manuel Cañas, Mgs. María Chinchilla y Mgs. Patricia Vera para la evaluación del trabajo de investigación Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness, presentado por Jimena Elizabeth Reino Calderón, con cédula de identidad número 0602051401, bajo la tutoría de Mgs. Alexandra Villagómez, certificamos que es apto para la presentación a la DEFENSA PÚBLICA, una vez que se ha escuchada la sustentación y superado las observaciones.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 19 de agosto de 2022

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
Presidente del Tribunal de Posgrado



Firma

Dr. Manuel Cañas
Miembro del Tribunal de Posgrado



Firma

Mgs. Mgs. María Chinchilla
Miembro del Tribunal de Posgrado



Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **JIMENA ELIZABETH REINO CALDERON** con CC: 0602051401, estudiante de la MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD, ha concluido, bajo la tutoría de la **Mgs. VILLAGÓMEZ CABEZAS ALEXANDRA VALERIA** el trabajo de investigación titulado **Guía de estrategias para el manejo de problemas de conducta en adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio Penipe 2021, basadas en el método mindfulness** que corresponde al **dominio científico DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE INSTITUCIÓN DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA** y alineado a la **línea de Investigación EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL**, cumple con el 1%, reportado en el sistema Anti plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de agosto del 2022



Patricia Elizabeth Vera Rubio
PATRICIA
ELIZABETH
VERA RUBIO

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
**COORDINADORA DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN,
MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

AGRADECIMIENTO

A Dios le agradezco tanto por darme vida y salud, por guiarme por el buen camino y nunca dejarme vencer y sobre todo cuidarme en cada paso que he dado, a mis padres, mi esposo y mis hijas quienes son un pilar importante en vida y por estar a mi lado en cada logro y fracaso.

En lo académico a todos los Docentes de post grado de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, a mi Tutora MSc. Alexandra Valeria Villagómez Cabezas y MSc. Patricia Vera Rubio quienes me impartieron su sabiduría y han fortalecido en mí los conocimientos de la Educación inclusiva, esta carrera tan maravillosa que pondré en práctica en mi vida profesional.

Jimena Elizabeth Reino Calderón

DEDICATORIA

Este proyecto es dedicado a Dios por darme la sabiduría y fortaleza para seguir de pie y poder cumplir con cada una de las metas que me he propuesto. De la misma manera, dedico a mis queridos padres por estar en cada paso que he dado. A mi esposo por ser mi confidente y acompañarme en este largo camino. A mis hijos por ser mi fuente de inspiración, mi guía y mi pilar para no rendirme jamás.

Jimena Elizabeth Reino Calderón

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PAG
AUTORÍA	
CERTIFICACIÓN	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO DEL PLAGIO	
AGRADECIMIENTO	
DEDICATORIA	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCIÓN	14
1.1 Problema.....	14
1.2 Justificación.....	15
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo general.....	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
CAPÍTULO II.....	18
2. MARCO TEÓRICO	18
2.1 Antecedentes Investigativos	18
2.2 Fundamentos	19
2.2.1 Fundamentación filosófica.....	19
2.2.2 Fundamentación epistemológica	20
2.2.3 Fundamentación pedagógica	21
2.2.4 Fundamentación psicológica	21
2.2.5 Fundamentación Legal	22
2.3 Fundamentación Teórica	23
2.3.1 La conducta.....	23
2.3.2 Método Mindfulness.....	31

2.3.3	Guía de estrategias	38
CAPÍTULO III		40
3.	METODOLOGÍA	40
3.1	Enfoque de la Investigación	40
3.2	Diseño de la Investigación:	40
3.3	Modalidad de investigación	40
3.4	El nivel de investigación	40
3.5	Método	40
3.6	Contexto	41
3.7	Sujetos informantes / población – muestra.....	41
3.8	Técnicas e instrumentos de recolección	41
3.9	Validez y confiabilidad de los instrumentos	42
CAPÍTULO IV		43
4.	ANÁLISIS Y RESULTADOS	43
4.1	Encuestas realizadas a los estudiantes.....	43
4.2	Encuesta aplicada a los docentes antes de la socialización de la Guía de estrategias	53
CAPÍTULO V.....		63
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
5.1	CONCLUSIONES	63
5.2	RECOMENDACIONES	64
BIBLIOGRAFÍA		65
ANEXOS		68

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N. 1 Obedece usted las reglas de la institución.....	43
Cuadro N. 2 Posee una buena relación con sus compañeros y docentes.....	44
Cuadro N. 3 Alguna vez ha tenido algún problema con sus compañeros lo cual ha.....	45
Cuadro N. 4 ¿Qué tipo de problemas considera usted se dan con mayor frecuencia	46
Cuadro N. 5 En su aula de clase se realizan ejercicios de relajación y respiración	47
Cuadro N. 6 En su aula de clase se practicas ejercicios de socialización.....	48
Cuadro N. 7 Se realizan ejercicios que permitan mejorar la atención y concentración	49
Cuadro N. 8 Cuando existen problemas de indisciplina su docente realiza ejercicios.....	50
Cuadro N. 9 Su docente realiza ejercicios al comenzar una nueva clase.	51
Cuadro N. 10 El docente aplica el método Mindfulness, en sus clases.....	52
Cuadro N. 11 Considera usted que sus estudiantes obedecen las normas de la institución.	53
Cuadro N. 12 Sus estudiantes se relacionan con facilidad con sus compañeros y docentes	54
Cuadro N. 13 Considera usted que dentro de su aula de clase existen problemas de conducta.....	55
Cuadro N. 14 ¿Qué problemas de conducta son los más frecuentes?	56
Cuadro N. 15 Conoce usted los beneficios del método Mindfulness.....	57
Cuadro N. 16 Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la concentración de sus estudiantes.	58
Cuadro N. 17 Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la convivencia escolar.....	59
Cuadro N. 18 Considera usted que el método Mindfulness, disminuye la tensión y los nervios en sus estudiantes.....	60
Cuadro N. 19 Considera usted que los ejercicios de relajación y respiración frenan los problemas de conducta	61
Cuadro N. 20. Considera usted que el Método Mindfulness genera un clima agradable del trabajo	62

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Obedece usted las reglas de la institución	43
Gráfico 2. Posee una buena relación con sus compañeros y docentes	44
Gráfico 3. Alguna vez ha tenido algún problema con sus compañeros lo cual ha	45
Gráfico 4. Qué tipo de problemas considera usted se dan con mayor frecuencia	46
Gráfico 5. En su aula de clase se realizan ejercicios de relajación y respiración	47
Gráfico 6. En su aula de clase se practicas ejercicios de socialización	48
Gráfico 7. Se realizan ejercicios que permitan mejorar la atención y concentración.....	49
Gráfico 8. Cuando existen problemas de indisciplina su docente realiza ejercicios	50
Gráfico 9. Su docente realiza ejercicios al comenzar una nueva clase.....	51
Gráfico 10. El docente aplica el método Mindfulness, en sus clases.	52
Gráfico 11. Considera usted que sus estudiantes obedecen las normas de la institución. ...	53
Gráfico 12. Sus estudiantes se relacionan con facilidad con sus compañeros y docentes ..	54
Gráfico 13. Considera usted que dentro de su aula de clase existen problemas de conducta.	55
Gráfico 14. Qué problemas de conducta son los más frecuentes.	56
Gráfico 15. Conoce usted los beneficios del método Mindfulness	57
Gráfico 16. Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la concentración de sus estudiantes	58
Gráfico 17. Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la convivencia escolar.....	59
Gráfico 18. Considera usted que el método Mindfulness, disminuye la tensión y los nervios en sus estudiantes.....	60
Gráfico 19. Considera usted que los ejercicios de relajación y respiración frenan los problemas de conducta	61
Gráfico 20. Considera usted que el Método Mindfulness genera un clima agradable del trabajo	62

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo elaborar una Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness, conociendo que dentro de las aulas de clase son diversos los problemas de conducta como agresividad impulsividad, indisciplina, consumo de sustancias psicotrópicas (alcohol, drogas y tabaco), que han llegado afectar el proceso de enseñanza y aprendizaje, es por ello que para manejar y tener el control del aula es relevante generar estrategias como el método Mindfulness, que por medio de ejercicios de respiración, concentración y relajación se pretende mejorar el conocimiento y bienestar emocional y social de los estudiantes. Metodológicamente se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, tipo documental, de campo, por el nivel descriptivo, correlacional y explicativo, se utilizó los métodos, inductivo, deductivo y analítico, la población la constituyeron 45 docentes y 22 estudiantes de Educación General Básica Superior. Las técnicas fueron las encuestas y los instrumentos los cuestionarios, mediante los cuales se pudo llegar a la conclusión que se ha podido determinar que los problemas conductuales más comunes en los adolescentes, son las peleas, indisciplina, no cumple con sus tareas, falta de concentración, los problemas para cumplir las órdenes, Bull ying, entre otros, los mismos que han llegado a afectar el clima escolar, de la misma manera por medio del diseño de estrategias se ha podido identificar que es relevante desarrollar actividades por medio del método Mindfulness, debido a que permitirá disminuir los problemas de conducta que se generar dentro y fuera del ambiente escolar.

Palabras claves: Problemas de conducta – Método Mindfulness – Estrategias – Adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this research work was to develop a Strategies Guide for the management of Behavior problems in Adolescents of Higher Basic Education of the Educational Unit of the Millennium "Penipe" 2021, based on the Mindfulness Method, knowing that within the classrooms of class there are various behavioral problems such as aggressiveness, impulsiveness, indiscipline, consumption of psychotropic substances (alcohol, drugs and tobacco), which have come to affect the teaching and learning process, which is relevant to manage and have control of the classroom generate strategies such as the Mindfulness method, which through breathing, concentration and relaxation exercises is intended to improve students' knowledge and emotional and social well-being. Methodologically, a quantitative approach used, with a non-experimental, documentary, field design, for the descriptive, correlational and explanatory level, the inductive, deductive and analytical methods used, the population made up of 45 teachers and 22 students of Education Superior Basic General. The techniques were the surveys and the instruments were the questionnaires, by means of which it was possible to reach the conclusion that it has been possible to determine that the most common behavioral problems in adolescents are fights, indiscipline, do not fulfill their tasks, lack of concentration , the problems to comply with the orders, bullying, among others, the same ones that have come to affect the school climate, in the same way through the design of strategies it has been possible to identify that it is relevant to develop activities through the Mindfulness method, because it will reduce the behavior problems that are generated inside and outside the school environment.

Keywords: Behavior problems - Mindfulness Method - Strategies - Adolescents.



Financiado electrónicamente por:
MARITZA DE LOURDES
CHAVEZ AGUAGALLO

Reviewed by:
Mgs. Maritza Chávez Aguagallo
ENGLISH PROFESSOR
c.c. 0602232324

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Problema

Los establecimientos educativos son un lugar donde los adolescentes pasan la mayor parte del día, mediante ello se ha podido identificar que este grupo enfrentan múltiples demandas de adaptación y de rendimiento en el ámbito familiar, social y académico, las que pueden ser vividas con estrés. En esta etapa se ha evidenciado que existe varios factores que han desarrollado problemas de conducta afectando así su convivencia educativa, el cual ha llegado a impactar el desarrollo de su aprendizaje y de sus relaciones interpersonales, es por ello que la implementación de estrategias psicoterapéuticas, beneficiará el desarrollo integral de los adolescentes (Langer y otros, 2017).

A nivel mundial los problemas de conducta de los adolescentes cada vez son más preocupante debido al entorno en el cual se desarrollan, ya que están aumentando debido a la falta de afecto y desinterés de los padres por participar en actividades relacionadas con el desarrollo integral de los adolescentes. Problemas graves como el consumo de sustancias inapropiadas (drogas, alcohol, tabaco) alteran el comportamiento normal de personas y son menos susceptibles a enfermedades y su integración en grupos antisociales (Rodríguez, 2017, pág. 73).

A nivel nacional según Pallo (2017), los problemas de conducta o alteración del comportamiento se puede evidenciar que en los adolescentes ecuatorianos los problemas sociales y emocionales son los que están sobresaliendo como: comportamientos agresivos, violencia, irresponsabilidad e inclusive con manifestaciones en la esfera delincuencial, en este sentido la labor del docente debe estar orientado a crear ambientes de cordialidad, fomentar la autoestima, y el desarrollo personal para prepararles para la vida en base a una atención plena.

A nivel local según Suárez (2015) en el Cantón Penipe los problemas conductuales de los adolescentes es muy común en los niveles educativos, la falta de información en relación a una adecuada educación emocional hace que la problemática sea más severa, ocasionando problemas que pueden involucrar un comportamiento desafiante o impulsivo, consumo de drogas, agresiones, conductas disruptivas, entre otros, que conlleva a tomar decisiones equivocadas sin percatarse de la responsabilidad de aceptar las secuelas de sus actos.

En la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” también existe problemas de conducta de los adolescentes lo que significaría que no se practica los valores de dignidad, respeto, comprensión, empatía, tolerancia, solidaridad y sensibilidad. Este problema ha hecho que en muchos países estén aplicando nuevas alternativas para contrarrestar la problemática planteada, las cuales están íntimamente relacionadas con la atención, la emoción y concentración que son la base de la práctica de Mindfulness.

1.2 Justificación

La presente investigación ha sido planteada porque se ha podido evidenciar que en la actualidad en las aulas de clases originan problemas de conducta, lo cual dificulta la convivencia y aprendizaje de los estudiantes, de la misma manera se ha podido identificar que los docentes no desarrollan estrategias que permitan la erradicación de dichas conductas, es por ello que se ha visto importante la aplicación del Método Mindfulness como una estrategia que los docentes deberían aplicar para poder mejorar la conducta en las aulas.

Es importante el desarrollo de la presente investigación, pues permitirá disminuir los problemas de conducta que se han desarrollado por diversos factores, los cuales han incidido de manera negativa en el desarrollo de las relaciones interpersonales, sociales, educativos y familiares. La aplicación del Método Mindfulness, como una práctica psicoterapéutica en los adolescentes permite mejorar la relajación, meditación y atención, por ende, disminuirá los problemas de conducta.

La realización de la presente investigación fue pertinente, pues en la actualidad se han podido identificar que la mayoría de los adolescentes dentro de las instituciones educativas presentan problemas de conducta, las cuales, al no ser manejados de la mejor manera, poseen consecuencias graves al desarrollar niveles de agresividad, actos delictivos entre otros. Se ha podido identificar que el Método Mindfulness, permitirá disminuir los problemas de conducta por medio de estrategias de relajación y meditación.

Fue viable su realización pues se contó con el apoyo de autoridades, docentes y estudiantes para la aplicación de los instrumentos de evaluación, que permitieron identificar los problemas de conducta existentes en los estudiantes, así poder desarrollar estrategias por medio del Método Mindfulness para disminuir las mismas, de la misma manera fue factible, ya que se contó con todo el apoyo bibliográfico que permitió describir cada una de las variables de estudio.

Los beneficiarios directo de la presente investigación fueron los estudiantes adolescentes de Educación Básica Superior y docentes, los beneficiarios indirectos fueron las autoridades, la colectividad educativa, padres de familia y sociedad en general por ser un tema que genera gran impacto en el desarrollo integral y educativos de los estudiantes. Por medio de la elaboración de una guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta basadas en el Método Mindfulness, se desarrollará actividades con un eje lúdico – práctico, que sean de fácil aplicación y comprensión de los estudiantes adolescentes. Así generar una disminución y erradicación del problema detectado.

En la Unidad Educativa del Milenio “Penipe”, se ha podido identificar varios problemas de conductas, los cuales han llegado a influir negativamente en el desarrollo integral, educativo, emocional y social, pues se han generado conductas agresivas, delictivas, disruptivas, las mismas que al no ser tratadas originan graves consecuencia. Es por ello que la generación de intervenciones psicoterapéuticas que les permitan frenar y disminuir los niveles de conductas impropias.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Elaborar una Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness

1.3.2 Objetivos específicos

- Investigar referentes teóricos y metodológicos que justifican la pertinencia de la Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness.
- Determinar los problemas conductuales más comunes en los adolescentes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe”, mediante la aplicación de una encuesta dirigida a los docentes.

- Diseñar una guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta de Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness
- Socializar la guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Como referencias se han tomado en consideración artículos y proyectos de investigación relacionados a las variables, mismas que se detallan a continuación:

En la investigación de Yagüe y otros (2016) sobre “Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación Mindfulness”. Universidad de Almería, España. El objetivo de la investigación fue examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness para reducir los niveles de ansiedad. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la escala ASI-3, índice de Sensibilidad a la Ansiedad, la cual fue validada obteniendo una fiabilidad de alfa de Cronbach de 0,89; participaron un total de 20 personas aquejadas de ansiedad, evidenciando una puntuación global de Sensibilidad a la ansiedad ($d = 0,86$), en el factor Sensibilidad a la ansiedad física (temor de sentir síntomas físicos de ansiedad, con una ($d = 0,85$), cambios moderados en Sensibilidad a la ansiedad cognitiva (temor a síntomas cognitivos de ansiedad, ($d = 0,69$) y cambios muy importantes en Sensibilidad a la ansiedad social (temor a experimentar síntomas de ansiedad en situaciones sociales) ($d = 0,91$). Evidenciando las personas poseen un alto grado de ansiedad, sin embargo, por medio de la aplicación de Método Mindfulness, se ha identificado una mejora significativa en la relajación.

Por otro lado, Marín (2018) realizó una investigación con la temática Efectividad de un programa educativo en Conciencia plena Mindfulness para reducir el burnout y mejorar la empatía, en profesionales de atención primaria, cuyo objetivo principal fue conocer la Efectividad de un programa educativo en Conciencia plena Mindfulness para reducir el burnout y mejorar la empatía y de la conciencia plena, los instrumentos que se utilizaron fueron Efectividad de un programa educativo en Conciencia plena Mindfulness para reducir el burnout y mejorar la empatía, los cuales posee un intervalo de confianza del 95%, la muestra fue de 68 profesionales, 43 sujetos del grupo experimental y 25 de grupo de control, los resultado obtenido fue que el burnout disminuyó 6,0 puntos, presentando un cambio moderado, la empatía aumentó 3,5 puntos, con un cambio moderado; mientras que la puntuación de Mindfulness aumentó 12,0. Se puede considerar que la aplicación de un programa de psico-educación basado en el programa Mindfulness, reduce el burnout y

mejora la empatía y la conciencia plena, lo cual favorece el desarrollo integral de los estudiantes y docentes.

De la misma manera en la investigación de Romero (2020), se ejecutó un tema con la temática Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá, tuvo como objetivo Analizar la relación entre la implementación de un programa de Mindfulness y los comportamientos impulsivos relacionados con la dificultad para esperar, las respuestas precipitadas y las reacciones irreflexivas e inmediatas, de niños del grado 1° del Gimnasio Los Pinos; los instrumentos de evaluación que se utilizaron la Escala para la evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad EDAAH y la Subprueba de flexibilidad cognitiva de la ENI, los cuales tuvieron una confiabilidad de 0,912 de alfa de Cronbach; en los resultados se pudo considerar que los niños con comportamientos impulsivos el 58,8% tienen indicadores de déficit de atención e hiperactividad – impulsividad trastorno de comportamiento, el 47,1 % de niños fueron identificados con rasgos de hiperactividad-impulsividad, y el 41,2 % fueron identificados con rasgos de déficit de atención de tipo combinado. Con la aplicación del método Mindfulness, desarrollo una mejor convivencia, amabilidad y generosidad en los niños, disminuyendo los comportamientos impulsivos dentro del contexto escolar.

Frente a estos antecedentes, las Instituciones educativas y de salud del Cantón Penipe, están en constantes capacitaciones en los diferentes niveles educativos, desde preescolar hasta bachillerato sobre la prevención de esta problemática, con la finalidad de fomentar el respeto y cuidado de los espacios, promoviendo la comunicación asertiva, el apoyo y la aceptación del adolescente con problemas de conducta en la familia, colegio y en todo el entorno que se desenvuelve ya que la intervención temprana puede dar excelentes resultados.

2.2 Fundamentos

2.2.1 Fundamentación filosófica

La atención a problemas conductuales requiere de un proceso psicológico apoyado en mecanismos de selección, distribución y fortalecimiento terapéutico, basado en una función cognitiva que madura a lo largo de su desarrollo, al igual que el control de los impulsos son esperables en las etapas más tempranas del progreso de estimulación y motivación.

Como menciona Marsellach Umbert (citado por Plate, 2014), para poder actuar ante la agresividad se requiere de una teoría o modelo que seguir. Pues habitualmente los adolescentes generan conductas de tipo agresivos por que se vinculan en entornos conflictivos, los cuales pueden generar:

1. Problemas de relación social con niños o con otros adolescentes, respecto de satisfacer los deseos del propio adolescente.
2. Problemas con los adultos surgidos por no querer cumplir las órdenes que éstos le imponen.
3. Problemas con adultos cuando éstos les castigan por desarrollar comportamientos inadecuado, o con los adolescentes cuando a éste le agrade.

Los conceptos filosóficos se encuentran vinculados con el tema de tratamiento, correspondientes a diversas corrientes filosóficas, en donde los enunciados que llegan a fundamentar la investigación considerando que los problemas de conducta son situaciones que llegan a afectar a las personas en diversa edad, las mismas que se caracterizan por la excesiva impulsividad, falta de control lo cual llega a incidir de manera negativa en el comportamiento y por ende al aprendizaje.

2.2.2 Fundamentación epistemológica

Según (Loza & Frisancho, 2010, pág. 61), “los problemas de conducta de los seres humanos es un tema estudiado desde siempre debido a las enormes incompatibilidades que presenta para la vida en común y a los altos costos que representa para la sociedad en términos del daño material, físico y emocional que causa”. Este comportamiento, que tiene tanto determinantes biológicos como ambientales (Bandura, 1986; Bandura, Ross & Ross, 1961; Raine, 2002), involucra una casualidad de originar daño a otros, puede estar ocasionado por la cólera, el dolor, la fracaso o el miedo, y algunas veces se exteriorizado desde la primera infancia (Plate, 2014).

La observación es la base de esta investigación, razón por la cual la fundamentación epistemológica está centrada en los principios del positivismo lógico tendientes a fortalecer a través de terapias, orientaciones y análisis de hechos reales y en base a la experiencia. Con la aplicación de técnicas de atención conductual debe proyectarse a diseñar una estrategia o

método terapéutico que ayude a resolver el problema encontrado, es decir que conlleve a modificar su conducta con el apoyo directo de los docentes.

2.2.3 Fundamentación pedagógica

Según la teoría desarrollada por Webster Stratton y Herber (citado por, Freire, 2018), se considera que en algún momento de sus vidas los adolescentes desarrollan problemas de conducta pues engañan, hacen trampa, toman cosas que son de otros, golpean cuando están bravos, hacen pataletas, y rehúsan hacer lo que sus papás le solicitan. Estas conductas si no llegan a ser controladas por padres de familia y docentes, desencadenan problemas a un futuro, siendo difíciles de controlar, pues los estudiantes pueden llegar a convertirse en delincuentes, alcohólicos, drogadictos entre otros. (p.19).

Es por ello que es relevante desarrollar estrategias que permitan mejorar estas conductas, que en ocasiones pueden ser desarrolladas de manera aislada, donde este comportamiento no genere un problema, pero si son contantes las actitudes de este tipo de conductas, la aplicación de un método como el Mindfulness, mejorar la concentración, reducirá el estrés y mejorará la empatía.

2.2.4 Fundamentación psicológica

Según Gerard, (2001 citado por Palate,2014), en el aspecto psicológico los problemas de conducta es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es un tipo de conducta que trata de hacer daño psicológica y físicamente a otras personas. La agresividad es estimada como aquel factor en el cual el comportamiento normal expuesto en acción ante diversos estados que responde a las necesidades vitales, que llegan a proteger la supervivencia de los individuos en donde no es necesario la destrucción de los adversarios. Sin embargo, se considera que las frustraciones llegan a generar agresividad.

2.2.5 Fundamentación Legal

Constitución del Ecuador

TÍTULO II. DERECHOS

Art. 27.-La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para: a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo; b) Promover y practicar la paz, el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, la no discriminación, la tolerancia, la valoración de las diversidades, la participación, el diálogo, la autonomía y la cooperación; c) Ejercitar, defender, promover y difundir los derechos de la niñez y adolescencia; d) Prepararlo para ejercer una ciudadanía responsable, en una sociedad libre, democrática y solidaria; e) Orientarlo sobre la función y responsabilidad de la familia, la equidad de sus relaciones internas, la paternidad y maternidad responsable y la conservación de la salud; f) Fortalecer el respeto a sus progenitores y maestros, a su propia identidad cultural, su idioma, sus valores, a los valores nacionales y a los de otros pueblos y culturas; g) Desarrollar un pensamiento autónomo, crítico y creativo; h) La capacitación para un trabajo productivo y para el manejo de conocimientos científicos y técnicos; e, i) El respeto al medio ambiente.

Art. 50.- Derecho a la integridad personal. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes. **Art. 51.-** Derecho a la libertad

personal, dignidad, reputación, honor e imagen. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete: a) Su libertad, sin más limitaciones que las establecidas en la ley. Los progenitores y responsables de sus cuidados los orientarán en el ejercicio de este derecho; y, b) Su dignidad, autoestima, honra, reputación e imagen propia. Deberá proporcionárseles relaciones de calidez y buen trato fundamentadas en el reconocimiento de su dignidad y el respeto a las diferencias (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

2.3 Fundamentación Teórica

2.3.1 La conducta

Según Vigotsky citado por Vila (2000), menciona que para indagar el comportamiento de las personas es relevante conocer la noción de la consciencias, pues la conducta se direcciona por elementos subjetivos, mas no biológicos, que no tácitamente son aprendidos o racionales, es por ello que la conducta humana es perdida por medio de las vivencias que son heredadas de generación en generación, las mismas que no son establecidas al nacer, sino que van adquiriendo con los años, pues esta se llega a vincular con el tipo de experiencias social, que se construyen por medio de la vivencia de los demás. (p.25)

La conducta no sólo es aquello que se realiza, sino que también es todo lo que las personas logran sentir y pensar. Pues no es posible no generar una conducta ante cualquier acción, debió a que en todo momento las personas desarrollan un comportamiento según las circunstancias. Por ejemplo, si una persona se encuentra pensando, callada, observación no es sinónimo de no estar haciendo nada. Pues se considera que la conducta llega a englobar todos los aspectos, sean emocional, físicos, mental o cognitivo, lo cual permite actuar ante una realidad tangible y accesible (Estrella, 2020).

2.3.1.1 Origen de los Problemas de conducta

Rodríguez (2017) menciona que los problemas de conducta en la etapa de la adolescencia se encuera vincula a las acciones que se enfrentan con las nomas de autoridad sociales, y de aquella relación con los demás. Se considera que las conductas que son potencialmente problemáticas se generan un lapso de tiempo. No obstante, algunos comportamientos que son agresivos son muy poco percibidos como un problema, debido a que no se logran identificar pues toman una situación que irá pasando conforme el adolescente tome madurez.

De la misma manera Zárate; Rivera; González y León (2009) menciona que:

Los problemas de conducta en la infancia permiten identificar futuros problemas con respecto a la adaptación en la adolescencia y edad adulta. Varios resultados empíricos de las investigaciones han manifestado que los niños que se manifiesta de manera externa a esta conducta no logran superar sus problemas de conducta. Por otro lado, los estudios epidemiológicos utilizan diseños prospectivos que evidencian una estabilidad en la sintomatología desde la niñez a la adolescencia y la adultez temprana. (p.31)

Los problemas de comportamiento se van generando desde la infancia, pues van vinculando acciones que se afrontan a las normas sociales y así también a la autoridad, y por consecuencia la perturbación a la relación con otras personas. Las conductas son apreciadas como síntomas de un trastorno, y conductas latentemente problemáticas suelen exponerse en los diferentes grados a lo largo del tiempo. Sin embargo, algunas actuaciones agresivas son poco viables que los padres lo observen como un modo problemático, suelen quejarse de los corajes, pataletas o agresiones de los hijos, pero lo miran como una situación que irá pasando acorde el niño tome madurez (Custodio, 2018).

La adolescencia se caracteriza por ser clave en la adquisición de los estilos de vida, saludables o problemáticos. El desarrollo de una mayor independencia dentro del entorno familiar genera un mayor compromiso con los grupos iguales que genera que los docentes desarrollen problemas conductuales; dentro de esta etapa los adolescentes incurren en conductas que son muy problemáticas como el uso de drogas, fumar, tener relaciones sexuales sin protección, manejar a excesos de velocidad, desarrollar peleas constantes.

2.3.1.2 Definiciones de problemas de conducta

Según Eddy (2020) los problemas de conducta son patrones de conductas inapropiadas que desarrollan acciones como la agresividad que se presentan cuando se generan alteraciones que se generan en el entorno o ante acciones que son complicadas para su vida. Sin embargo, este tipo de conducta genera señales que permitan identificar pues generan amenazas o dañan a las personas, animales incluso a sí mismos; suelen mentir con frecuencia, poseen bajo rendimiento escolar, faltan con frecuencia, tienen discusiones y peleas constantes y desarrollan un cierto grado de hostilidad a las autoridades.

Los sujetos con problemas de conducta pueden presentar rasgos emocionales negativos, sentirse frustrados, irritables, ser suspicaces, abuso de sustancias, suicidios, por tal motivo es importante dar un seguimiento durante períodos más o menos prolongados, indagar

información con los padres, docentes, compañeros o familiares, ya que el individuo con problemas de conducta suele minimizar y no afrontar las consecuencias que pueden acarrear en un futuro e incluso en la mayoría de los casos pueden formar parte de pandillas.

2.3.1.3 Dimensiones de los problemas de la conducta

2.3.1.3.1 Hiperactividad

Es el primer nivel, y así como en su vocablo híper = exceso de movimiento, se da en varias ocasiones por los padres o tutores permisivos, por no tenerle límites. Al menos el 1% de adolescentes diagnosticados con este problema conductual presentan una disfunción neurológica que es por la que mantiene excesos de conducta y movimientos.

Las conductas propias de la hiperactividad en la actividad motora excesiva, falta de atención e impulsividad, constituyen un rasgo característico del individuo que se dan en cualquier situación y, por tanto, no son respuestas situacionales. Personificando, estas manifestaciones conductuales, una serie de limitaciones para el aprendizaje escolar y la adaptación social (Custodio, 2018).

Las estudiantes con hiperactividad presentan las siguientes características:

- Son desordenados
- Son despistados
- Cambian continuamente de actividad
- Son impacientes
- No escuchan, ni dan cumplimiento a las órdenes de los demás
- Poseen problemas de relaciones sociales.
- Presentan problemas de disciplina,
- Responde precipitadamente
- Tienen problemas de autoestima
- Por lo general generan un fracaso escolar

2.3.1.3.2 Conducta disruptiva

Es el segundo nivel, aun no tan complejo. En el vocablo: disruptir exceso de actividad, a veces sí y a veces no es el tipo chico que es agresivo y hostil, tiende a patear la mochila de los demás, pica las costillas de su compañero. El pretende atraer la atención siendo reprimido o para hacerse notar (Custodio, 2018).

Santín (2018), en su definición de la conducta disruptiva menciona que:

El término “disrupción” hace referencia a la las conductas que poseen los estudiantes en las aulas de clase, pues siempre trata de llamar la atención, reclaman un puesto dentro de un grupo y su rendimiento académico es deficiente, no permiten que los docentes desarrollen acertadamente el proceso de enseñanza y aprendizaje, generando un conflicto interno. (p.25)

Los problemas de conducta en la actualidad presentan una de las principales dificultades de los niños y adolescentes dentro y fuera de las aulas, presentan comportamientos negativos que origina una desorganización con sus compañeros y docentes, pues siempre tratan de llamar a la atención a las personas que se encuentran en su entorno.

Entre las características que se presentan en la conducta disruptiva están (Santín, 2018):

- Agresividad
- Mala educación
- Impulsividad
- Indisciplina dentro del aula
- Problemas de autoestima

2.3.1.3.3 Conducta agresiva.

La conducta agresiva de niños y adolescentes forma parte principal de un sinnúmero de consultas habituales en los servicios ambulatorios de atención en salud mental, como así también de internación psiquiátrica. Se trate de actos auto agresivos o hetero agresivos, estos generan consecuencias negativas en la vida del individuo y en su entorno. Las limitaciones que suelen

producirle a nivel social requieren de la intervención clínica de equipos profesionales para su tratamiento (Sabej y otros, 2017).

La conducta agresiva es un fenómeno multidimensional. El cual que está presente desde las edades tempranas del desarrollo y genera un incremento inicial desde los 3 o 4 años, lo cual a generado un sinfín cuestionamientos sobre si nacen con instintos agresivo o adquieren estas conductas. Desde este punto de vista la primera clasificación de la agresividad es entendida como un lícito o estímulo la cual fue desarrollado por Moyer (1968) a partir de la observación de la vida animal. En ella se describen:

- Agresión predatoria: incitación externo objetivo (presa) forma una respuesta agresiva (sustento del predador).
- Agresión entre machos: se instituye por la utilización del poder y grado (no se ha observado de modo habitual entre hembras).
- Agresión por miedo: una persona que se halla atrapada por otra persona que los amenaza y tiene pocas posibilidades de escapar.
- Agresión por irritación: ira, enojo, agresión afectiva; viene precedida por la frustración, dolor, fatiga.
- Agresión maternal: para protección de las crías.
- Agresión sexual: por estímulos sexuales, sometimiento de la pareja sexual.
- Agresión instrumental: las respuestas agresivas son reforzadas por sus propias consecuencias (este tipo de agresión no se relaciona con bases fisiológicas).

Las personas que poseen una conducta agresiva poseen:

- Impulsividad
- irritabilidad
- Predisposición a las agresiones físicas
- Manipuladoras

- No se rigen a las reglas
- Problemas de autoestima
- Son poco empáticos
- Utilizan un lenguaje obsceno.

2.3.1.3.4 Trastorno disocial

En los problemas de conducta los trastornos disociales van adquiriendo mayor relevancia, pues son problemas que necesitan ser tratados desde la infancia hasta la adolescencia, una principal característica que posee este trastorno es que es repetitivo y persistente que llegan a violar los derechos básicos de los demás, así como también violan normas sociales (González y otros, 2020).

De la misma manera Mobilli y Rojas (2006), consideran que los Trastornos Disociales según la OMS, llegan a ser definidos como aquel patrón de conductas repetitivas y persistentes dentro de las cuales se violan los derechos básicos y las normas sociales a la edad del sujeto, lo cual genera un deterioro importante en la actividad académica, social y laboral. De la misma manera, se puede conocer que los componentes personales, genéticos, sociales y familiares inciden en el desarrollo de este trastorno.

Entre las principales características del trastorno disocial están:

- Ausencia de remordimiento o culpa
- Falta de empatía
- Carencia de afecto
- Problemas de autoestima
- Agresividad
- Mal comportamiento

2.3.1.3.5 Negativismo desafiante

Los problemas de comportamiento en el salón. El adolescente alcanza un punto donde reta a la autoridad, se niega a seguir las indicaciones para elaborar las tareas o alguna otra actividad. Tiene relación con las conductas controladoras e impositivas hacia las personas adultas, y ellos al darse cuenta tratan de retarlo. Lo más complicado de esta situación el maestro recibe quejas no solo de los estudiantes, sino además por parte de los padres, así que el adolescente llega a afrontar un rechazo grupal (Custodio, 2018).

El trastorno negativista desafiante, se caracteriza por:

- Patrón recurrente de conductas no cooperativas,
- desafiantes,
- negativas,
- irritables y hostiles
- provocadores
- se enojan y pierden el control con facilidad.

2.3.1.3.6 Conducta violenta

Según la OMS, considera que la violencia hace uso de la fuerza y el poder de manera deliberado, ya sea este en el grado de amenazas o afectividad, contra otra persona, comunidad y si mismos, originando lesiones, daños a nivel psicológico, emocional, trastornos de desarrollo, privaciones incluso la muerte (Roncero y otros, 2017).

Un adolescente llega a ser violento, al igual que un tornado; pero solo los animales, primates y humanos pueden llegar ser agresivos. Pues la agresividad llega a ser una cualidad asociada a las personas que no necesariamente conlleva la destrucción o violencia siendo esta para varios investigadores imprescindible para la supervivencia de las personas. Así, en situaciones de relaciones de convivencia, la agresividad es más bien un mecanismo de defensa.

- Impulsividad

- irritabilidad
- Predisposición a las agresiones físicas
- Manipuladoras
- No se rigen a las reglas
- Problemas de autoestima
- Son poco empáticos
- Utilizan un lenguaje obsceno.

2.3.1.4 Análisis funcional de la conducta

Para alcanzar una mejor funcionalidad de la conducta en los estudiantes se basa en la teoría del análisis funcional de la conducta y en el condicionamiento operante, tendiente a introducir conceptos y términos que se encuentran vigentes como los de refuerzo, extinción, castigo, etc. (Backley, 2006).

Este enfoque se halla centrado, primeramente, en el estudio de la conducta externa o manifiesta y en las relaciones funcionales de ésta con los estímulos del medio tanto antecedente como consecuente. De esta forma se puede obtener una descripción y explicación tanto del desarrollo, como del mantenimiento y modificación de la conducta humana, así como de acciones consideradas en calidad de normal como la anormal.

2.3.1.5 Tratamiento para los problemas de conducta

Labrador (2008) mencionan distintas técnicas que manejan para el tratamiento de problemas de conductas, estas son:

- **Técnicas operantes I: Desarrollo de conductas.** – son aquellas conductas involuntarias que emiten los adolescentes, pues consideradas como conductas operantes, las mismas que son importantes para el manejo de técnicas que permitan eliminarlas o reducirlas de manera permanentes. Se utilizan como técnicas de encadenamientos, moldeado, desvanecimientos y de reforzamientos negativos.

- **Técnicas operantes II: reducción de conductas.** - Esta técnica permite modificar los problemas conductuales que presentan los adolescentes y con ello el desarrollo de nuevas conductas; son un apoyo que permite desarrollar una reducción o eliminación de las mismas, como por ejemplo gritar, fumar, consumir drogas, violencia entre otros. Tiene la finalidad de que por medio de estas técnicas se eliminen o reduzcan conductas inapropiadas que poseen los adolescentes, pues son reforzamientos para la personalidad de las personas así mejorar su estilo de vida.

- **Técnicas operantes III: sistema de organización de contingencias.** - Esta técnica indica que intenta controlar varias conductas a la vez o varias personas a la vez (grupales) se utiliza múltiples contingencias que logran ser positivas o negativas, exige un control complejo, necesario para el desarrollo de sistemas contingencias más complejas, por lo que se pretende cambiar varias conductas ya que esta clase de demandas se conoce como “sistemas de control de contingencias”.

2.3.2 Método Mindfulness

2.3.2.1 Origen Mindfulness

Mindfulness tiene origen de hace 2.500 años dentro del budismo con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que ha sido el primordial de esta tradición por el planeta y cuya parte primordial es el Mindfulness, el mismo que aprendió de otros y perfeccionó su práctica (Bartolomé, Montañés, Montañés, & Parra, 2012). Luego, comenzaron a aparecer diferentes equipos de reflexión primordialmente los budistas Zen y Va rayana, que se dedicaban a ejercer diferentes ocupaciones en relación con el Mindfulness y la compasión (Araya & Brito, 2016).

El Mindfulness fue practicado a partir de la antigüedad especialmente por los budas y paralelamente se inserta en nuestra vida de manera elemental. Su trascendencia no involucra que llevemos una orientación budista, sino más bien nos posibilita conservar conformidad con nosotros mismos mismo y con los otros; analizar quienes somos, conocer más el planeta y darnos cuenta que sitio ocupamos en nuestro alrededor, esta capacidad nos permite tener conciencia como seres humanos. (Zev Schuman-Olivier, 2020, p. 73)

2.3.2.2 Definición del método Mindfulness

Según Vásquez-Dextre (2016), manifiesta que Mindfulness trata de practicar la autoconciencia mediante el desarrollo de la concentración. Una vez que se aumenta la concentración, la persona pasa a un estado de serenidad, y es entonces cuando se produce un aumento de la comprensión de la realidad interna y externa. La Atención Plena utiliza cuatro tipos de meditación: Meditación centrada en la respiración (centrar la atención), Scanner corporal (atención a su propio cuerpo), Meditación de Amor Benevolente (fomenta los sentimientos).

Para Jurado, (2020) la técnica del Mindfulness conocida también como meditación se puede organizar en dos categorías: formal e informal. El entrenamiento formal consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Para realizar una práctica formal se requiere de un compromiso de entrenamiento durante al menos 45 minutos al día. La práctica informal se refiere a la aplicación de diferentes acciones o experiencias de la vida diaria.

Acotando los aspectos coincidentes para llegar a un compendio del concepto de Mindfulness, se puede indicar que el Mindfulness es un estado de la conciencia que requiere de atención y concentración para vivir el momento presente, atendiendo a cada actividad de nuestra vida sin distracciones, sin juzgarnos, teniendo actitudes positivas en cada actividad realizada. Nos permite ser conscientes y experimentar los estímulos internos (pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos).

2.3.2.3 Prácticas básicas del método Mindfulness.

Las prácticas que se desarrollan por medio del método mindfulness, dentro de los entornos educativos, poseen un amplio respaldo empírico dentro de la prevención de los problemas de salud y dentro de la promoción del bienestar psicológico de la población, infantil, adolescentes y juvenil. Estas prácticas específicamente se encuentran basadas en mindfulness y son aplicadas en los estudiantes quienes han demostrado una adecuada reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, así como a permitido acrecentar su autoestima (Langer y otros, 2017).

Tabla1

Prácticas del Método Mindfulness

Tipo de prácticas	desarrollo
Prácticas de atención	Ejercicio de atención sostenida (focalizada) o cerrada, ejercicio de atención abierta, ejercicio de atención plena
Prácticas de consciencia corporal	Contemplación de las sensaciones corporales o body scan, Amigos de la emoción (focusing), Meditación caminando
Prácticas de aceptación	Práctica de aceptación ahora es el momento, ejercicio de auto aceptación para combatir el miedo.
Práctica de la autocompasión	Ejercicio de acogimiento de las emociones negativas.

Fuente: (Langer y otros, 2017).

Elaborado por: Jimena Reino (2022)

2.3.2.4 Beneficios de la práctica del método Mindfulness en adolescentes.

Según (Lázaro, 2016) manifiesta entre los beneficios que tiene el aplicar este método en los adolescentes, se encuentran la reducción de síntomas de depresión, estrés, ansiedad, problemas de conducta, reactividad, problemas de atención. Pues por medio de este método se ha podido identificar un mejor manejo de las emociones, desarrollo de la atención, concentración y memoria de trabajo, aumento del autoestima y mejor rendimiento académico y mejores hábitos de sueño.

Lograr una mayor tranquilidad y relajación. Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos. Entre las ventajas del Mindfulness según (García, 2018) se puede nombrar: un mejor estilo de vida, a conocerse a uno mismo, reducir el estrés y la ansiedad, el aumento de

la autoestima, la concentración y la creatividad y a mantener el control de los sentimientos, optimización de valores, como la afabilidad, la paciencia, la empatía entre otros, dentro del entorno educativo.

La inclinación hacia la práctica del Mindfulness y la meditación nunca ha sido tan conocida como ahora. Constantemente aparecen más y más estudios científicos en donde se demuestran los beneficios del Mindfulness, ya que tienen la posibilidad de indicar: la disposición para aprender, promueve el rendimiento educativo, fortalece la atención y concentración, controla los impulsos, ayuda a la colaboración dentro del aula, disminuye el estrés, aumenta el aprendizaje social y emocional, promueve las conductas sociales y las amistades sanas.

2.3.2.5 Técnicas del Método Mindfulness

La adolescencia para Forcadell (2016) es una etapa marcada por grandes cambios tanto a nivel emocional como físico, es por ello que los jóvenes deben dedicarse un tiempo para pensar en sí mismos, para meditar y también para aprender a relajarse, a escuchar sus emociones y darles la importancia que se merecen y a dejar de lado, en la medida de lo posible, miedos, estrés e inseguridades propias de la edad, una de las formas más adecuadas para vencer este temor es poner en práctica una serie de mecanismos de relajación.

Las técnicas del método Mindfulness se pueden considerar la alternativa de meditación, especialmente para los adolescentes que sufren de problemas de conducta, en donde es factible practicar el yoga, aprendizaje cooperativo, meditación y técnicas de relajación. Es importante considerar que al empezar la práctica de este método se debe preparar el cuerpo, seguido de ello buscar un ambiente tranquilo que permita concentrarse, no existe un hora o momento ideal en el día para realizarlo puesto que este hábito se va adoptando.

Durante las primeras sesiones esta práctica suele ser intensa, pero es necesario ser conscientes que la respiración las sensaciones corporales y el entorno son factores relevantes. A medida que se va practicando este método se podrá desarrollar estrategias que permitan reducir los problemas de conducta en los adolescentes así logren relacionarse de manera directa con sus compañeros y así afrontar situaciones que sean más llevaderas dentro y fuera de la Institución Educativa.

- **Meditación con los ojos cerrados.** - Esta técnica de relajación es una de las más sencillas y eficaces que hay. Como primer punto es relevante buscar un sitio en el cual no exista mucho ruido, distracciones y se pueda sentar de manera cómoda, cerrar los ojos, y desarrollar ejercicios de respiración, generar pensamientos de paisajes, o una puesta de sol en una playa, pasado unos minutos abrir los ojos y sin dejar de evocar el hermoso paisaje tener tranquilidad durante el día.
- **Relajar los músculos y la mente.** - Consiste en acompañar la respiración con los estiramientos que vamos a realizar mientras pensamos en la naturaleza. No se trata de hacer cuantos más estiramientos mejor, sino de hacerlos con calma, escuchando al cuerpo, deteniéndose en cada movimiento y notando lo bien que sienta liberar el estrés. Hemos de buscar un espacio adecuado sin distracciones y poner, si así nos apetece, música clásica de fondo.
- **Mindfulness para una relajación plena.** – Esta técnica de relajación permite reducir y eliminar la ansiedad y estrés, pues permite tener una perspectiva positiva de la vida; por medio de escuchar y tomar conciencia de cada uno de los elementos que se encuentran a nuestro alrededor como música, sonido de los animales permite evitar la angustia y nos mantienen con la energía positiva durante el día.
- **Relajación de Koeppen, idónea para adolescentes.** – Esta técnica es ideal para trabajar la relajación con los adolescentes, pues por medio del juego se distrae la mente y se elimina aquello que origina miedos o estrés. Consiste en tensar y relajar diferentes partes del cuerpo. Podemos empezar, por ejemplo, con las manos, las apretamos fuerte con si estrujáramos una pelota de goma y luego soltamos y estiramos los dedos. Lo mismo con los pies, pisamos fuerte como si sacudiéramos una abeja que se ha posado en el pie y luego relajamos.

2.3.2.6 Mindfulness como herramienta terapéutica y educativa

Existe una gran evidencia psicoterapéutica, empírica y neurofisiología, que muestra la aplicación del método mindfulness, pues permite mejorar la capacidad para regular y combatir las disfunciones emocionales, pues se reducen los pensamientos negativos y se optimizan las pautas cognitivas. Se ha podido observar un óptimo funcionamiento en el organismos pues se considera como un método de curación el cual baja los niveles de estrés

y depresión que facilita y aumenta la calidad de vida, desarrolla la capacidades afectivas, autoestima y compasión (Parra y otros, 2012).

Los resultados producidos por el entrenamiento en mindfulness se corresponden con una serie de mecanismos de acción psicoterapéuticos que conviene desarrollar a continuación.

- **Exposición.** Este entrenamiento del método mindfulness es un mecanismo relevante dentro de la práctica clínica, este entrenamiento conlleva la contemplación y adaptación de sentimientos, sensaciones, pensamientos y movimientos corporales que llega a experimentar el individuo facilitándole una exposición a los mismos. Esto soporta un aumento de la tolerancia hacia los diversos contenidos de la mente y/o sensaciones físicas consentir estar, lo que genera una práctica menos amenazadora y con ello, conductas más regularizadas por parte del individuo.
- **Cambios cognitivos.** Se conoce que la práctica de mindfulness incita cambios en los patrones las actitudes y pensamiento sobre los propios pensamientos de una forma en la cual el individuo llegue a percibir que los pensamientos son solo pensamientos, y eventos mentales y no un reflejo de la realidad. Esto resulta efectivamente en la respuesta psíquica y física del individuo. La plena conciencia se diferencia de las técnicas cognitivos (planificación, meditación, control del cuidado, memoria) en que su manera de operar es perceptual, manejando sobre las inclinaciones, la emoción y otros comprendidos de la razón más que dentro de ellos.
- **Autorregulación.** Tal y como refleja Delgado (2009), diversos estudios mencionan la existencia de una relación entre mindfulness y la regulación emocional. Pues ser conscientes de los pensamientos, emociones, dolor corporal o de las respuestas de estrés, tal como aparecen, admite a que las personas logren ejecutar diversas respuestas de afrontamiento que proporcionen el autocuidado. Originar la regulación natural del organismo, privando los mecanismos automáticos que en momentos la frenan (evitación del malestar, respuestas de huida) es un aspecto esencial que subyace a la práctica de mindfulness.

- **Aceptación.** Es una cualidad básica del mindfulness y, además, un componente psicoterapéutico que beneficia cambios a otros niveles. Con las destrezas de aprobación, el individuo aprende a manifestar de manera adaptativa a los comprendidos psicológicos y/o fenómenos corporales como el dolor, anteriormente evitados.
- **Integración de aspectos disociados del self.** Este es otro mecanismo de acción señalado por Pérez y Botella (2006) aludiendo a la idea de Safran y Muran (2005) sobre la disociación que se produce en el desarrollo de los seres humanos de algunos aspectos de la experiencia que pueden amenazar su sentido de afiliación. En este sentido, los individuos dejan de ser conscientes de una parte de sus emociones, que siguen produciéndose a nivel orgánico e influyendo en sus conductas. Para Safran y Muran, la integración en la conciencia de la experiencia orgánica se alcanza a través del aprendizaje experiencial, la disciplina de mantener la atención en el momento presente y el ejercicio de la aceptación.
- **Clarificación de valores.** La dimensión espiritual y la clarificación de valores están presentes en los enfoques psicoterapéuticos que incorporan el entrenamiento en mindfulness. Por ejemplo, en la Terapia Dialéctica Conductual, para incrementar la tolerancia al malestar, se trabajan estrategias como practicar la oración, abrir el corazón a un ser supremo, a una sabiduría superior, a Dios o a nuestra propia mente sabia. Para la Terapia de Aceptación y Compromiso, la clarificación de valores es fundamental en todo el proceso terapéutico. También se trabaja específicamente a través de un conjunto de ejercicios para ayudar al sujeto a identificar sus valores en relación con la familia, el trabajo, la espiritualidad, etc.
- **Relajación.** La relación entre meditación y relajación es compleja por la gran controversia de opiniones referente a los efectos de una sobre otra. En general, se

entiende que la finalidad de la meditación no es la relajación, aunque, para meditar, es mejor estar relajado. La principal diferencia entre relajación y meditación es que la relajación implica un proceso de distensión muscular y una progresiva desconexión de la claridad mental mientras que, en la meditación, se cultiva la distensión muscular, pero, en ningún momento, se busca desconectar de la claridad de la mente. La práctica de la meditación a largo plazo puede implicar un estado de mayor serenidad.

- **Autocompasión.** Las tres principales habilidades o procesos mentales de la meditación mindfulness son: conciencia focalizada en un solo punto, conciencia de campo abierto y bondad amorosa o compasión. Tal y como describe Simón (2011), estas tres habilidades nos ayudan a vivir de un modo más pacífico en el interior de nuestra propia cabeza: “Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo”. La autocompasión, en este sentido, es darse a uno mismo el cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural se le hace llegar a quienes se les quiere cuando están sufriendo.

2.3.3 Guía de estrategias

La guía docente también refleja el proceso de enseñanza desde la centralidad del estudiante. Una consecuencia de esta característica es que el temario no es el centro de la planificación, sino que lo es la planificación de los distintos tipos de enseñanzas. Éstas deben contemplar, especialmente, el trabajo presencial, el trabajo dirigido y el trabajo autónomo del estudiante, procurando que exista una gradualidad en las propuestas y en el desarrollo a lo largo del curso académico. Desde esta perspectiva, la guía docente debe ser una guía orientada al aprendizaje, para el aprendizaje (García y otros, 2010)

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del estudiante que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos, los cuales son (Pino & Urías, 2020):

- Guías de Motivación

- Guías de Aprendizaje
- Guías de Estrategias
- Guías de Comprobación
- Guías de Síntesis
- Guías de Aplicación
- Guías de Estudio
- Guías de Lectura
- Guías de Observación: de visita, del espectador,
- Guías de Refuerzo
- Guías de Nivelación
- Guías de Anticipación,
- Guías de Reemplazo,

Las guías constituyen un tema de discusión renovado en los momentos actuales, con el propósito de contribuir a este debate se reflexiona en estas páginas. Se entiende la guía como recurso didáctico que integra en sí mismo otros recursos y componentes del proceso enseñanza-aprendizaje como los objetivos, los contenidos, estrategias metodológicas, los recursos de apoyo a las estrategias, las formas de organizar el proceso y las estrategias de evaluación, las cuales se personalizan por el trabajo de planificación del docente y las posibilidades, carencias y necesidades satisfechas por los estudiantes (Pino & Urías, 2020).

La estructura funcional de las guías es variada, dado factores contextuales como, características y nivel de desarrollo de los estudiantes, preparación del docente en el área de conocimiento y la didáctica, entre otros. Las guías pueden elaborarse para diversidad de modalidades de aprendizaje, formas de organizar la enseñanza-aprendizaje e independencia de los estudiantes (Pino & Urías, 2020).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación

La investigación que se realizó un enfoque cuantitativo ya que se recolectó y se analizaron los datos obtenidos de la encuesta que se ejecutó a los docentes y estudiantes.

3.2 Diseño de la Investigación:

Diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema (Wentz, 2014; McLaren, 2014; Creswell, 2013, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Kalaian, 2008). Por lo tanto, el trabajo investigativo es no experimental debido a que no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes sin la intervención directa del investigador y con corte transversal porque se los realizó en un tiempo determinado.

3.3 Modalidad de investigación

De campo por que se recopilará la información directamente de la realidad es decir del lugar donde se suscita el problema y documental porque se apoyará en evidencias científicas para apoyar la investigación. Ya que según Hernández (2000) “es detectar, obtener y consultar bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio”

3.4 El nivel de investigación

Descriptiva, permitió describir las características de la población y de las variables de estudio y permitió evidenciar el comportamiento de los mismos.

Correlacional, permitió establecer la relación existente entre el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes y el Método Mindfulness.

Explicativa, ya que brindará un mejor entendimiento o comprensión de un fenómeno determinado.

3.5 Método

En el proyecto de investigación se utilizará:

Método inductivo – deductivo, permitió generar estrategias de razonamiento lógico, utilizando premisas particulares que permitirán llegar a la conclusión.

Método científico, permitió conocer y obtener nuevos conocimientos de las variables de estudio y de la población.

Método analítico sintético, permitió analizar la manera en la que se establecieron los fenómenos de estudio.

3.6 Contexto

Educación Básica Superior de La Unidad Educativa del Milenio “Penipe”,

3.7 Sujetos informantes / población – muestra

La población o universo de estudio constituyen 45 docentes y 22 estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” que forman parte del problema.

Sin embargo, en el estudio intervendrán 10 docentes que imparten asignaturas en el sub nivel de Educación General Básica Superior para la validación de las estrategias basadas en el Mindfulness.

3.8 Técnicas e instrumentos de recolección

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos comprenden procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener información necesaria para dar respuesta a la pregunta de investigación. En la investigación cuantitativa generalmente se utiliza la encuesta, entrevista, observación sistemática, análisis de contenidos, fichas de cotejo entre otros, ya que todo instrumento utilizado debe ser confiable, objetivo y que tenga validez. Giraldo et al. (2001).

Las técnicas que se aplicará en este trabajo investigativo de acuerdo a los objetivos planteados son:

- Técnica
- Encuesta inicial y final.

- Instrumento

Cuestionario

3.9 Validez y confiabilidad de los instrumentos

La validez y confiabilidad reflejan la manera en que el instrumento se ajusta a las necesidades de la investigación (Hurtado, 2012). Las técnicas e instrumentos que se aplicarán en el proyecto investigativo para la respectiva validez y confiabilidad serán:

- a) Encuesta elaborada por el investigador dirigido a los docentes para que conozcan las estrategias para el manejo de problemas de conducta en adolescentes basado en el método del Mindfulness.
- b) Cuestionario de 10 preguntas cerradas en donde tendrán las opciones de respuesta: nada, poco y mucho, distribuidos de la siguiente manera 4 preguntas enfocadas a problemas de conducta, 4 preguntas enfocadas al Mindfulness y 2 preguntas relacionadas a la guía de estrategias.

Técnicas de análisis

Los datos obtenidos mediante la encuesta serán digitalizados, tabulados y representados en forma gráfica. Su análisis se realizará de forma descriptiva, correlacional y explicativa, llegando a realizar inferencias a través del método inductivo – deductivo, científico y analítico sintético.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1 Encuestas realizadas a los estudiantes.

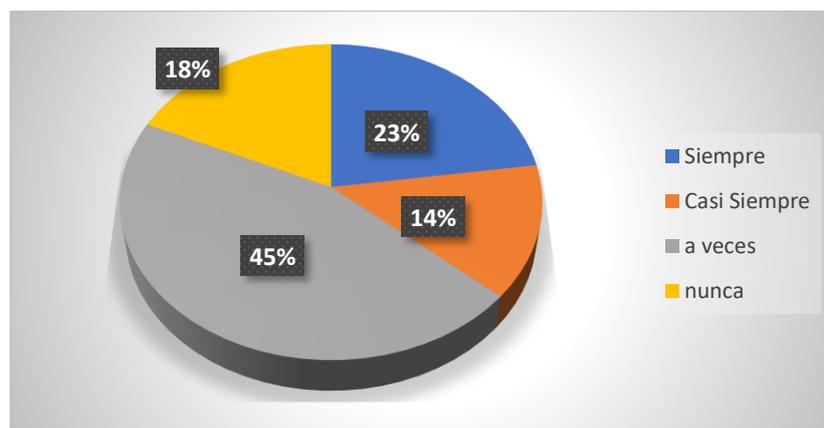
Cuadro N. 1 Obedece usted las reglas de la institución

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	23%
Casi Siempre	3	14%
A veces	10	45%
Nunca	4	18%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 1. Obedece usted las reglas de la institución



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 23% de los estudiantes obedece siempre, el 14% casi siempre, el 45% a veces y el 18% nunca.

Interpretación

Se ha podido identificar que la mayoría de los estudiantes a veces obedecen las reglas de la institución, generando se desarrolló un ambiente de indisciplina dentro del aula de clase, los cuales si no son tratado de manera adecuada desarrollan problemas de conducta.

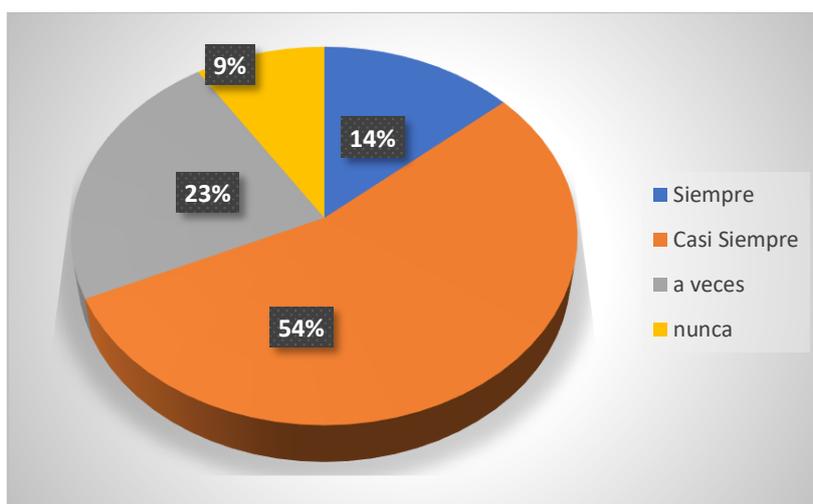
Cuadro N. 2 Posee una buena relación con sus compañeros y docentes

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	14%
Casi Siempre	12	54%
A veces	5	23%
Nunca	2	9%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 2. Posee una buena relación con sus compañeros y docentes



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 14% de los estudiantes posee siempre, el 54% casi siempre, el 23% a veces y el 9% nunca.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes menciona que casi siempre poseen una buena relación con sus compañeros y docentes, es relevante desarrollar estrategias que beneficien las habilidades sociales, puesto que las mismas permiten generar un ambiente y clima educativo adecuado.

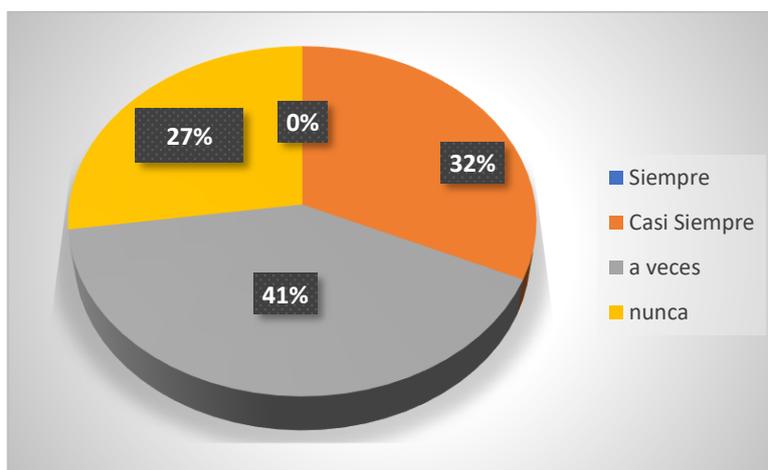
Cuadro N. 3 Alguna vez ha tenido algún problema con sus compañeros lo cual ha generado ser llamado la atención

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Casi Siempre	7	32%
A veces	9	41%
Nunca	6	27%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 3. Alguna vez ha tenido algún problema con sus compañeros lo cual ha generado ser llamado la atención



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 0% de los estudiantes han tenido siempre, el 0% casi siempre, el 41% a veces y el 59% nunca.

Interpretación

Se ha podido identificar que la mayoría de los estudiantes a veces han tenido problemas con sus compañeros y han sido llamados la atención, sin embargo se ha podido identificar que un grupo considerable casi siempre han tenido problemas, son diversos los conflictos que se desarrollan dentro del aula de clase, los mismos que deben ser tratados de manera adecuada y el mismo instante, el realizar estrategias que disminuya la tensión entre compañeros, facilitara el desarrollo de aprendizaje significativo y colaborativo.

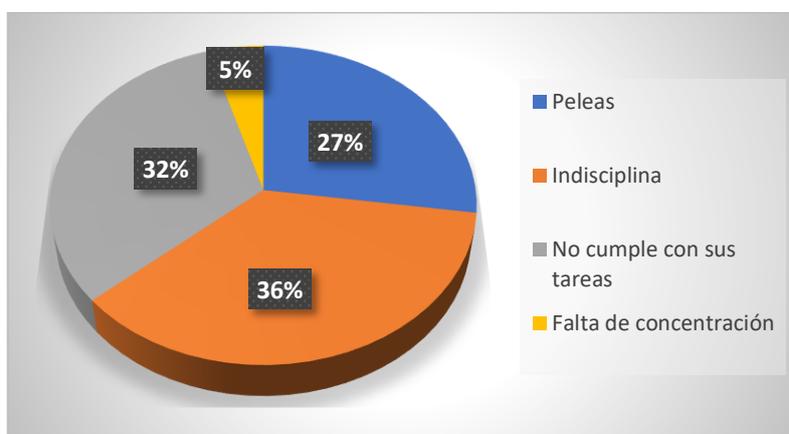
Cuadro N. 4 ¿Qué tipo de problemas considera usted se dan con mayor frecuencia en su aula?

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Peleas	6	27%
Indisciplina	8	36%
No cumple con sus tareas	7	32%
Falta de concentración	1	5%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 4. Qué tipo de problemas considera usted se dan con mayor frecuencia en su aula



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 27% de los estudiantes han tenido peleas, el 36% indisciplina, el 32% no cumple con sus tareas y el 5% falta de concentración.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes ha mencionado que los problemas de conducta que son más reincidentes dentro del aula de clase es la indisciplina, la cual se genera por no cumplir con las reglas de la clase, falta de respeto hacia sus compañeros y docentes, algunos de ellos pueden desarrollar una conducta desafiante, desarrollando que se genera un ambiente conflictivo en las aulas de clase.

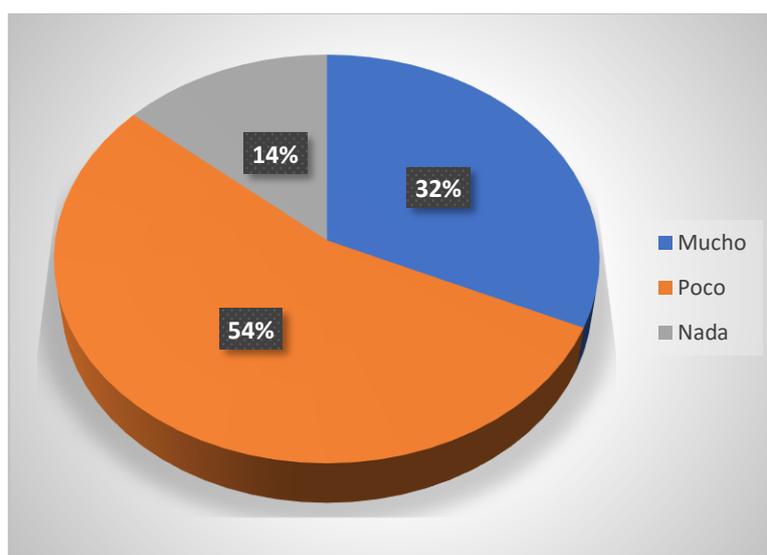
Cuadro N. 5 En su aula de clase se realizan ejercicios de relajación y respiración

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	32%
Poco	12	54%
Nada	7	14%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 5. En su aula de clase se realizan ejercicios de relajación y respiración



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 21% de los estudiantes realizan mucho, el 35% poco, y el 44% nada.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes han mencionado que dentro de las aulas de clase poco se generan estrategia de relajación y respiración. Debido a que la mayoría de los docentes solo se enfocan en dictar su cátedra, dejando el desarrollo de estrategias que les permitan mejorar la atención y concentración.

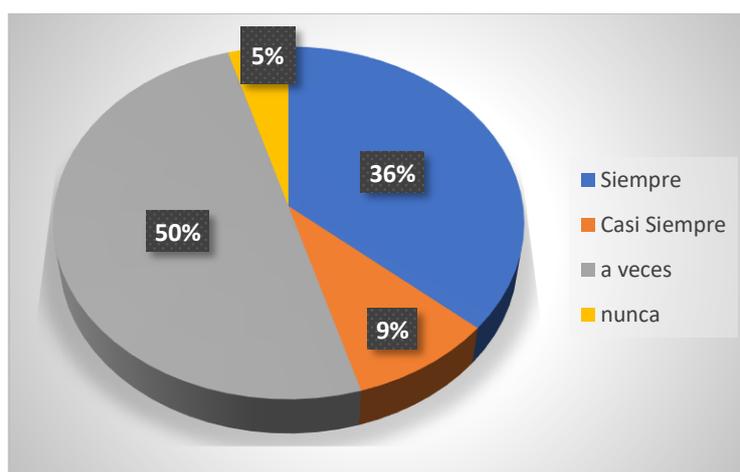
Cuadro N. 6 En su aula de clase se practicas ejercicios de socialización

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	36%
Casi Siempre	2	9%
A veces	11	50%
Nunca	1	5%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 6. En su aula de clase se practicas ejercicios de socialización



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 36% de los estudiantes practica siempre, el 9% casi siempre, el 50% a veces y el 5% nunca.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes han mencionado que a veces los docentes desarrollan la práctica de ejercicios de socialización, la falta de estas prácticas o estrategias genera un ambiente tenso dentro de las aulas de clase, los cuales desencadenan problemas de conducta que afectan de manera directa el aprendizaje significativo.

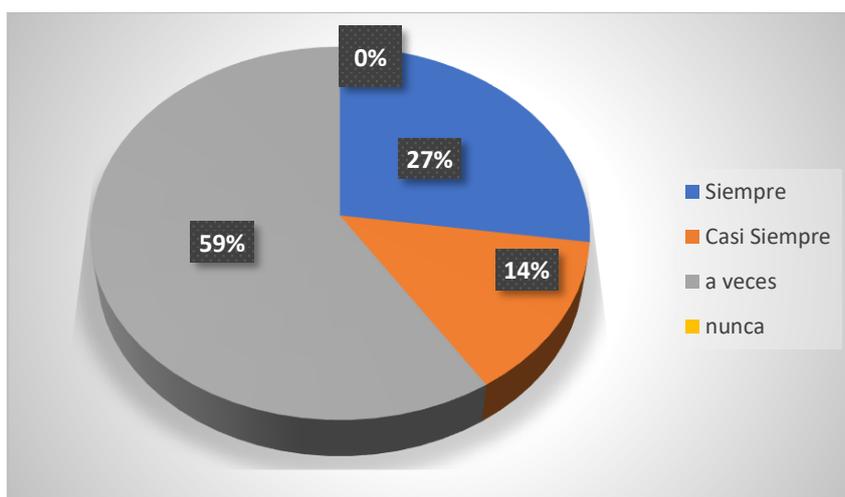
Cuadro N. 7 Se realizan ejercicios que permitan mejorar la atención y concentración

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	27%
Casi Siempre	3	14%
A veces	13	59%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 7. Se realizan ejercicios que permitan mejorar la atención y concentración



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 27% de los estudiantes realizan siempre, el 14% casi siempre, el 59% a veces y el 0% nunca.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes han mencionado que a veces los docentes desarrollan ejercicios que permitan mejorar la atención y concentración. Es importante generar estrategias que permitan que los estudiantes no se estresen o generen conductas que afecten al proceso de enseñanza y aprendizaje.

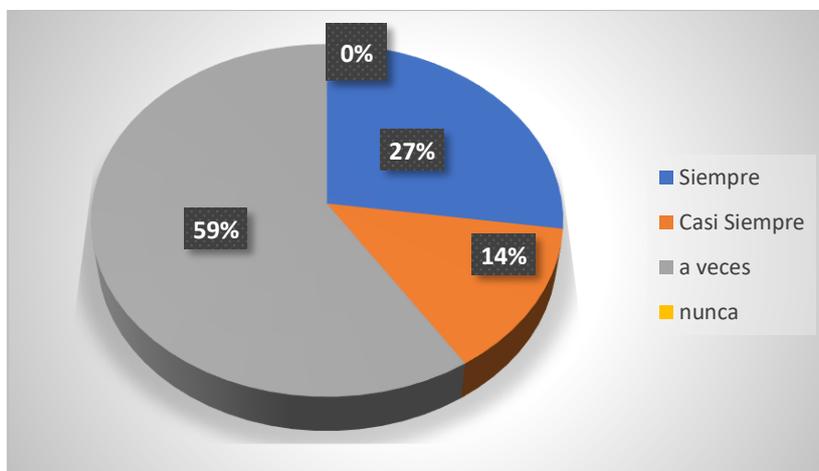
Cuadro N. 8 Cuando existen problemas de indisciplina su docente realiza ejercicios para disminuir la tensión.

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	27%
Casi Siempre	3	14%
A veces	13	59%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 8. Cuando existen problemas de indisciplina su docente realiza ejercicios para disminuir la tensión.



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 27% de los estudiantes realizan siempre, el 14% casi siempre, el 59% a veces y el 0% nunca.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes han mencionado que a veces los docentes realizan ejercicios para disminuir la tensión por problemas de indisciplina, debido a que prefieren generar castigos como un medio de erradicación, lo cual aumenta en los estudiantes el desarrollo de problemas de conducta.

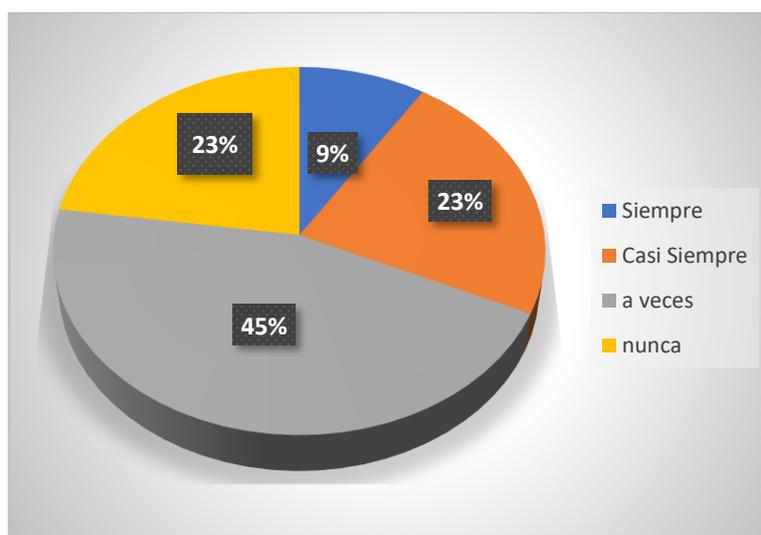
Cuadro N. 9 Su docente realiza ejercicios al comenzar una nueva clase.

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	9%
Casi Siempre	5	23%
A veces	10	45%
Nunca	5	23%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 9. Su docente realiza ejercicios al comenzar una nueva clase.



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 9% de los docentes realizan siempre, el 23% casi siempre, el 45% a veces y el 23% nunca.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes han mencionado a veces los docentes realizan ejercicios al comenzar las clases. El aplicar métodos y estrategias de relación, respiración y concentración, permitirá disminuir los índices de estrés y de problemas conductuales, además beneficiará la atención y comprensión al momento de impartir los conocimientos.

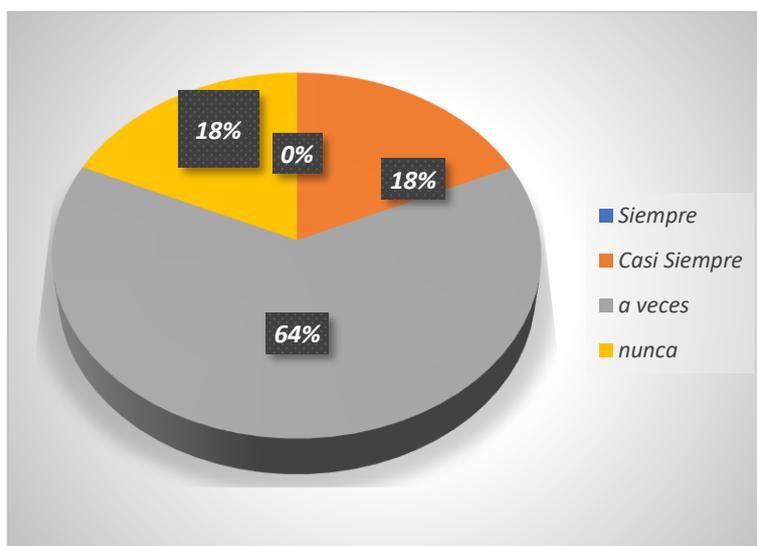
Cuadro N. 10 El docente aplica el método Mindfulness, en sus clases.

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Casi Siempre	4	18%
A veces	14	64%
Nunca	4	18%
Total	22	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 10. El docente aplica el método Mindfulness, en sus clases.



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los estudiantes encuestados se ha podido identificar que el 32% de los docentes aplica siempre, el 18% casi siempre, el 32% a veces y el 18% nunca.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes han mencionado a veces los docentes aplican el método Mindfulness, en sus clases, la aplicación de este método es importante debido a que permitirá mejorar la atención, concentración, disminuirá los índices de estrés, tensión, indisciplina y demás problemas de conducta.

4.2 Encuesta aplicada a los docentes antes de la socialización de la Guía de estrategias

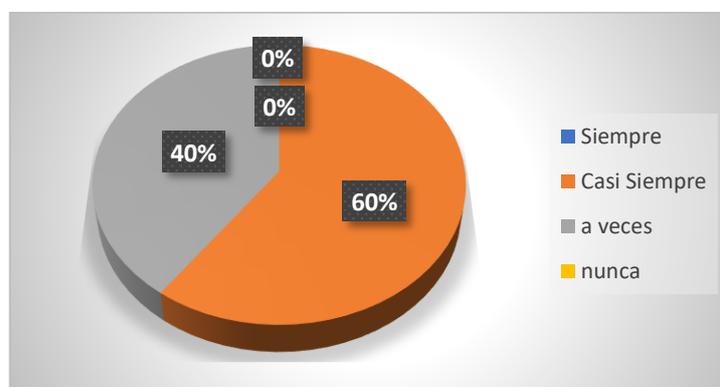
Cuadro N. 11 Considera usted que sus estudiantes obedecen las normas de la institución.

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Casi Siempre	1	10%
A veces	5	50 %
Nunca	4	10%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 11. Considera usted que sus estudiantes obedecen las normas de la institución.



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 0% de los estudiantes obedece siempre, el 60% casi siempre, el 40% a veces y el 0% nunca.

Interpretación

Se ha podido identificar que la mayoría de docentes mencionan que a veces sus estudiantes obedecen las normas de la institución, lo cual genera se desarrollen problemas de indisciplina dentro del aula de clase.

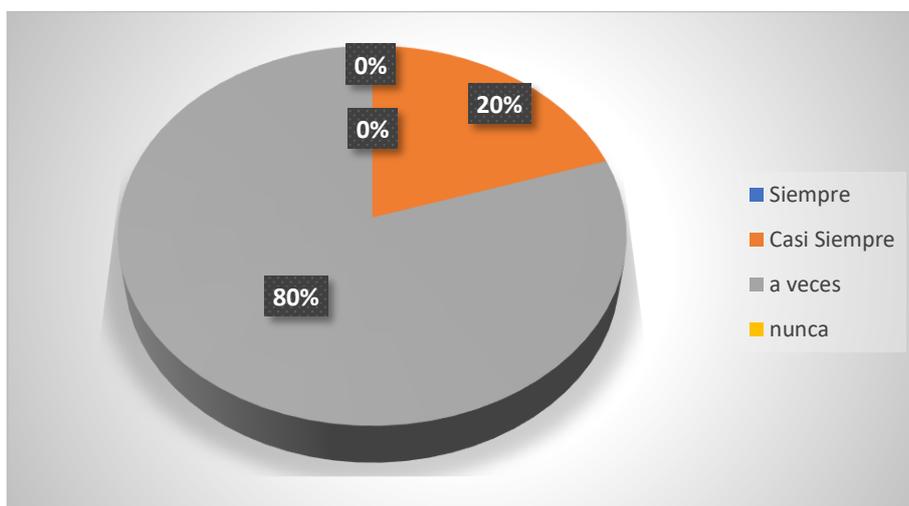
Cuadro N. 12 Sus estudiantes se relacionan con facilidad con sus compañeros y docentes

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	20%
Casi Siempre	2	20%
A veces	8	80%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 12. Sus estudiantes se relacionan con facilidad con sus compañeros y docentes



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 20% casi siempre, el 80% a veces y el 0% nunca.

Interpretación

Se ha podido identificar que la mayoría de docentes mencionan que a veces sus estudiantes logran relacionarse con facilidad con sus compañeros y docentes, identificado los problemas de socialización, los mismos que generan problemas de conducta.

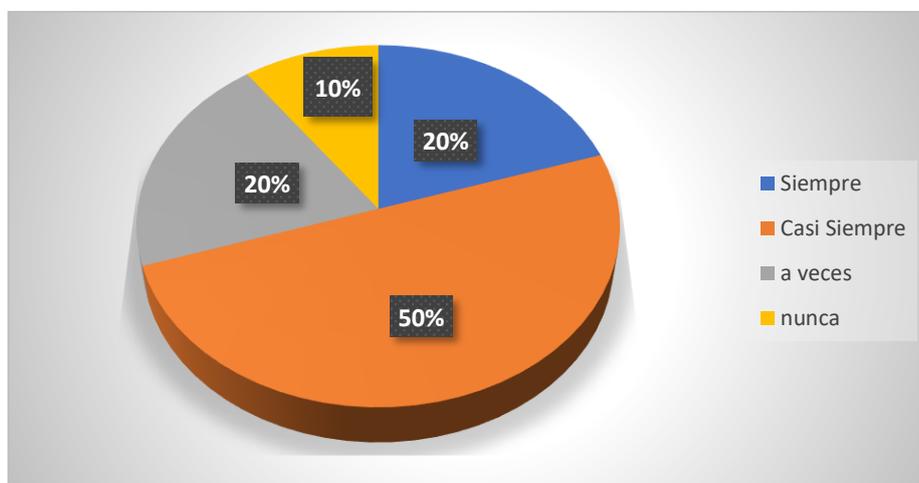
Cuadro N. 13 Considera usted que dentro de su aula de clase existen problemas de conducta.

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	20%
Casi Siempre	5	50%
A veces	2	20%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 13. Considera usted que dentro de su aula de clase existen problemas de conducta.



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 20% existe problemas de conducta, el 20% casi siempre, el 50% a veces y el 10% nunca.

Interpretación

Se ha podido identificar que la mayoría de docentes mencionan que a casi siempre se desarrollan problemas de conducta dentro de su aula de clase, lo cual origina que se genere un ambiente de tensión.

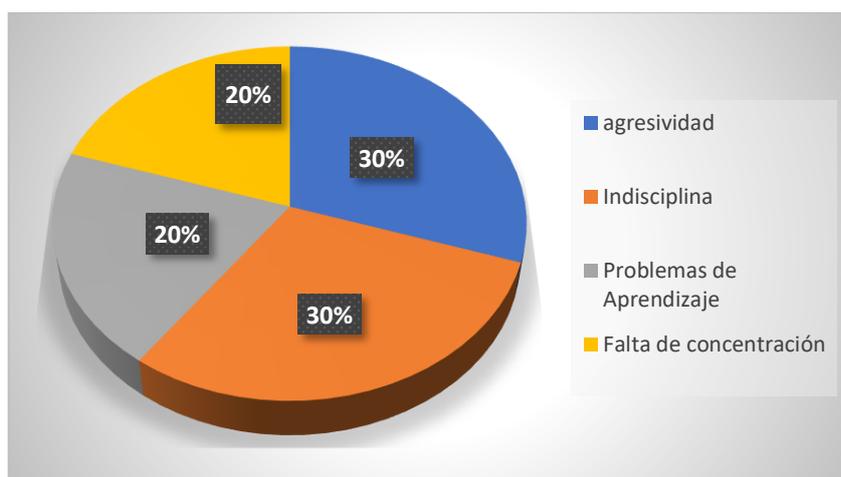
Cuadro N. 14 ¿Qué problemas de conducta son los más frecuentes?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Agresividad	3	30%
Indisciplina	3	30%
Problemas de Aprendizaje	2	20%
Falta de concentración	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 14. Qué problemas de conducta son los más frecuentes.



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 300% de los estudiantes han tenido agresividad, el 30% indisciplina, el 20% problemas de aprendizaje y el 20% falta de concentración.

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que los problemas más comunes de la conducta en las aulas de clase son la agresividad y la indisciplina. Debido a que existen estudiantes que no cumplen con las normas, se han evidenciado agresiones físicas y verbal, los mismos que han generan un ambiente de tensión, afectando del adecuado desarrollo de las habilidades sociales y de armonía.

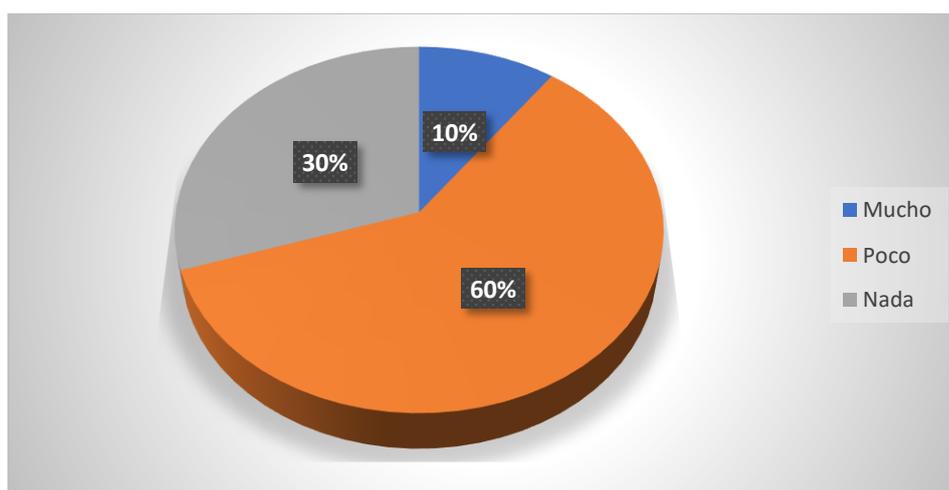
Cuadro N. 15 Conoce usted los beneficios del método Mindfulness

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	1	10%
Poco	6	60%
Nada	3	30%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 15. Conoce usted los beneficios del método Mindfulness



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 10% conoce mucho, el 60% poco, y el 30% nada.

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que poco conocen sobre los beneficios que genera la aplicación del método Mindfulness, entre las ventajas que genera este método es el desarrollo de la concentración y atención.

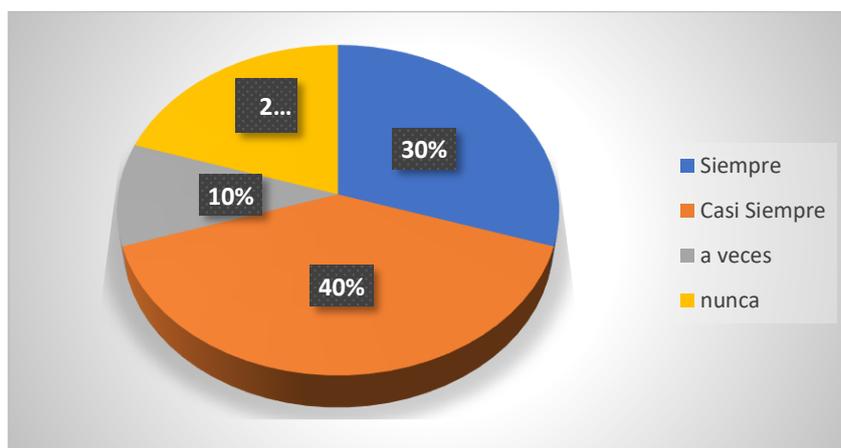
Cuadro N. 16 Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la concentración de sus estudiantes.

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	10%
Casi Siempre	3	30%
A veces	4	40%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 16. Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la concentración de sus estudiantes



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 30% considera siempre, el 40% casi siempre, el 10% a veces y el 20% nunca.

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que a veces aplicación del método Mindfulness, mejora la concentración de sus estudiantes, debido a que no aplican este método como una estrategia que permita mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje

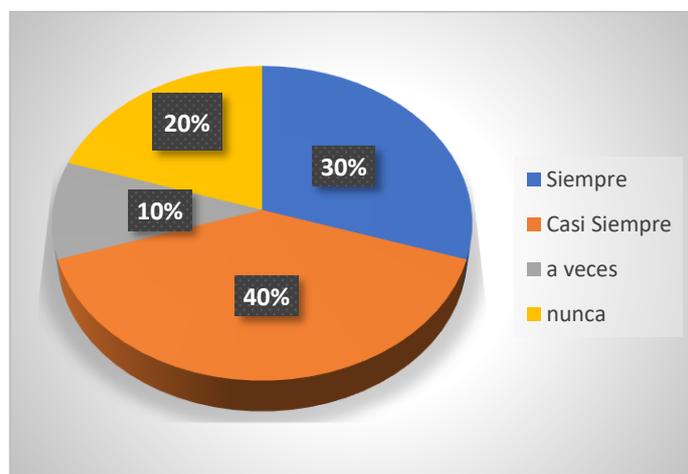
Cuadro N. 17 Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la convivencia escolar

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	30%
Casi Siempre	1	10%
A veces	5	50%
Nunca	1	20%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 17. Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la convivencia escolar



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 30% considera siempre, el 40% casi siempre, el 10% a veces y el 20% nunca.

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que a veces la aplicación del método Mindfulness, mejora la convivencia escolar, pues desconocen las ventajas que las mismas tiene en el desarrollo de las habilidades sociales.

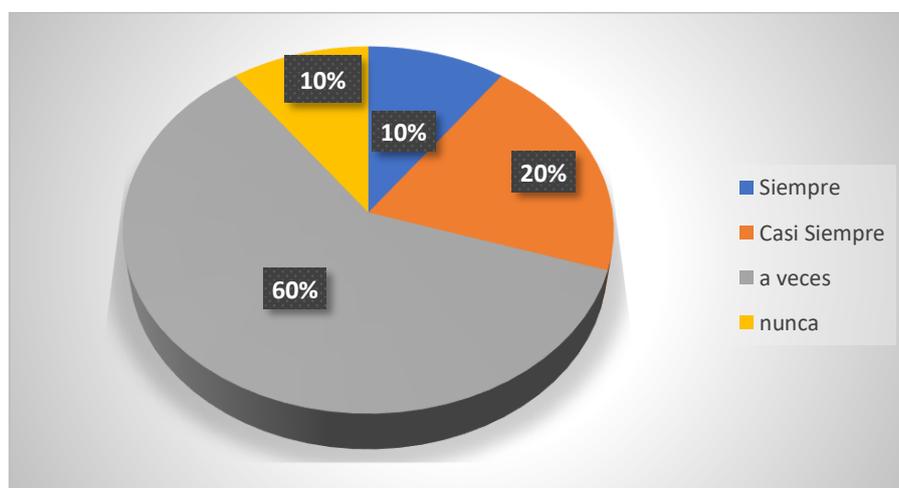
Cuadro N. 18 Considera usted que el método Mindfulness, disminuye la tensión y los nervios en sus estudiantes

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	10%
Casi Siempre	2	20%
A veces	6	60%
Nunca	1	20%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 18. Considera usted que el método Mindfulness, disminuye la tensión y los nervios en sus estudiantes



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 30% consideran siempre, el 30% casi siempre, el 20% a veces y el 20% nunca.

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que a veces método Mindfulness, disminuye la tensión y los nervios en sus estudiantes. La aplicación de este método es relevante pues una de las principales técnicas que posee el desarrollo este método es la relajación, meditación y concentración

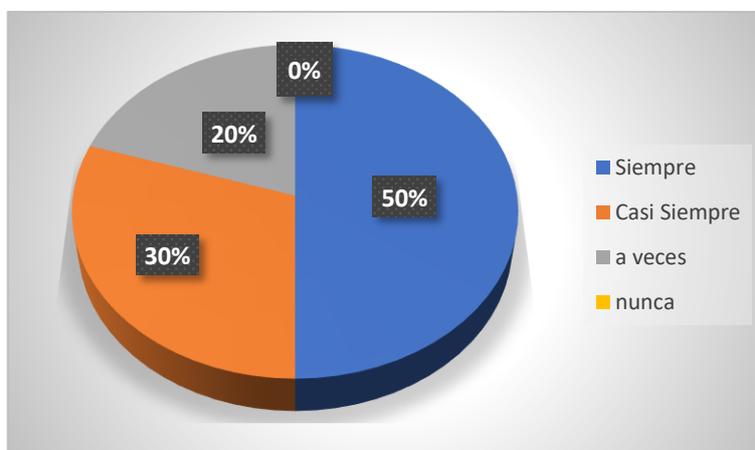
Cuadro N. 19 Considera usted que los ejercicios de relajación y respiración frenan los problemas de conducta

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	50%
Casi Siempre	3	30%
A veces	2	20%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 19. Considera usted que los ejercicios de relajación y respiración frenan los problemas de conducta



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 50% de los docentes considera siempre, el 30% casi siempre, el 20% a veces y el 0% nunca.

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que siempre el desarrollo de ejercicios de relajación y respiración frenan los problemas de conducta. Por medio de la aplicación del método Mindfulness los docentes podrán generar estrategias que disminuya la tensión.

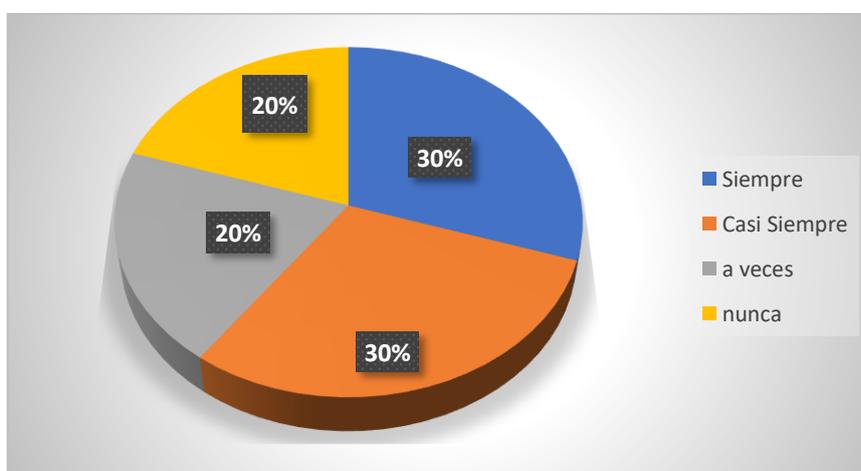
Cuadro N. 20. Considera usted que el Método Mindfulness genera un clima agradable del trabajo

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	30%
Casi Siempre	3	30%
A veces	2	20%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Gráfico 20. Considera usted que el Método Mindfulness genera un clima agradable del trabajo



Fuente: Unidad Educativa del Milenio “Penipe”

Elaborado por: Jimena Reino

Análisis

Del total de los docentes encuestados se ha podido identificar que el 30% de los docentes aplica siempre, el 30% casi siempre, el 20% a veces y el 20% nunca

Interpretación

La mayoría de docentes mencionan que siempre la aplicación del método Mindfulness beneficia el desarrollo de un clima agradable, debido a que disminuye las tensiones, aumenta la relajación y además permita generar resolución a los diversos problemas que pueden presentarse dentro y fuera de las aulas de clase.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Por medio de la investigación teórica y metodológicos se ha podido justificar que es pertinente el desarrollo de una guía de estrategias que permitan desarrollar un adecuado manejo de los problemas de conducta de los adolescentes por medio del método Mindfulness.
- Se ha podido determinar que los problemas conductuales más comunes en los adolescentes, son las peleas, indisciplina, no cumple con sus tareas, falta de concentración, los problemas para cumplir las órdenes, Bull ying, entre otros, los mismos que han llegado a afectar el clima escolar.
- Por medio del diseño de estrategias se ha podido identificar que es relevante desarrollar actividades por medio del método Mindfulness, debido a que permitirá disminuir los problemas de conducta que se generan dentro y fuera del ambiente escolar.
- Es relevante la socialización de la guía debido a que permitirá a los docentes por medio de la guía manejar de manera adecuada los problemas de conducta, así mismo los mismos se irán disminuyendo, así se beneficia el clima dentro del aula de clase, se desarrollará una mejor convivencia y por ende se estimulará el aprendizaje.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda al personal de DECE, realizar un test en el que se pueda identificar los problemas de conducta más comunes en los estudiantes, así poder generar estrategias que mejoren la convivencia.
- Que los docentes ejecuten las actividades planteadas en la Guía, con la finalidad de disminuir los problemas de conducta, de la misma manera, se aconseja socializar dicha guía con los padres de familia con la finalidad de mejorar la conducta dentro de casa.
- Que se realicen talleres para padres de familia y estudiantes con temáticas como “El alcoholismo y la conducta”, “La importancia de la comunicación afectiva”, “Problemas de conducta en los adolescentes” entre otros que permitan identificar los problemas y necesidades que poseen los estudiantes.
- Desarrollar actividades grupales donde se trabaje la meditación, relajación y atención de los estudiantes, con la finalidad de disminuir el estrés, la tensión, la ira y mejorar la comunicación, control, aprendizaje y por ende el bienestar de los estudiantes, docentes y padres de familia.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Código de la Niñez y Adolescencia*.
<https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitucion de la República del Ecuador*.
https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Backley, R. (2006). *Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. México: Trillas.
- Custodio, M. (2018). Problemas emocionales y de conducta. QUETZALTENANGO: Universidad Rafael Landívar.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Custodio-Maria.pdf>
- Domínguez, J., & Pino, M. (2008). Las conductas problemáticas en el aula: propuesta de actuación. *Revista Complutense de Educación*, 19(2), 447-457.
<file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/16382-Texto%20del%20art%C3%ADculo-16458-1-10-20110602.PDF>
- Estrella, E. (2020). Redes sociales y conducta en los estudiantes de la Unidad Educativa "Tomás Oleas". Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7412/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2021-000018.pdf>
- Fernández, I. (2019). Mindfulness y educación: Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional. Pamplona, España: Universidad de Navarra.
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf>
- Freire, D. (2018). la conducta disruptiva y su incidencia en el rendimiento académico de las/os estudiantes de los 10mos grados de educación general básica paralelos I y II del Colegio Universitario "Juan Montalvo". Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- González, D., Cuenca, E., & Hidalgo, T. (2020). Intervención psicoterapéutica en adolescentes con trastornos disociales. *Correo Científico Médico*, 24(1), 1-22.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2020/ccm2011.pdf>

- Irarrázaval, L. (2010). Psicoterapia basada en Mindfulness: un antiguo método para una nueva psicoterapia. *Psiquiatría Universitaria*, 6(4), 465-471.
https://www.researchgate.net/publication/326834771_Psicoterapia_basada_en_mindfulness_Un_antiguo_metodo_para_una_nueva_psicoterapia
- Langer, Á., Schmidt, C., Aguilar, J., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud efectos de una intervención en el. *Rev Med Chile*, 145, 476-482. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>
- Llorente, I. M. (2017). Mindfulness y agresividad. España: Universitat Jaume.
- Marín, A. (2018). Efectividad de un programa educativo en conciencia plena mindfulness para reducir el burnout y mejorar la empatía, en profesionales de atención primaria. Bellaterra, Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Mobilli, A., & Rojas, C. (2006). Aproximación al adolescente con trastorno de conducta disocial. *Investigación en Salud*, 8(2), 121-128.
<https://www.redalyc.org/pdf/142/14280212.pdf>
- Moreno, A. (2018). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación: la atención plena / mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(01), 1-18.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46.
[file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/Dialnet-ConociendoMindfulness-4202742%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/Dialnet-ConociendoMindfulness-4202742%20(1).pdf)
- Pino, R., & Urías, G. (2020). Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Científica*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>
- Pino, R., & Urías, G. (2020). Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia? *Revista Científica*, 371-392.
- Plate, M. (2014). La agresividad infantil y su influencia en el aprendizaje social de los niños del quinto y sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Oriente. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Quer, L. (2018). Mindfulness aplicado a niños de Educación Primaria con conductas agresivas. Universidad de Jaén .
- Rodríguez, P. (2017). Pediatra, Psiquiatra de Niños y Adolescentes y Psicólogo. Hospital de Día Infantil y Juvenil “Diego Matías Guigou y Costa”. Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario Ntra. Sra. de Candelaria. Tenerife. 73 - 81.

- Romero, Á. (2020). Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá. Universidad de La Sabana.
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/42750/Tesis%20Mindfulness%20Angela%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roncero, I., Pérez, A., Martínez, J., Barbero, M., & Elúa, A. (2017). La conducta violenta en la adolescencia. *Pediatr Integral*, 21(4), 254-260.
https://cdn.pediatrintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/03/n4-254-260_I-Roncero.pdf
- Sabeh, E., Caballero, V., & Contini, N. (2017). Comportamiento agresivo en niños y adolescentes: Una perspectiva desde el ciclo vital. *Cuadernos Universitarios. Publicaciones Académicas de la Universidad Católica de Salta*(10), 77-95.
<https://www.ucasal.edu.ar/hm/cuadernos-universitarios/archivos/pdf/06-Sabeh.pdf>
- Santín, L. (2018). La conducta disruptiva y el desarrollo psicosocial de los estudiantes de séptimo año. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Serrat, D. (2018). *Trastorno de la conducta: una guía de intervención en la escuela*. Gobierno de Aragón .
- Vila, I. (2000). Levs Vigorsky: La psicología cultural y la construcción de la persona desde la educación . *Researchgate*, 1-20.
- Yagüe, L., Sánchez, A., Mañas, I., Gómez, I., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 23-37.
- Zárate, L., Rivera, E., González, M., & León, D. (2009). Problemas de conducta más frecuentes en jóvenes de secundaria. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* , 29-43.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta realizada a los docentes



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “PENIPE”

Objetivo. Investigar referentes teóricos y metodológicos que justifican la pertinencia de la Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness.

Marque con X la respuesta correcta

1. Considera usted que sus estudiantes obedecen las normas de la institución.

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

2. Sus estudiantes se relacionan con facilidad con sus compañeros y docente

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

3. Considera usted que dentro de su aula de clase existen problemas de conducta

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

4. Qué problemas de conducta son los más frecuentes

Agresividad
Indisciplina
Problemas de aprendizaje
Falta de concentración

5. Conoce usted los beneficios del método Mindfulness

Mucho
Poco
Nada

6. Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la concentración de sus estudiantes

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

7. Considera usted que la aplicación del método Mindfulness, mejora la convivencia escolar

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

8. Considera usted que el método Mindfulness, disminuye la tensión y los nervios en sus estudiantes.

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

9. Considera usted que los ejercicios de relajación y respiración frenan los problemas de conducta

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

10. Considera usted que las pausas activas mejoran la conducta y concentración de los estudiantes.

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

Gracias por su atención

Anexo 2. Encuesta realizada a los estudiantes



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “PENIPE”

Objetivo. Investigar referentes teóricos y metodológicos que justifican la pertinencia de la Guía de estrategias para el manejo de problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa del Milenio “Penipe” 2021, basadas en el Método Mindfulness.

Marque con X la respuesta correcta

1. Obedece usted las reglas de la institución

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

2. Posee una buena relación con sus compañeros y docentes

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

3. Alguna vez ha tenido algún problema con sus compañeros lo cual ha generado ser llamado la atención

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

4. Qué tipo de problemas considera usted se dan con mayor frecuencia en su aula

Pelas
Indisciplina
No cumplen con sus tareas
Falta de concentración

5. En su aula de clase se realizan ejercicios de relajación y respiración

Mucho
Poco
Nada

6. En su aula de clase se practicas ejercicios de socialización

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

7. Se realizan ejercicios que permitan mejorar la atención y concentración

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

8. Cuando existen problemas de indisciplina su docente realiza ejercicios para disminuir la tensión

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

9. Su docente realiza ejercicios al comenzar una nueva clase

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

10. Considera usted que los ejercicios le ayudan a mejorar su comportamiento

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

Gracias por su atención

Anexo 3. Fotografías



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino



Fuente: Unidad Educativa del Milenio "Penipe"

Elaborado por: Jimena Reino



***Fuente:** Unidad Educativa del Milenio “Penipe”*

***Elaborado por:** Jimena Reino*