

La meditación para mejorar la concentración, en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.

Diego Andres Argoty Alvarez

Programa Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad Cesmag,

Nota de autor

El presente trabajo de grado, titulado La meditación para mejorar la concentración en las niñas de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, categoría infantil, se desarrolla como una propuesta pedagógica que busca fortalecer la atención y el rendimiento en contextos artísticos a través de la práctica de la meditación.

Este proyecto surge desde la experiencia educativa con población infantil y se fundamenta en enfoques teóricos y metodológicos que promueven el desarrollo integral de las niñas en formación.

Este trabajo es presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física de la Universidad CESMAG.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

**La meditación para mejorar la concentración, en los niños de la Escuela de Danza y Baile
Urbano Comfadance.**

Diego Andres Argoty Alvarez

Programa Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad Cesmag,

Asesor Gerardo Andrés Oliva Ramos

Asesor Gerardo Andrés Oliva Ramos

28 de Mayo de 2025

Nota de aceptación

Firma presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, 28 /05/ 2025

Nota de exclusión

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen la ideología de la Universidad CESMAG.

Dedicatoria

Este trabajo de grado, va dedicado primordialmente a Dios, como base fundamental de todo, por darme la vida, por darme la fuerza de seguir adelante y cumplir mis sueños, a mi madre, quien es la persona principal en este proceso, que gracias a su apoyo, compañía y amor, soy una gran persona y por ella estoy logrando todas mis metas, también a todas aquellas personas, profesores, compañeros, familiares y amigos que han marcado positivamente mi vida y en especial, a mí mismo, por jamás rendirme y siempre buscar ser el mejor.

Diego Andrés Argoty Álvarez

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este trabajo de grado. De manera especial, agradezco a la Magíster Yaneth Caicedo Arellano, quien, como asesora impulso la idea de este proyecto, Su acompañamiento y motivación constante fueron clave para el desarrollo de esta investigación. Asimismo, extendo mi agradecimiento a la Coordinación y a la Asesoría de Investigación de la Universidad CESMAG, cuyo acompañamiento permanente refleja el compromiso institucional con la calidad académica y el valor del trabajo colaborativo como parte esencial de la formación investigativa. A todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron con su apoyo, conocimiento y disposición, les expreso mi más profundo reconocimiento y gratitud.

Diego Andres Argoty Alvarez

Resumen Analítico del Estudio**R.A.E.**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Código:**Programa Académico:** Licenciatura en Educación Física.**Fecha de Elaboración:** 28/05/25**Autores de la investigación:** Diego Andres Argoty Álvarez.**Asesora:** Yaneth Caicedo Arellano**Título:** La meditación para mejorar la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.**Palabras clave:** Concentración, atención, conciencia

Descripción: En este trabajo de grado se abordó la concentración como la problemática encontrada en el grupo de Baile y Danza Urbana Comfadance de Comfamiliar de Nariño, que se convoca en el parque infantil de la ciudad de Pasto, Nariño, y en cómo está afectando el proceso de aprendizaje de la población sujeto de estudio. Además, se examinó el efecto negativo en el logro de los objetivos propios trazados por Comfadance. Por lo cual, a través del estudio de los síntomas y causas, se pretende encontrar estrategias y soluciones para mitigar esta problemática.

Mediante la aplicación de pruebas evaluativas, que incluyen pruebas de concentración, atención, emociones, habilidades musicales, psicológicas y de memorización, se ha observado, a través de la evaluación y la observación en el campo de acción de la población, tanto dentro como fuera del salón de danza, la presencia de falencias relacionadas con la concentración. Estas falencias son atribuibles a diversos factores inmersos en el contexto.

La presente intervención pedagógica, titulada "La meditación para mejorar la concentración en las niñas de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance", se lleva a cabo en las instalaciones de la unidad recreativa y deportiva Parque Infantil de Comfamiliar de Nariño. En esta escuela, se encuentra una categoría infantil conformada por 26 niñas, cuyas edades oscilan entre los cuatro (4) y los doce (12) años.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

En el ámbito de la danza y el baile urbano, la concentración se vuelve aún más crucial, ya que los niños deben coordinar movimientos y memorizar secuencias coreográficas. La falta de concentración puede causar problemas en la ejecución de las secuencias, la retención de información y la capacidad para seguir instrucciones. Además, factores como la desmotivación, la baja autoestima y las dificultades sociales también afectan el rendimiento de los niños en las clases de danza. La gestión adecuada de las emociones y el fortalecimiento de la motivación intrínseca son esenciales para mejorar la concentración de los estudiantes.

Por lo tanto, las intervenciones pedagógicas deben involucrar activamente a los padres, quienes tienen un impacto directo en el desarrollo emocional y conductual de sus hijos. Un enfoque integral que combine el bienestar emocional con el desarrollo de habilidades cognitivas es clave para mejorar la concentración de los niños y, por ende, su rendimiento académico y personal. Para abordar esta problemática, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo puede la meditación ayudar a mejorar la concentración de los niños en la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance?

Como objetivo general, se propone mejorar la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance a través de la meditación. Además, se establecen tres objetivos específicos: primero, diagnosticar la concentración de los integrantes de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.; segundo, planificar técnicas de meditación en los ensayos de danza, de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.; y tercero, evaluar los resultados de la aplicación de la propuesta sobre la meditación para mejorar la concentración en los ensayos de danza, de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.

El desarrollo de este trabajo se enmarca en la línea de investigación de motricidad y desarrollo humano. Se utilizó el paradigma crítico social, el enfoque cualitativo y el método de investigación-acción. Las técnicas e instrumentos de recolección de información empleados incluyen "El test figura compleja de Rey" y la observación participante.

Se desarrolló una propuesta de intervención pedagógica titulada "El arte de meditar para la máxima concentración a la hora de bailar", con un enfoque pedagógico en el cual se utilizaron las pedagogías alternativas, bajo el referente teórico-conceptual de la propuesta de intervención pedagógica que fue la meditación. Se elaboró un plan de actividades preliminares, donde se implementaron 12 planes de clase, 3 por cada subcategoría, para finalizar con su respectiva evaluación y los recursos utilizados. Por último, se presentan el análisis e interpretación de resultados de los tres objetivos específicos, así como las conclusiones y recomendaciones de todo el trabajo.

Metodología.

Este trabajo de grado se desarrolló bajo el paradigma crítico-social, con un enfoque cualitativo y el método de investigación-acción, porque buscaba no solo entender las dificultades de concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, sino también proponer una solución concreta y adaptada a su contexto. El paradigma crítico-social parte de la idea de que la educación no debe ser solo para transmitir conocimientos, sino también para transformar realidades. En este caso, se pretendía cambiar una situación observada en el aula: la dificultad que tenían los niños para concentrarse durante las clases. Por eso, el trabajo no se limitó a describir lo que pasaba, sino que quiso generar una mejora real en el entorno educativo.

El enfoque cualitativo permitió conocer de cerca las experiencias de los niños y docentes, usando herramientas como la observación y la entrevista, para comprender cómo vivían las clases y cómo influía la meditación en su concentración. Se eligió el método de investigación-acción porque ofrecía la posibilidad de intervenir directamente en el aula, aplicando sesiones de meditación, observando los resultados y ajustando la estrategia según las reacciones de los niños. Esta forma de trabajar, en ciclos de acción y reflexión, permitió que la meditación se adaptara realmente a las necesidades del grupo infantil, haciendo que los cambios fueran significativos y sostenibles. Así, la metodología no solo sirvió para investigar, sino también para transformar positivamente el ambiente de aprendizaje.

Línea de investigación: Motricidad y desarrollo humano. La investigación se aborda desde Línea de investigación Motricidad y el Desarrollo Humano del grupo de Investigación en Pedagogía, Cuerpo y Sociedad, porque es un tema crucial en el ámbito educativo y del bienestar infantil.

Conclusiones.

La meditación resultó ser una herramienta muy útil para mejorar la concentración de las niñas en la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. Al aplicarla antes y después de cada clase, las niñas empezaron a tomar mayor conciencia de su cuerpo, su mente y del entorno. Esto ayudó no solo a mejorar su postura y su manera de entrenar, sino también a calmarse y enfocarse mejor. Durante las sesiones de meditación guiada, se trabajaron aspectos importantes como la atención, la motivación, el autoconocimiento y la conciencia colectiva. Gracias a esto, no solo se logró mejorar el problema inicial de falta de concentración, sino que también se generaron experiencias valiosas que pueden acompañar a las niñas más allá de las clases, en su vida diaria.

Recomendaciones.

Para asegurar que los beneficios obtenidos a través del proyecto de meditación se mantengan y sigan creciendo, se recomienda que la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance integre de forma permanente esta práctica en su rutina semanal. La continuidad del programa permitirá que los niños sigan fortaleciendo su concentración, atención y bienestar emocional, logrando avances sostenidos tanto en el ámbito artístico como en su vida cotidiana.

Además, es fundamental que los docentes y monitores de danza reciban una capacitación adecuada en técnicas de meditación y mindfulness. Esto no solo les permitirá guiar las sesiones de forma efectiva, sino que también les brindará herramientas para crear un ambiente de aprendizaje más tranquilo, enfocado y consciente. Al contar con personal preparado, la escuela podrá consolidar la meditación como una estrategia pedagógica valiosa y duradera, contribuyendo al desarrollo integral de sus estudiantes.

Contenido

Introducción	199
1. Tema de investigación:	21
2. Contextualización.....	23
2.1 Macro contexto	23
2.2 Micro contexto	255
3. Problema de investigación	266
3.1 Descripción de problema	266
3.2 Formulación de problema	30
4. Justificación	31
5. Objetivos.....	33
5.1 Objetivo general:.....	33
5.2 Objetivos específicos:	33
6. Línea de investigación	34
7. Metodología	35
7.1 Paradigma critico social.....	35
7.2 Enfoque Cualitativo	35
7.3 Método investigación acción	355
7.4 Unidad de análisis	366
7.5 Unidad de trabajo	366
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información	366
7.6.1 Observación participante.....	36
7.6.2 Entrevista semiestructurada.....	37
7.6.3 Diario de campo.....	37
7.6.4 Test de la figura compleja de rey	37
8. Referente teórico del problema.....	39
8.1 Categorización	39
8.2 Referente histórico	40
8.3 Antecedentes investigativos	41
8.3.1 Antecedentes internacionales	42
8.3.2 Antecedentes nacionales	42

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

8.3.3 Antecedentes regionales.....	43
8.4 Referente legal	45
8.4.1 Normativa internacional.....	¡Error! Marcador no definido.
8.4.2 Normativa nacional.....	¡Error! Marcador no definido.
8.4.3 Normativa regional	¡Error! Marcador no definido.
8.5. Referente teórico conceptual:.....	466
8.5.1. Concentración	46
8.5.2 Atención.....	47
8.5.3 Conciencia.....	¡Error! Marcador no definido.9
8.5.4. Percepción,	¡Error! Marcador no definido.0
8.5.4.1 Percepción auditiva.....	¡Error! Marcador no definido.1
8.5.4.2 Percepción visual.	¡Error! Marcador no definido.3
8.5.4.3 Percepción espacial	54
8.5.5 Motivación	54
8.5.6 Autoconocimiento	55
8.5.7 Conciencia colectiva	57
9. Propuesta de intervención pedagógica	588
9.1. El arte de meditar para la máxima concentración a la hora de bailar.	588
9.2. Caracterización.....	588
9.3. Pensamiento Pedagógico	588
9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica	59
9.5. Plan de actividades y procedimientos	¡Error! Marcador no definido.1
9.5.1. Proceso metodológico.....	¡Error! Marcador no definido.1
9.5.2. Proceso didáctico	¡Error! Marcador no definido.1
9.5.3. Plan de actividades preliminares.....	633
9.5.4. Evaluación.....	1199
9.5.5. Recursos	1199
10. Análisis e Interpretación de resultados	1200
10.1 Los primeros latidos de la atención:diagnostico de la concentración en movimiento....	121
10.2 La meditación, una estrategia ludo pedagógica para mejorar la concentración.....	132

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

10.3 Del silencio al ritmo: impacto de la meditación en la concentración durante los ensayos de danza y baile urbano.....	150
11. Conclusiones.....	156
12. Recomendaciones	¡Error!
Marcador no definido.8	
Anexos.....	160
Referencias.....	212

Lista de tablas

Tabla 1: Sintomas y causas.....30
Tabla 2 Operacionalizacion de objetivos.....39

Lista de figuras

Figura 1 Club de danza Comfadance	22
Figura 2 Automeditación: escuela de Danza y Baile Comfadance.....	25
Figura 3 Figura categorial	40
Figura 4 plan de clases percepcion visual	64
Figura 5 Plan de clase percepcion auditiva.....	68
Figura 6 Plan de clase percepción espacial.....	72
Figura 7 Plan de clase motivación: juegos colectivos	76
Figura 8 Plan de clase motivación:dinamicas.....	81
Figura 9 Plan de clase motivación: rondas	92
Figura 10 plan de clase autoconocimiento: fortalezas	95
Figura 11 plan de clase autoconocimiento: respiración.....	99
Figura 12 Plan de clase autoconocimiento: compartir la diferencia	103
Figura 13 Plan de clase conciencia colectiva: lúdica y noción colectiva.	111
Figura 14 Plan de clase conciencia colectiva: trabajo en equipo	115
Figura 15 plan de clases conciencia colectiva: reconocimiento de la diversidad.....	116
Figura 16 Resultados: fase de copia.....	121
Figura 17 Grafico porcentual valoración fase de memoria del test de concentración.....	127
Figura 18 Dibujo figura compleja de rey, objetivo 1: diagnostico.....	134
Figura 19 Dibujo puntje inferior	136
Figura 20 Deficit en aprendizaje de coreografias: percepción auditiva	136
Figura 21 Percepción auditiva: identificando sonidos	138
Figura 22 Percepción visual: identificando objetos distractores.....	139
Figura 23 Automeditación percepción espacial.....	139
Figura 24 Percepción espacial: delimitación espacio personal	141
Figura 25 Progresion percepción espacial	144
Figura 26 Motivación: juegos colectivos	145
Figura 27 Meditacion motivacional.....	146
Figura 28 Motivacion por medio de dinámicas	146
Figura 29 Meditación autoconocimiento	¡Error! Marcador no definido.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Figura 30 Autoconocimiento mtor	150
Figura 31 Circulos de palabras	153
Figura 32 Meditación conciencia colectiva.....	149
Figura 33 Grafico porcentual valoración atención.....	151
Figura 34 Dibujo figura compleja de rey, objetivo 3: puntaje superior.....	152
Figura35 Gráfico porcentual valoración conciencia: fase de memoria.....	154

Lista de anexos

Anexo A. Compromiso ético de investigación	160
Anexo B. Formato de asentimiento informado	¡Error! Marcador no definido.
Anexo C. Formato consentimiento informado	¡Error! Marcador no definido.
Anexo D. Formatos e instrumento de recolección de nformación. ¡Error! Marcador no definido.	
Anexo D.A Test de concentración.....	164
Anexo D.B. Formato diario de campo.....	166
Anexo D.C. Entrevista semiestructurada.....	167
Anexo E. Formato de validación de instrumentos de recolección de información.....	171
Anexo F. Matrices de sistematización de información.....	174

Introducción.

Es fundamental destacar la labor de la Educación Física, que no solo se limita al desarrollo de habilidades motrices, sino que también promueve el bienestar integral de los niños. En este contexto, la meditación, incorporada como estrategia pedagógica dentro del campo de la Educación Física, se convierte en una herramienta poderosa para fomentar el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes. Esta práctica permite fortalecer capacidades como la atención, la autorregulación emocional y la conciencia corporal, aspectos fundamentales para el proceso de aprendizaje. A través de este trabajo de investigación, se pretende contribuir a la comprensión y aplicación efectiva de la meditación en el entorno educativo, particularmente en el ámbito de la danza, donde la concentración es clave para el rendimiento y la expresividad.

La presente investigación, titulada *La meditación para mejorar la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance*, surge a partir de la identificación de falencias en la concentración de las estudiantes, que afectan su desempeño durante los ensayos y clases. El estudio se centra en una muestra de 26 niñas, cuyas edades oscilan entre los 4 y los 12 años, pertenecientes a la categoría infantil de la Escuela Comfadance, ubicada en la ciudad de Pasto, Nariño. La problemática detectada no solo repercute en la ejecución de las coreografías, sino también en su capacidad de atención sostenida, motivación y disposición para el aprendizaje. Ante este panorama, se propuso una intervención pedagógica basada en meditaciones guiadas y prácticas de automeditación, implementadas antes y después de los ensayos, con el fin de fortalecer la concentración y mejorar el ambiente de aprendizaje.

El contenido del presente informe se estructura en doce capítulos, cada uno con un propósito específico que da cuenta del rigor metodológico y conceptual del trabajo desarrollado. El capítulo uno introduce el concepto de concentración, definiéndolo desde una perspectiva neurocognitiva y contextualizando su relevancia dentro del proceso educativo, especialmente en actividades artísticas como la danza. Además, se exploran los factores que pueden afectar esta capacidad en la infancia.

En el capítulo dos, se expone el contexto del estudio. Se realiza una caracterización del macrocontexto —la ciudad de Pasto y la institución Comfamiliar de Nariño— y del microcontexto, que incluye la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance y las condiciones específicas del grupo de estudio. Esta contextualización permite comprender el entorno social, educativo y cultural en el que se enmarca la problemática.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

El capítulo tres profundiza en la descripción del problema de investigación. Se analizan los síntomas observados, tales como la desatención, la impulsividad y la dificultad para seguir instrucciones durante los ensayos, así como las causas posibles, entre ellas la falta de hábitos de autorregulación, la sobreestimulación del entorno y la ausencia de estrategias pedagógicas enfocadas en la atención plena.

En el capítulo cuatro, se justifica la necesidad del estudio. Se argumenta la pertinencia de la meditación como una herramienta accesible y eficaz para fomentar la concentración, la calma y el enfoque en niños que desarrollan actividades artísticas. Asimismo, se plantea cómo esta propuesta pedagógica puede tener un impacto positivo más allá del ámbito escolar, favoreciendo el desarrollo integral de las niñas.

El capítulo cinco presenta los objetivos de la investigación. Se formula un objetivo general orientado a mejorar la concentración mediante la meditación, y se plantean tres objetivos específicos: diagnosticar el nivel de concentración del grupo de estudio, planificar técnicas de meditación para su aplicación en los ensayos, y evaluar los resultados de dicha intervención.

En el capítulo seis, se define la línea de investigación, que corresponde a la de motricidad y desarrollo humano. Se explica cómo la motricidad no puede desligarse de las emociones y los procesos cognitivos, estableciendo así un puente entre el cuerpo, la mente y el entorno social, lo cual sustenta el enfoque integral de esta investigación.

El capítulo siete aborda la metodología. Se detalla el enfoque cualitativo adoptado, bajo el paradigma crítico-social y mediante el método de investigación-acción, lo que permitió una comprensión profunda del fenómeno estudiado en su contexto natural. Se describen también las técnicas de recolección de información, entre ellas la observación participante, entrevistas semiestructuradas y la aplicación del Test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth.

Los capítulos ocho y nueve se centran en el diseño e implementación de la propuesta pedagógica. Se describe la estructura de la intervención, compuesta por doce planes de clase divididos en cuatro categorías deductivas: percepción, motivación, autoconocimiento y conciencia colectiva. Cada categoría incluye tres planes de clase que integran ejercicios de meditación guiada y automeditación antes y después de los ensayos de danza.

El capítulo diez presenta el análisis de los resultados obtenidos tras la aplicación de la propuesta. Se realiza una comparación entre los resultados diagnósticos y los resultados finales, destacando los avances en los niveles de concentración, atención sostenida y desempeño en las

coreografías. Se incluyen evidencias empíricas recogidas durante las sesiones y testimonios de las participantes y sus familias.

En el capítulo once, se lleva a cabo una discusión crítica de los hallazgos, contrastando los resultados con referentes teóricos y estudios previos. Se analizan las implicaciones pedagógicas, emocionales y sociales de la meditación en el contexto de la danza, y se reflexiona sobre el impacto transformador que tuvo esta experiencia para las niñas y la comunidad educativa.

Finalmente, el capítulo doce recoge las conclusiones del trabajo, que evidencian el cumplimiento de los objetivos propuestos y la efectividad de la meditación como estrategia educativa. También se formulan recomendaciones para la continuidad del proyecto y para futuras investigaciones que profundicen en la relación entre prácticas contemplativas y aprendizaje en entornos artísticos.

Con base en este recorrido investigativo, se espera que el presente trabajo no solo aporte soluciones concretas a una problemática identificada, sino que también inspire nuevas formas de integrar el bienestar emocional, la conciencia plena y la educación artística en la formación de niños y niñas. La meditación, en este sentido, se presenta como un camino pedagógico válido y transformador en la búsqueda de una educación más consciente, sensible y humanizada.

1. Tema de investigación.

La concentración.

2.Contextualización

2.1 Macro contexto

La presente investigación se desarrolló en la escuela De Danza y Baile Urbano Comfadance de la ciudad de Pasto, la cual hace parte de Comfamiliar de Nariño ubicado en el parque infantil, la modalidad se divide en tres categorías: infantil, novatos y avanzados que busca la formación de la persona de manera holística, psicosocial y cultural.

Figura 1

Club de danza Comfadance



Nota. Grupo de estudiantes que conforman la Escuela de CONFADANCE
Fuente. Fotografía tomada por Argoty,1 de marzo del 2023.

La Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance fue fundada en el año 2018 con el objetivo de dar a conocer los propósitos y beneficios que conlleva la práctica de esta disciplina artística y deportiva. En sus inicios, la escuela contaba con aproximadamente tres estudiantes, todos de género masculino. Con el paso del tiempo y tras obtener reconocimiento en la comunidad, el número de participantes fue aumentando, al igual que el interés general por el proyecto.

Actualmente, la escuela cuenta con una población de 26 estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 4 y los 12 años, quienes se encuentran en proceso de formación artística. La sede de la escuela se ubica en el parque infantil, lugar en el que también se realiza la observación participante correspondiente a esta investigación. La institución fue fundada por el líder comunitario del sector y se estructura como una empresa de tipo recreativo.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

En cuanto a los lineamientos de la escuela de danza y baile se evidencia la misión y visión. La creación de una escuela implica la realización de un acto administrativo formal que establece su existencia y funcionamiento. Este acto administrativo puede variar según la legislación y normativa de cada país, pero generalmente incluye varios pasos clave. Primero, se requiere la elaboración de un proyecto educativo que defina la misión, visión, objetivos y características del centro. Este proyecto debe ser presentado ante las autoridades educativas competentes, quienes evaluarán su viabilidad y adecuación a los estándares establecidos.

Una vez que el proyecto es aprobado, se emite una resolución administrativa que formaliza la creación de la escuela. Este documento especifica aspectos como la ubicación, el nivel educativo que ofrecerá, el número de alumnos, y la plantilla docente necesaria. Finalmente, es fundamental que la escuela cumpla con los requisitos legales, que pueden incluir la obtención de licencias, la adecuación de las instalaciones y la contratación de personal calificado. Todo este proceso garantiza que la nueva institución educativa esté debidamente constituida y pueda operar conforme a la normativa vigente.

Misión: Formar personas integrales explotando al máximo el talento sin dejar a un lado los valores puestos a que esta modalidad permite mantener una vida saludable, rescatando el arte de bailar y expresarse libremente a través del movimiento corporal logrando así fortalecer los recursos que se utilizan dentro de la danza tales como: expresión corporal, manejo de escenario, coordinación y sobre todo la adaptación a cualquier ritmo. (González, 2020).

De acuerdo a esto, el tema de investigación realizará aportes a partir de diferentes estrategias, tanto para identificar como para solucionar problemas de forma continua y con excelentes resultados, la concentración es fundamental en todo momento y más aún si se está realizando una actividad en específico, es así como lograremos una eficacia favorable para el estudiante.

Visión: ser una de las escuelas más destacadas, con la mayor cantidad de personas inscritas en la disciplina brindando los beneficios que tiene el arte de bailar, logrando formación íntegra para obtener reconocimientos tanto competitivos como participativos a nivel regional, nacional e internacional. (González, 2020) Según lo anterior el tema de investigación brinda a las personas un elemento esencial del día a día que permitirá llevar un buen estilo de vida y es el elemento de la atención focalizada que nos permitirá sacar el máximo provecho al proceso de formación.

2.2 Micro contexto

El estudio se centró en la categoría infantil, ya que esta etapa del desarrollo se consideraba propicia para el aprendizaje y la adquisición de habilidades fundamentales. Las sesiones se desarrollaron en un salón amplio, equipado con cabina de sonido, colchonetas, aros, vestuario básico para presentaciones, baño, red wifi y adecuada iluminación, lo que proporcionó un entorno físico favorable para el desarrollo de las actividades programadas.

Figura 2.

Automeditación escuela de danza y baile urbano Comfadance.



Nota. Categoría infantil de Comfadance.

Fuente. Los investigadores.

La categoría infantil está conformada 26 niñas de edades entre 4 a 12 años. Quienes provienen de los barrios: Tamasagra, Agualongo, Santa Mónica, las cuadras el centro, Torobajo, Guacaloma. Se resalta que la mayoría de los bailarines y danzantes son de estrato socio-económico 1 y 2. Realizando sus estudios en las instituciones educativas San Felipe Neri, Institución Educativa INEM, Institución Educativa Municipal Ciudadela, Institución Educativa Municipal Liceo Central de Nariño, Colegio Nuestra Señora de Las Lajas.

3. Problema de investigación

3.1 Descripción del problema

La concentración es una habilidad fundamental en el proceso de aprendizaje infantil, ya que permite focalizar la atención en tareas específicas, facilitando la comprensión, la memorización y la ejecución de actividades complejas como las que exige la danza. Sin embargo, diversos factores afectan esta capacidad en los niños, generando consecuencias negativas tanto en el rendimiento académico como en el desarrollo personal (Peper, 1991, p. 20).

En el contexto de la danza y el baile urbano, donde la retención de secuencias, la coordinación motriz y la sincronización grupal son esenciales, la falta de concentración se manifiesta en olvidos frecuentes, distracción ante estímulos irrelevantes, desmotivación y dificultad para seguir instrucciones. Estos síntomas no son aislados, sino que responden a causas emocionales, cognitivas y ambientales. Factores como el ruido externo, la desorganización del espacio, la presión de padres o entrenadores, o una baja autoestima, interfieren directamente en la capacidad de los niños para enfocarse (Ardila, 2007, p. 113).

La falta de motivación y la dificultad para gestionar emociones, derivadas del entorno familiar y del clima pedagógico, también disminuyen la atención sostenida. La concentración, como habilidad entrenable, puede desarrollarse mediante técnicas adecuadas, pero requiere un enfoque integral que articule aspectos emocionales, físicos y cognitivos (Peper, 1991, p. 21). Además, la retención de información y la memorización, elementos clave en la danza, se ven directamente afectadas por estados de ansiedad, desinterés o desconexión emocional.

Por ello, es fundamental que las intervenciones pedagógicas incluyan estrategias que involucren activamente a los padres y docentes, con el fin de crear un entorno emocionalmente estable y propicio para el aprendizaje. La participación familiar, la gestión de distracciones y la formación en habilidades socioemocionales son claves para mejorar la concentración en este tipo de actividades artísticas.

En conclusión, la concentración en niños que practican danza urbana no solo depende de su disposición individual, sino de un conjunto de factores internos y externos que deben ser atendidos de forma articulada. Esto convierte la problemática en una necesidad urgente de intervención pedagógica dentro de escuelas artísticas como la Escuela de Danza y Baile Urbano, donde se evidencia con claridad esta dificultad.

En el contexto de la Escuela de Danza y Baile Urbano, específicamente en la categoría infantil, se ha observado una problemática recurrente relacionada con la falta de concentración de los niños durante las clases y ensayos coreográficos. Esta dificultad se ha evidenciado en comportamientos como la distracción constante ante estímulos externos e internos, pérdida de atención, desmotivación, fallas en la memoria motriz, problemas en la interacción social y en la percepción del espacio, lo cual afecta significativamente el proceso de aprendizaje artístico y pedagógico.

Dado que la concentración es una capacidad esencial para el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños, resulta preocupante observar cómo diversos factores del entorno afectan negativamente esta habilidad en contextos pedagógicos como la danza urbana. En la Escuela de Danza y Baile Urbano, categoría infantil, se han identificado una serie de manifestaciones que evidencian una afectación significativa en la concentración, atención, memoria, motivación, percepción, autoconocimiento, conciencia colectiva. A continuación, se presentan los principales síntomas observados y sus causas asociadas, los cuales reflejan con claridad la necesidad de intervenir pedagógicamente para fortalecer la concentración en este contexto educativo:

Como principal síntoma se encuentra la falta de concentración causada por ruidos externos, producto de la ubicación del salón cerca del pasillo de oficinas, lo cual interrumpe constantemente el flujo atencional de los estudiantes. Peper (1991) señala que “la concentración es una habilidad aprendida y puede ser desarrollada con la práctica. Sin embargo, los niños a menudo enfrentan dificultades para mantener el enfoque debido a factores distractores tanto internos como externos” (p. 20). Asimismo, dentro del aula existen múltiples objetos irrelevantes, como escritorios, televisores y materiales no utilizados, lo que provoca una sobrecarga de estímulos que afectan el enfoque mental. Como afirma Ardila (2007), “la presencia de elementos distractores dificulta la atención sostenida al desviar el foco del niño hacia estímulos no pertinentes” (p. 113).

Otro elemento que incide directamente en la concentración es la desmotivación, manifestada en comportamientos como apatía, frustración y falta de participación. Este síntoma tiene su origen en causas emocionales, como la baja autoestima, la presión externa o la percepción de falta de reconocimiento. Según Deci y Ryan (2000), “la motivación intrínseca se ve afectada cuando el niño percibe que no tiene autonomía o que sus logros no son valorados de forma justa, lo cual repercute en su disposición para involucrarse activamente en el aprendizaje” (p. 65).

La atención deficiente también se refleja en la retención de secuencias coreográficas, donde los estudiantes presentan olvidos frecuentes y necesitan constante repetición por parte del docente. Esta

dificultad puede explicarse por la incapacidad de mantener la concentración durante largos períodos de ensayo. Magill (2011) sostiene que "la retención de habilidades motrices depende directamente de la práctica deliberada y del nivel de concentración mantenido durante el aprendizaje" (p. 318).

Se suma a ello la dificultad para seguir instrucciones, un síntoma evidenciado en confusiones, interrupciones y errores reiterativos. Las causas incluyen una escucha activa insuficiente, distracciones ambientales y, en algunos casos, una comunicación poco clara por parte del docente. Piaget (1972) resalta que "la capacidad de seguir instrucciones está ligada al desarrollo cognitivo y al grado de atención sostenida del niño" (p. 154).

Desde el enfoque de la percepción, se observó desorientación espacial durante los ensayos, donde los niños se chocaban entre sí o no reconocían su posición dentro de la coreografía, el déficit en la respuesta a estímulos sonoros y visuales, y la incapacidad de reconocer la ubicación corporal en el espacio escénico, lo que interfiere en la sincronización y el desempeño grupal. Estas falencias pueden estar relacionadas con la ausencia de actividades que fortalezcan la percepción corporal y auditiva.

En relación con el autoconocimiento, se observó que varios estudiantes no logran identificar ni expresar cómo se sienten antes, durante o después de las clases, lo que limita su capacidad para autorregularse emocionalmente y mantener la concentración su posible causa es la ausencia de espacios de reflexión y expresión emocional, fundamentales para el desarrollo de la conciencia de sí. Goleman (1995) afirma que "la conciencia de uno mismo es la base del autocontrol, elemento fundamental para sostener la atención frente a las distracciones internas" (p. 89).

Finalmente, en el ámbito de la conciencia colectiva, se evidenciaron síntomas como la falta de sincronía y trabajo en equipo, asociada a una pobre conciencia colectiva. Esta situación se manifiesta en conductas de empujones, burlas o irrespeto hacia los compañeros, generando un ambiente conflictivo y desconcentrado. Estas conductas tienen como causa un enfoque pedagógico centrado en la competencia individual y la carencia de estrategias que fomenten la cooperación. Morin (2001) y Thich Nhat Hanh (2006) coinciden en que "la conciencia compartida y la atención plena grupal promueven el respeto, la empatía y la cohesión del grupo, aspectos fundamentales en actividades artísticas como la danza (p. 57); (p. 102).

Estos síntomas evidencian la necesidad de incorporar herramientas pedagógicas que no solo desarrollen habilidades técnicas, sino que también potencien la percepción consciente, la motivación intrínseca, el autoconocimiento y la conciencia colectiva en el contexto infantil. En este sentido, la meditación como herramienta pedagógica puede contribuir al fortalecimiento de estas dimensiones,

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

mejorando la experiencia formativa en la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, con el fin de transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza en un espacio consciente, atento y significativo.

A manera de síntesis se presenta la siguiente tabla, en donde se exponen síntomas y causas de esta investigación.

Tabla 1
Síntomas y Causas

Síntomas.	Causas.
Los niños se distraen constantemente con ruidos que se escuchan afuera del salón	Los salones encuentran muy cerca al pasillo de las oficinas principales por donde pasan continuamente docentes, directivos y estudiantes
Los niños pierden la atención constantemente con los objetos que se encuentran en el salón de danza	Existen muchos Estímulos irrelevantes dentro del salón de danza como tv, escritorios, objetos desorganizados
Algunos niños llegan a clase desmotivados, se nota la falta de entusiasmo en las clases, distracciones constantes, menor participación en los ensayos y expresiones de frustración o cansancio	problemas emocionales, tales como la baja autoestima, la presión ejercida por padres o entrenadores y la sensación de que sus esfuerzos no eran valorados o reconocidos así como falta de actividades motivadoras y pausas activas.
Déficit en la retención de secuencias coreográficas por parte de varios niños, Este síntoma se manifestó a través de olvidos frecuentes de los pasos, descoordinación con el grupo y necesidad constante de repeticiones guiadas por el instructor.	Dificultad para mantener el enfoque en la estructura de la coreografía, especialmente en ensayos prolongados o con múltiples transiciones
incapacidad de algunos niños para seguir instrucciones de manera adecuada. Este comportamiento se reflejó en la confusión ante los pasos indicados, interrupciones frecuentes para pedir aclaraciones y errores repetitivos en la realización de las tareas propuestas.	La falta de escucha activa, déficit en la atención, distracciones del entorno, como ruidos externos o estímulos visuales, la falta de claridad en algunas de las instrucciones proporcionadas por los docentes y un lenguaje poco claro
La dificultad en la interacción social, manifestada en comportamientos de aislamiento, evitación del trabajo en grupo y retraimiento	falta de habilidades sociales, una autoimagen negativa y el temor al juicio de los compañeros

desorientación espacial durante los ensayos, donde los niños se chocaban entre sí o no reconocían su posición dentro de la coreografía , el déficit en la respuesta a estímulos sonoros y visuales, y la incapacidad de reconocer la ubicación corporal en el espacio escénico	Estas falencias pueden estar relacionadas con la ausencia de actividades que fortalezcan la percepción corporal y auditiva. Se atribuye a una falta de entrenamiento de la percepción corporal y espacial, lo cual limita su concentración en el uso del espacio escénico.
varios estudiantes no logran identificar ni expresar cómo se sienten antes, durante o después de las clases, lo que limita su capacidad para autorregularse emocionalmente y mantener la concentración	Ausencia de espacios de reflexión y expresión emocional, fundamentales para el desarrollo de la conciencia de sí.
falta de sincronía y trabajo en equipo, asociada a una pobre conciencia colectiva. Esta situación se manifiesta en conductas de empujones, burlas o irrespeto hacia los compañeros, generando un ambiente conflictivo	Estas conductas tienen como causa un enfoque pedagógico centrado en la competencia individual y la carencia de estrategias que fomenten la cooperación

Nota. Elaboración propia.

3.2 Formulación de problema

¿Cómo la meditación ayuda a mejorar la concentración de los niños de la escuela de danza y baile urbano Comfadance?

4. Justificación

La investigación titulada “La meditación para mejorar la concentración en los niños de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance” se justifica en múltiples dimensiones que abordan tanto la necesidad de mejorar el proceso educativo en este contexto específico, como el impacto positivo que puede tener en la población participante. A continuación, se desarrollan estos aspectos en función de los puntos solicitados.

La implementación de técnicas de meditación representa una estrategia innovadora para abordar la problemática de la falta de concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. La práctica regular de la meditación ayuda a los niños a desarrollar habilidades de atención sostenida, lo cual es crucial en la danza, donde la precisión y la memoria son fundamentales para el aprendizaje de coreografías. Al mejorar la concentración, no solo se optimiza el rendimiento en las clases de danza, sino que también se promueve un ambiente de aprendizaje más armonioso y efectivo, en el que los niños pueden interactuar y colaborar de manera más efectiva. Esto resulta en un proceso educativo más eficiente y satisfactorio tanto para los estudiantes como para los docentes.

La investigación aporta significativamente al cuerpo teórico de la educación física y la pedagogía. La meditación, como práctica que fomenta la atención plena y la autorregulación emocional, se alinea con las competencias fundamentales en la Educación Física, que incluyen no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también el bienestar emocional y social de los estudiantes. Esta propuesta se fundamenta en teorías de desarrollo cognitivo, como las de Piaget y Vygotsky, que enfatizan la importancia del contexto social y emocional en el aprendizaje. A través de la meditación, se busca no solo mejorar la concentración, sino también fomentar el autoconocimiento y la conciencia colectiva entre los niños, elementos que son esenciales para su desarrollo integral.

La elección de un enfoque cualitativo y el uso de la metodología de investigación-acción se justifican por la naturaleza dinámica y contextual de la educación en danza. La investigación-acción permite una reflexión constante sobre la práctica educativa y facilita la adaptación de las técnicas de meditación a las necesidades específicas de los niños. Además, la inmersión en el contexto de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance permite una recolección de datos más rica y significativa, que puede informar futuras intervenciones pedagógicas. La utilización de instrumentos como el test de la figura Compleja de Rey garantiza una evaluación objetiva del progreso en la concentración y la atención de los niños.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

La propuesta de intervención pedagógica se integra de manera coherente en las dinámicas educativas de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. Al incorporar la meditación en el currículo, se busca armonizar las acciones educativas con las necesidades del entorno, promoviendo un aprendizaje que trasciende lo técnico y se adentra en lo emocional y social. La meditación se convierte en una herramienta pedagógica que fomenta la atención y la concentración, pero también el respeto, la empatía y la colaboración entre los niños creando.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general:

Mejorar la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance a través de la meditación.

5.2 Objetivos específicos:

1. Diagnosticar la concentración de los integrantes de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.
2. Planificar técnicas de meditación en los ensayos de baile y danza Urbana de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.
3. Evaluar los resultados de la aplicación de la propuesta sobre la meditación para mejorar la concentración en los ensayos de danza de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.

6. Línea de investigación

Motricidad y desarrollo humano.

El presente trabajo de investigación aporta de manera significativa a la Línea de Investigación Motricidad y Desarrollo Humano del grupo de Investigación en Pedagogía, Cuerpo y Sociedad del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG, Este trabajo de grado se enmarca en la línea de Motricidad y Desarrollo Humano, ya que aborda la meditación como una herramienta pedagógica que fortalece la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano, categoría infantil. La propuesta reconoce la danza como una manifestación motriz que no solo implica el desarrollo físico, sino también procesos mentales y emocionales que inciden directamente en el bienestar integral del ser humano.

En este sentido, se retoma lo planteado por Narváez y Carrera (2018), quienes destacan la necesidad de investigar rigurosamente, tanto por parte de los docentes como desde la investigación formativa con los estudiantes, “sobre la influencia de la motricidad en el desarrollo humano desde una perspectiva holista, que integre prácticas asociadas a la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo como condición fundamental de la salud física, mental y emocional” (p. 17). Así, la presente investigación propone el uso de prácticas meditativas dentro del proceso de formación artística para potenciar el desarrollo de la concentración y, con ello, contribuir a un equilibrio integral en los niños, alineándose con el enfoque holístico y humanista que caracteriza esta línea de investigación.

7. Metodología

7.1 Paradigma crítico social

El paradigma socio-crítico de acuerdo con (Arnal, 1992) adopta la idea de que la teoría es una ciencia social que no es puramente empírica ni solo interpretativa; sus contribuciones, se originan, de los estudios comunitarios y la investigación participante (p,98).

Se debe implementar un enfoque crítico social, donde debemos involucrarnos con el contexto y el sujeto, es decir, ser parte de ellos, acercarnos más y así conocer más a fondo la situación para elaborar un buen trabajo y saber de qué maneras debemos actuar y como aplicarlas para que se vean resultados significativos además la meditación la podemos aplicar tanto para ellos como para nosotros mismo, ya que dirigimos el proceso, pero también estamos inmerso en ello. De esta forma, se implementará un test de la Figura Compleja de Rey

7.2 Enfoque Cualitativo

Para (Hernandez, 2014) indica que “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p. 358) por lo cual vamos a trabajar en un ambiente normal el cual es el sitio de entreno en el cual vamos a hacer parte de la población, vamos a conocer esas características, esas cualidades además de experimentarlas para realizar un análisis profundo e ir mirando cambios en cada uno de ellos.

En el caso del ensayo en un sitio específico, esta perspectiva se traduce en un enfoque participativo y reflexivo. Al formar parte de la población que se está estudiando, el investigador tiene la oportunidad de experimentar de primera mano las características y cualidades del grupo. Esta inmersión no solo facilita la recolección de datos más ricos y significativos, sino que también permite identificar cambios y patrones que podrían pasar desapercibidos desde una observación externa. Así, el análisis se convierte en un proceso dinámico donde la interacción entre el investigador y los participantes puede revelar insights valiosos sobre el fenómeno del entrenamiento.

7.3 Método investigación acción

(Latorre, 2003) la investigación-acción “es un proceso reflexivo que vincula dinámicamente la investigación, la acción y la formación.” (p.27). Este tipo de metodología se ocupa del estudio de una problemática social específica que requiere solución y que afecta a un determinado grupo de personas, sea una comunidad, asociación, escuela o empresa. Es apropiada para aquellos que realizan investigaciones en pequeña escala, preferentemente en las áreas de educación, salud y asistencia social

e incluso en administración. Constituye un método idóneo para emprender cambios en las organizaciones.

Al centrarse en situaciones concretas que afectan a grupos particulares, esta metodología fomenta un enfoque colaborativo en el que los participantes no son meramente sujetos de estudio, sino agentes activos en la búsqueda de soluciones. Este aspecto participativo no solo enriquece el proceso de investigación, sino que también empodera a las comunidades al involucrarlas en la identificación y resolución de sus propias problemáticas.

Finalmente, la investigación-acción se posiciona como un método idóneo para impulsar cambios en las organizaciones. Al facilitar un proceso de reflexión crítica y acción conjunta, permite a las instituciones no solo diagnosticar sus desafíos, sino también implementar estrategias efectivas para la mejora continua. Este enfoque, al ser tanto reflexivo como orientado a la acción, promueve una cultura organizacional que valora la innovación y la adaptabilidad. En un mundo en constante cambio, donde las necesidades de las comunidades evolucionan rápidamente, la investigación-acción emerge como un modelo que no solo busca entender el entorno, sino también transformarlo de manera colaborativa y sostenible.

7.4 Unidad de análisis

La Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, un número aproximado de la población es de 150 estudiantes.

7.5 Unidad de trabajo

La unidad de trabajo es la categoría infantil en la cual se encuentran 26 niñas con edades de 4 a 12 años.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

7.6.1. Observación Participante

La observación participante es una técnica que implica la inmersión del investigador en el entorno de estudio, lo que permite recolectar datos mediante la observación directa de las interacciones y comportamientos de los participantes. En este estudio, se aplicó durante todas las fases, especialmente en las sesiones de danza y meditaciones guiadas, para evaluar el comportamiento, la concentración y la participación de los niños. Según Angrosino (2012), “esta técnica permite una comprensión profunda del contexto social y conductual al involucrar activamente al investigador en el entorno observado” (p. 84).

7.6.2. Entrevista Semiestructurada

La entrevista semiestructurada consiste en realizar preguntas abiertas que permiten profundizar en las experiencias de los participantes, facilitando la exploración de sus percepciones sobre la meditación y su impacto en la concentración. Esta técnica se aplicará al final del proceso de intervención para obtener retroalimentación sobre las percepciones de los niños y sus padres respecto a los efectos de la meditación en el desempeño de la danza. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), “este tipo de entrevista proporciona flexibilidad para adaptar las preguntas según las respuestas del entrevistado, permitiendo una mayor profundidad en la recolección de información” (p. 411).

7.6.3 Diario de Campo

El diario de campo constituye un registro escrito en el que se consignan observaciones, reflexiones y eventos significativos ocurridos durante las sesiones. Su aplicación será continua a lo largo de la investigación, con el propósito de documentar las interacciones, actitudes y comportamientos de los niños, así como las reacciones evidenciadas durante las meditaciones (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, p. 215).

7.6.4 Test de la Figura Compleja de Rey

El Test de la Figura Compleja de Rey se empleará para evaluar la capacidad de atención, memoria y concentración de los niños, mediante la copia y reproducción de una figura compleja. Su aplicación se realizará en dos momentos: inicialmente, con el propósito de establecer un diagnóstico del estado de concentración de los niños, y posteriormente al finalizar la intervención, con el fin de evaluar el impacto de la meditación en su capacidad de concentración (Osterrieth, 1944, citado en Peña-Casanova, 2005, p. 77).

Tabla 2.

Operacionalización de objetivos

Objetivos específicos.	Técnica.	Instrumento.
Diagnosticar la concentración de los integrantes del club de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance	Observación Test de concentración	Diario de campo. Ficha de registro

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Planificar técnicas de meditación en los ensayos de baile y danza Urbana de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.	Observación participante Entrevista semiestructurada	Diario de campo Guion de preguntas
Evaluar los resultados de la aplicación de la propuesta sobre la meditación para mejorar la concentración en los ensayos de danza de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.	Observación participante Test de concentración.	Diario de campo Ficha de registro

Nota. Cuadro donde se presenta la relación de los objetivos con las técnicas e instrumentos.

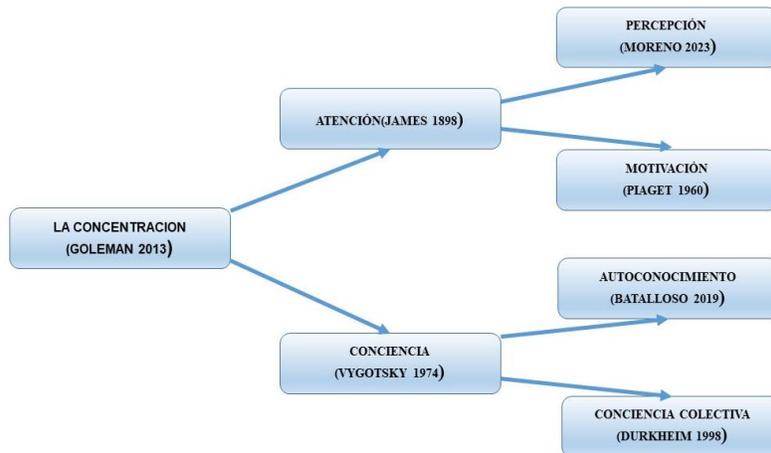
Fuente. Los investigadores.

8. Referente teórico del problema

8.1 Categorización

Figura 3

Figura categorial



Fuente: el investigador

8.2 Referente documenta histórico

La concentración, entendida como la capacidad de mantener la atención enfocada en un estímulo o tarea específica durante un periodo de tiempo, ha sido objeto de interés científico desde el siglo XIX. Su estudio ha evolucionado en paralelo con el desarrollo de la psicología, la neurociencia y los cambios sociales que han moldeado los hábitos de atención. Durante el siglo XIX, investigadores como Wilhelm Wundt y Francis Galton dieron los primeros pasos para estudiar la atención de manera sistemática. Galton (1890) propuso que la evolución del cerebro humano, reflejada en el incremento de su tamaño, había permitido una mejora en las funciones cognitivas superiores, incluida la concentración. Él sostenía que a medida que el sistema nervioso central se hacía más complejo, también lo hacía la capacidad de atención del ser humano (Galton, 1890, p. 27).

A inicios del siglo XX, se realizaron avances significativos en la comprensión de los mecanismos cerebrales vinculados a la atención. Se identificó el rol clave del lóbulo frontal en los procesos de autorregulación y focalización voluntaria de la atención. Las primeras distinciones entre atención activa (voluntaria) y pasiva (automática) también surgieron en este periodo, permitiendo clasificar la concentración como una forma específica de atención sostenida con esfuerzo consciente (James, 1890, p. 412).

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Ya en la década de 1930, se sistematizó el estudio de los tipos de atención: dividida, selectiva y sostenida. La concentración fue definida como un tipo de atención selectiva mantenida en el tiempo, esencial para el aprendizaje, el rendimiento académico y el desempeño laboral (Broadbent, 1958, p. 34). Durante estos años, se entendía que una mejor concentración implicaba una mayor capacidad para filtrar estímulos irrelevantes. A mediados del siglo XX, la psicología cognitiva propuso modelos teóricos como el filtro atencional de Broadbent y el modelo de memoria de trabajo de Baddeley y Hitch (1974). Estos modelos explicaban cómo el cerebro procesa múltiples estímulos, priorizando algunos sobre otros. La concentración se concibió como una función que dependía de la capacidad de almacenar temporalmente información relevante mientras se ignoraban distracciones (Baddeley, 2007, p. 85).

Un hito en la evolución del estudio de la concentración fue la publicación del trabajo de James Flynn en 1984, quien observó un incremento progresivo en los puntajes de los test de inteligencia durante el siglo XX, fenómeno que luego se denominó *efecto Flynn*. Este incremento, de alrededor de 3 puntos de CI por década en muchas regiones del mundo, se atribuyó en parte a mejoras en el entorno cognitivo, la nutrición y la educación, que también favorecieron funciones como la atención y la concentración (Flynn, 2007, p. 45).

Con el avance de las neurociencias en los años 90, las técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional (fMRI), permitieron observar la actividad cerebral durante tareas que exigían concentración. Se descubrió que la corteza prefrontal dorsolateral, el tálamo y el sistema límbico participaban activamente en estos procesos. La atención sostenida y la concentración mostraban activación conjunta de estas áreas, especialmente en tareas de resolución de problemas y memoria de trabajo (Posner & Petersen, 1990, p. 25).

En el siglo XXI, Daniel Goleman (2013) sintetizó décadas de investigación en su obra *Focus*, donde describió la concentración como una “habilidad entrenable” que funciona como un músculo: cuanto más se ejercita, más se fortalece (Goleman, 2013, p. 52). Además, advirtió sobre el impacto negativo de la distracción digital y la multitarea en la capacidad de concentración, fenómeno conocido como “economía de la atención”. Goleman también identificó tres tipos de atención: interna, externa y empática. Señaló que el equilibrio entre estas formas de atención favorece un mejor desempeño cognitivo y emocional. En este contexto, la concentración aparece como el resultado del dominio sobre la atención interna, es decir, la capacidad de mantener el foco sin dejarse arrastrar por estímulos internos (pensamientos

automáticos) o externos (tecnología, ruido). Estudios recientes han demostrado que la concentración se desarrolla progresivamente desde la infancia hasta la adolescencia. Entre los 7 y 12 años, la plasticidad cerebral permite un fortalecimiento natural de esta función, particularmente si el niño se encuentra en entornos estructurados, con hábitos saludables y técnicas como el *mindfulness*, que han demostrado mejorar la autorregulación y la atención sostenida (Zelazo & Lyons, 2012, p. 106).

En la vida adulta, la concentración está influida por factores como el estrés, la motivación y la salud mental. Se ha encontrado que tareas emocionalmente significativas —como actividades artísticas, deportivas o científicas— favorecen estados de concentración profunda, conocidos como *4Itil* (Csikszentmihalyi, 1990, p. 74). En estos estados, el individuo logra un alto rendimiento cognitivo y un sentido de disfrute, gracias a la activación de sistemas dopaminérgicos que refuerzan la atención. Por último, en la era digital, la concentración enfrenta retos significativos. Investigaciones actuales indican que el tiempo promedio de atención en actividades digitales ha disminuido de 12 segundos en el año 2000 a aproximadamente 8 segundos en 2020 (Microsoft Canadá, 2015, p. 3). Aunque se debate si esta cifra representa una disminución real de la capacidad de concentración o una adaptación a un entorno más rápido, sí refleja la necesidad de entrenar activamente esta función cognitiva para mantenerla. En resumen, la concentración ha evolucionado desde una capacidad instintiva compartida con otros mamíferos hacia una función compleja y entrenable, moldeada por factores biológicos, culturales y tecnológicos. Su estudio ha pasado de observaciones filosóficas a modelos neurocientíficos precisos, lo que ha permitido diseñar intervenciones para desarrollarla en todas las etapas del ciclo vital.

8.3 Antecedentes investigativos.

8.3.1 Antecedentes internacionales

Diversos estudios internacionales han abordado la problemática de la atención dispersa en contextos educativos, evidenciando su impacto negativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y proponiendo distintas metodologías para su análisis e intervención.

Uno de los trabajos más relevantes en este ámbito fue realizado por Caiza Sánchez (2022) en la Universidad Central del Ecuador, en la ciudad de Quito. Esta investigación tuvo como propósito analizar la falta de atención y concentración en niños y niñas durante el proceso

educativo. El objetivo general fue determinar de qué manera influye la atención dispersa en el aprendizaje de los estudiantes de segundo año de educación básica. La investigación se desarrolló bajo un paradigma naturalista, con un enfoque cualitativo y un método descriptivo, permitiendo comprender a profundidad las causas de la atención dispersa y sus efectos en el rendimiento académico infantil. Otro estudio significativo fue llevado a cabo en 2013 por la Universidad Técnica de Ambato, también en Ecuador. Esta investigación se enfocó en los niños de la escuela Unidad Cristiana Educativa Antisana, ubicada en la parroquia de Píntag. Se evidenció que la atención dispersa representa una barrera importante para la concentración y la adquisición de conocimientos, generando bajo rendimiento escolar, deserción y repitencia. El objetivo principal fue determinar cómo incide la atención dispersa en el aprendizaje. El estudio adoptó un paradigma mixto, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, dentro de una investigación exploratoria con método de actividad aplicada (Universidad Técnica de Ambato, 2013).

Finalmente, en Perú, se destaca el estudio desarrollado en 2016 por la Universidad Privada Antenor Orrego, en la ciudad de Trujillo. El enfoque de esta investigación fue sustantivo y descriptivo-correlacional, y tuvo como finalidad establecer si existía una correlación significativa entre las funciones básicas para el aprendizaje escolar y los procesos de atención y concentración en niños y niñas de segundo grado de primaria de una institución educativa estatal del distrito de Huanchaco. El diseño fue no experimental, permitiendo observar las variables en su contexto natural sin manipulación directa (Universidad Privada Antenor Orrego, 2016).

Estos antecedentes internacionales permiten sustentar la relevancia del estudio de la atención dispersa en la etapa escolar, evidenciando la necesidad de comprender sus causas, consecuencias y posibles estrategias de intervención pedagógica para mejorar el desempeño académico infantil.

8.3.2 Antecedentes nacionales

En Colombia también se han realizado diversas investigaciones orientadas a comprender y abordar la problemática de la atención dispersa en los estudiantes de educación básica, haciendo uso de metodologías lúdicas, pedagógicas y didácticas para favorecer la concentración y el aprendizaje. Una de estas investigaciones fue desarrollada por Alarcón Gallego y Guzmán Grijalva (2016), como trabajo de grado para la Fundación Universitaria Los Libertadores en la ciudad de Bogotá. El estudio se enfocó en estudiantes de segundo grado de la escuela Isabel de

Castilla, quienes presentaban dificultades para seguir instrucciones y aplicar descripciones en diversas actividades académicas. Estas dificultades se atribuían a distractores como hablar con compañeros, manipular objetos o distraerse con libros y cuadernos. El objetivo fue implementar una propuesta artística y ludopedagógica que mejorara la atención y concentración, involucrando activamente a docentes, padres de familia y directivos en el desarrollo integral de los niños. La investigación se basó en un paradigma naturalista, con enfoque cualitativo y método de investigación acción.

Otro estudio relevante fue realizado por Rodríguez Hormaza (2010), también en Bogotá. Esta investigación se dirigió a niños de entre 3 y 4 años del grado kínder, y se enfocó en potenciar su atención a través de actividades lúdico-pedagógicas fundamentadas en el aprendizaje significativo. El objetivo fue lograr que los estudiantes participaran activamente en la construcción de normas, actitudes y destrezas tanto dentro como fuera del aula. La investigación se inscribió en un paradigma naturalista, con enfoque cualitativo y un diseño de investigación acción. Por su parte, Jiménez Sastre (2015), en su trabajo de grado para la Universidad Libre en Bogotá, diseñó una propuesta didáctica con base en fundamentos teóricos para mejorar el nivel de atención dispersa en un grupo de niños de tercero de básica primaria de la I.E.D. Marco Tulio Fernández, sede D, jornada de la mañana.

El estudio se centró en niños entre 8 y 11 años que presentaban serias dificultades relacionadas con la atención durante las actividades escolares. El objetivo fue determinar los resultados obtenidos al aplicar dicha propuesta, bajo un paradigma constructivista, con enfoque cualitativo y metodología de estudio de caso. Estas investigaciones nacionales confirman que la atención dispersa afecta significativamente el desempeño escolar desde la primera infancia, y que las estrategias lúdicas, artísticas y didácticas representan herramientas eficaces para intervenir y mejorar la concentración y el aprendizaje de los estudiantes.

8.3.3 Antecedentes regionales

En el contexto local, se han desarrollado estudios significativos que abordan la atención, el aprendizaje y el desarrollo cognitivo desde perspectivas pedagógicas aplicadas a poblaciones específicas, como los niños con síndrome de Down, y también en relación con la concentración durante actividades lúdicas y deportivas. Uno de estos estudios fue realizado en 2019 en la ciudad de Pasto, Nariño, por Ajello, Montico, George, Rodríguez, Arrigí, Alonso, Flores y

Madrigal, bajo el título *Estilos de Aprendizaje y Desarrollo Cognitivo en Niños con Síndrome de Down: Un Enfoque desde la Teoría de Piaget*. Esta investigación se centró en comprender cómo los niños con síndrome de Down construyen su aprendizaje y desarrollo cognitivo a partir de sus experiencias sensoriales y motrices.

Según Piaget (1896), durante los primeros años de vida, los niños utilizan sus sentidos y habilidades motrices en plena evolución para explorar su entorno, apoyándose en reflejos y posteriormente en acciones más complejas. El estudio también consideró modelos como el propuesto por Beltrán y Pérez (2003), citado en Valverde (2005), el cual propone el modelo CAIT que incluye fases como el aprendizaje constructivo, autorregulado e interactivo. El objetivo fue explorar cómo estos estilos de aprendizaje impactan en el desarrollo cognitivo de los niños con síndrome de Down. El estudio se enmarcó en un paradigma naturalista, con enfoque cualitativo y bajo el método de investigación acción.

Otro antecedente local importante proviene también de Pasto, Nariño, con un trabajo de grado del año 2009. Esta investigación, influenciada por las teorías de Vygotsky, Duque Arrubla, Ortiz Cordero, Ausebel, Sánchez y Trigueros, se enfocó en la relación entre los juegos tradicionales y la concentración. En este estudio se enfatizó que, aunque los juegos tradicionales son actividades recreativas, requieren altos niveles de concentración para ser ejecutados correctamente. El objetivo fue poner en práctica la concentración y demostrar su importancia no solo en los deportes competitivos, sino también en los juegos tradicionales y recreativos. Este trabajo también se desarrolló bajo un paradigma naturalista, con enfoque cualitativo y el método de investigación acción. Estas investigaciones locales refuerzan la idea de que la atención y la concentración son habilidades fundamentales que deben ser estimuladas desde los primeros años escolares, especialmente cuando se trabaja con poblaciones con necesidades educativas especiales o en entornos de aprendizaje no convencionales como el juego.

8.4 Referente legal

El referente legal permite sustentar el trabajo a partir de la normatividad existente con relación al tema de estudio. En este sentido, a continuación, se presentan diferentes leyes o normatividades de carácter internacional y nacional.

8.4.1 Normativa Internacional

La Convención sobre los Derechos del Niño (1989): , establece que todos los niños tienen derecho a la educación, al desarrollo de su personalidad, talentos y habilidades. La incorporación de la meditación en el currículo de danza contribuye a estos derechos, promoviendo no solo el desarrollo artístico, sino también el bienestar emocional y mental.

De igual manera, la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948): Aunque no está dirigida específicamente a los niños, esta declaración establece el derecho a la educación y al desarrollo personal. La meditación se alinea con estos principios al facilitar un ambiente de aprendizaje integral.

8.4.2 Normativa Nacional

Ley General de Educación (Ley 115 de 1994): En Colombia, esta ley establece que la educación debe ser un proceso integral que fomente el desarrollo de habilidades y competencias. La implementación de la meditación en la formación en danza está en consonancia con esta ley, ya que busca mejorar la concentración y el bienestar de los estudiantes.

Asimismo, la Política Pública de Infancia y Adolescencia (2018–2030) busca garantizar los derechos de los niños y adolescentes, promoviendo su desarrollo integral. La meditación puede ser una herramienta eficaz para favorecer la salud mental y emocional de los niños en el contexto escolar.

8.4.3 Normativa Regional

Plan de Desarrollo Departamental de Nariño: Este plan incluye estrategias para mejorar la calidad educativa en el departamento, promoviendo el bienestar integral de los estudiantes. La inclusión de técnicas de meditación en la educación física y danza se alinea con estos objetivos de desarrollo regional.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

De igual manera, los Acuerdos y Resoluciones de Comfamiliar de Nariño, como entidad que promueve el desarrollo integral de la comunidad, han establecido directrices que fomentan la formación artística y el bienestar emocional. El proyecto de meditación en la Escuela de Danza y Baile Comfadance responde a estas directrices y contribuye a su implementación.

La normativa internacional, nacional y regional proporciona un marco legal y ético que respalda la investigación y la intervención pedagógica en la Escuela de Danza y Baile Comfadance. Al alinearse con estos principios, el proyecto de meditación no solo busca mejorar la concentración de los niños, sino que también contribuye a su desarrollo integral, garantizando sus derechos y promoviendo su bienestar emocional. La meditación no solo se presenta como una herramienta para la mejora de la concentración, sino que también actúa como un factor que potencia el aprendizaje, la creatividad y la salud mental de los niños. Esto es especialmente relevante en el contexto de la danza, donde la atención y la coordinación son esenciales para el aprendizaje de coreografías y la expresión artística.

8.5. Referente teórico conceptual:

La presente investigación se fundamenta en un enfoque interdisciplinario que articula principios de la psicología cognitiva, la filosofía de la mente y la pedagogía somática, en el contexto específico de la danza y el uso de la meditación como herramienta de transformación educativa. A continuación, se desarrollan las principales categorías conceptuales que orientan este estudio.

8.5.1 Concentración

La concentración es la capacidad de mantener la atención voluntariamente dirigida hacia un objeto, pensamiento o actividad durante un periodo sostenido. Es, por tanto, una función ejecutiva de alto nivel que organiza los procesos mentales hacia un objetivo concreto. Goleman (1995) la define como “la raíz de todas las capacidades cognitivas: sin ella, las demás simplemente no se activan” (p. 56). Esta afirmación refuerza la idea de que la concentración es la base sobre la cual se construyen otras habilidades mentales como la atención selectiva, la memoria de trabajo y la regulación emocional.

En contextos de práctica artística como la danza, la concentración se manifiesta no solo como atención sostenida, sino como una actitud de presencia activa. Según Csikszentmihalyi (1996), el estado de flujo, caracterizado por una concentración total y una inmersión profunda en

la actividad, es más fácil de alcanzar cuando la persona encuentra equilibrio entre desafío y habilidad (p. 110). La meditación, al entrenar la capacidad de enfocar la mente, prepara al individuo para entrar en estos estados óptimos.

Según Goleman (1995), “la concentración es el músculo mental que nos permite enfocar nuestras energías y canalizarlas hacia una tarea determinada” (p. 99). Esta afirmación resalta cómo la concentración puede fortalecerse a través de la práctica, al igual que un músculo físico. En la enseñanza de la danza, el uso de la meditación permite entrenar este músculo mental, facilitando que el estudiante mantenga su atención centrada durante los ensayos y presentaciones, incluso en contextos de alta demanda sensorial.

Csikszentmihalyi (1990) sostiene que la concentración es una condición esencial para entrar en un estado de “flujo”, el cual describe como “una experiencia en la que las personas están tan involucradas en una actividad que nada más parece importar; la experiencia en sí es tan agradable que las personas lo harán, aunque cueste mucho, solo por hacerla” (p. 4). En danza, este estado se manifiesta cuando el cuerpo se mueve en armonía con la música y el entorno, y la mente se silencia en un acto de plena presencia, un efecto que puede facilitarse mediante prácticas meditativas.

Por su parte, Varela (1996) destaca la importancia de la atención sostenida y dirigida al afirmar que “la experiencia directa requiere una actitud de apertura sostenida y concentrada, que solo puede cultivarse a través de una práctica sistemática” (p. 21). Este enfoque neurofenomenológico vincula directamente la práctica de la meditación con la generación de estados de conciencia ampliada, aspecto que se refleja en la capacidad del bailarín para habitar plenamente su cuerpo y el espacio escénico.

Estas concepciones respaldan el uso de la meditación como herramienta pedagógica en la formación en danza, al favorecer el desarrollo de la concentración como una competencia cognitiva y emocional que potencia el aprendizaje, la creatividad y la expresión corporal del estudiante.

8.5.2 Atención

La atención es el proceso de seleccionar información relevante del entorno o de la mente, dejando de lado lo irrelevante. En este sentido, la atención es el mecanismo que posibilita la concentración, funcionando como un filtro que dirige la energía mental hacia un foco específico.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Goleman (2013) distingue entre atención sostenida, selectiva y ejecutiva, todas necesarias para mantener la concentración frente a distracciones internas o externas. Señala que “la atención es como un músculo: cuanto más se entrena, más se fortalece” (p. 34). De ahí la importancia de prácticas meditativas que ejercitan el retorno constante al foco atencional, como la respiración o las sensaciones corporales.

Sin atención no hay concentración posible. En el entrenamiento dancístico, dirigir la atención a la postura, al ritmo, al grupo o a la respiración es clave para una ejecución precisa. Al desarrollar la atención mediante la meditación, se mejora la calidad de la concentración en escena y en el aprendizaje.

La atención es una función neurocognitiva que permite filtrar, priorizar y procesar información del entorno o del mundo interno. En el campo pedagógico y artístico, es la puerta de entrada a cualquier proceso significativo de aprendizaje y creación.

William James (1890/1950) definió la atención como “la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de uno entre lo que parecen varios objetos o líneas de pensamiento posibles” (p. 403). Esta perspectiva clásica destaca la naturaleza selectiva de la atención, una cualidad vital en la danza, donde el intérprete debe coordinar múltiples estímulos (música, ritmo, espacio, compañeros) sin perder el foco.

Ellen Langer (1989) propone una visión más dinámica, vinculada al concepto de atención plena o *mindfulness*. Según la autora, “la atención activa nos permite estar presentes, responder creativamente a los desafíos y evitar conductas automáticas que nos desconectan de la experiencia” (p. 15). Este tipo de atención favorece la improvisación y la escucha activa en la danza, elementos que se ven fortalecidos mediante la práctica meditativa.

Jon Kabat-Zinn (2003), pionero en la integración de la meditación en contextos clínicos y educativos, define la atención plena como “la conciencia que surge al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a la experiencia que se despliega momento a momento” (p. 145). Esta definición es clave en el contexto de la danza, donde estar en el presente con apertura y sin juicio es fundamental para lograr una expresión corporal genuina y profunda. Estas perspectivas teóricas fundamentan la propuesta pedagógica de integrar la meditación en la enseñanza de la danza, ya que promueven el desarrollo de una atención consciente que mejora la calidad del movimiento, la receptividad ante los estímulos y la conexión emocional del estudiante con su cuerpo y entorno.

8.5.3 *Conciencia*

La conciencia, entendida como la capacidad de darse cuenta de lo que ocurre en el presente, tanto interna como externamente, es indispensable para sostener la concentración. Según Damasio (2010), la conciencia implica “un sistema supervisivo que monitoriza la mente en tiempo real” (p. 89). Este sistema permite notar cuándo la mente se dispersa, cuándo hay tensión o distracción, y regresar voluntariamente al objeto de enfoque.

La meditación desarrolla este aspecto al fomentar una actitud de observación sin juicio, permitiendo identificar los pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos. Jon Kabat-Zinn (2003) explica que “la conciencia plena nos permite reconocer cuándo estamos distraídos y regresar gentilmente a nuestro punto de atención” (p. 42). Esta habilidad metacognitiva es crucial para reconducir la atención cada vez que se pierde el foco.

La conciencia permite sostener la concentración con continuidad. En la danza, el intérprete consciente percibe sus propios estados mentales, físicos y emocionales, lo que mejora su capacidad de mantenerse presente en la ejecución. El entrenamiento consciente, por tanto, no solo potencia la técnica sino la calidad expresiva de la concentración escénica.

La conciencia es un fenómeno complejo que involucra la experiencia subjetiva del yo y del entorno, así como la capacidad de reflexionar sobre las propias acciones y emociones. En el campo de la danza, la conciencia del cuerpo y del momento presente es esencial para lograr una ejecución auténtica, expresiva y consciente del movimiento.

Según Antonio Damasio (2010), “la conciencia es el proceso mediante el cual el organismo representa su propio estado y sus interacciones con el entorno, permitiéndole tomar decisiones informadas y adaptativas” (p. 121). Esta visión neurocientífica respalda la idea de que el desarrollo de la conciencia corporal y emocional es clave en la formación del bailarín, quien necesita estar continuamente sintonizado con sus sensaciones internas y el contexto externo. La práctica de la meditación ofrece un espacio propicio para cultivar esta conciencia encarnada.

Por su parte, Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch (1993), en su propuesta de una ciencia de la mente contemplativa, afirman que “la conciencia no es un simple estado interior, sino una forma activa de participar en el mundo que se construye a partir de la interacción entre el cuerpo, la mente y el entorno” (p. 28). Desde esta perspectiva, la danza puede entenderse como una forma de conocimiento encarnado que se enriquece mediante la práctica contemplativa.

A nivel filosófico, Michel Foucault (1984) resalta la importancia de la conciencia crítica al decir que “el conocimiento de uno mismo constituye la base para toda transformación ética y social” (p. 50). Este enfoque ético de la conciencia es clave para el desarrollo personal y colectivo de los estudiantes, quienes a través de la meditación y la danza pueden construir un sentido más profundo de sí mismos y de su rol en la comunidad.

Estas concepciones de la conciencia sustentan el uso de la meditación como una vía para que los estudiantes de danza desarrollen no solo habilidades técnicas, sino también una comprensión profunda de su identidad corporal, emocional y social, facilitando procesos de auto transformación y empoderamiento.

8.5.4 Percepción

La percepción es el proceso mediante el cual el ser humano organiza e interpreta la información sensorial para darle sentido al mundo. En el arte del movimiento, percibir el propio cuerpo, el espacio y la musicalidad son habilidades esenciales que se entrenan tanto desde lo sensorial como desde lo mental.

Maurice Merleau-Ponty (1945/2005), desde la fenomenología, sostiene que “el cuerpo no es un objeto entre otros objetos, sino el medio general que tengo para tener un mundo” (p. 103). Esta afirmación subraya la idea de que la percepción no ocurre de forma pasiva, sino que es un acto vivido corporalmente. En este sentido, tanto la meditación como la danza se convierten en prácticas perceptivas que permiten al sujeto reconectar con su experiencia encarnada.

James Gibson (1979) propuso una teoría ecológica de la percepción, en la cual plantea que “percibir es detectar invariantes en un ambiente dinámico que se relacionan con nuestras posibilidades de acción” (p. 147). Esta perspectiva es clave para la danza, ya que el cuerpo del bailarín no solo percibe el espacio, sino que actúa sobre él con intencionalidad. La meditación puede potenciar esta capacidad al afinar la conciencia sensorial y la relación con el entorno.

Asimismo, Rudolf Arnheim (1974) afirma que “toda percepción es también pensamiento, toda observación es también interpretación” (p. 54). En otras palabras, percibir no es solo captar estímulos, sino asignarles significado desde el cuerpo, la emoción y la cultura. Este proceso es esencial en la danza, donde cada movimiento se convierte en un acto expresivo que nace de una percepción profunda de sí mismo y del mundo.

La percepción se configura como una habilidad fundamental en la formación de bailarines conscientes. La meditación contribuye al desarrollo de una percepción más fina, centrada y abierta, que permite al estudiante sintonizar con su cuerpo, el espacio escénico y los estímulos sonoros y emocionales presentes en cada experiencia de danza.

8.5.4.1 Percepción auditiva. La percepción auditiva es la capacidad del ser humano para interpretar estímulos sonoros del entorno, incluyendo ritmo, tono, timbre y lenguaje. En la danza, esta capacidad es fundamental para sincronizar el movimiento con la música, los silencios y los sonidos del entorno. La percepción auditiva requiere un enfoque sostenido en los estímulos sonoros: el ritmo, la música y las señales del entorno. Según Levitin (2006), “el procesamiento musical involucra redes neuronales que también activan regiones de atención y control motor” (p.85). La meditación auditiva, como prácticas de escucha consciente, fortalece la concentración al entrenar la mente para mantenerse enfocada en los matices del sonido, sin distraerse por pensamientos externos.

Según Levitin (2006), “la música activa múltiples regiones del cerebro, incluida la corteza auditiva, lo que permite que el oyente identifique patrones, ritmos y estructuras tonales con rapidez” (p. 86). Esta sensibilidad es clave en la danza, donde el ritmo y el tempo musical guían la ejecución motriz. La práctica de la meditación permite afinar la percepción auditiva al entrenar la escucha activa y plena.

Schafer (1994) propone el concepto de “paisaje sonoro” y afirma que “aprender a escuchar el mundo como una composición sonora es una forma de educación sensorial profunda” (p. 8). En la formación en danza, esta perspectiva permite a los estudiantes desarrollar una atención auditiva refinada, no solo hacia la música sino también hacia los sonidos del espacio escénico.

Por su parte, Kabat-Zinn (2003) señala que “escuchar de manera consciente es un acto de presencia que transforma nuestra relación con el entorno sonoro” (p. 127). En este sentido, la meditación contribuye a que los estudiantes no solo oigan, sino que escuchen activamente cada matiz del sonido, mejorando su relación con la música y su sincronización corporal.

La percepción auditiva es un proceso complejo que permite interpretar los estímulos sonoros del entorno, transformándolos en experiencias significativas. Esta percepción se da en varias fases interdependientes, que van desde la detección del sonido, pasando por el análisis de sus características acústicas, hasta su interpretación cognitiva y emocional (Levitin, 2006, p. 13).

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

La primera fase es la captación sensorial, en la cual el oído transforma las ondas sonoras en señales eléctricas que son enviadas al cerebro. Esta fase es fundamental, pero no implica aún comprensión. La concentración, en este punto, se manifiesta como la capacidad de enfocar la atención en el estímulo auditivo específico, excluyendo ruidos irrelevantes. Según Levitin (2006), “el oído humano tiene la habilidad de centrarse en una sola fuente sonora aun en medio del ruido, fenómeno conocido como el ‘efecto cóctel’” (p. 56). Esta capacidad atencional selectiva es esencial en prácticas como la danza, donde el ejecutante debe distinguir matices del ritmo o señales musicales mientras suprime estímulos ajenos.

La segunda fase corresponde al procesamiento auditivo temprano, donde el cerebro analiza atributos como la frecuencia, intensidad, duración y timbre. Este análisis requiere un alto grado de concentración sostenida. Tal como afirma Zatorre y McGill (2005), “la percepción auditiva musical activa áreas corticales especializadas, incluidas regiones frontales responsables de la atención dirigida y el control ejecutivo” (p. 323). Aquí la meditación auditiva —como prácticas de escucha consciente— favorece la concentración al entrenar la mente para detectar detalles sonoros sutiles sin distraerse.

La tercera fase es la identificación y categorización del sonido, cuando se reconoce si lo percibido es música, palabra, ruido, silencio o señal relevante. Esta fase implica memoria auditiva y experiencia previa. Según Bregman (1990), “el sistema auditivo organiza la información entrante en ‘flujos auditivos’ que se reconocen como patrones coherentes, dependiendo de la atención que se les asigne” (p. 41). El entrenamiento de la concentración a través de la meditación permite al bailarín afinar esta habilidad, reconociendo patrones musicales o señales de entrada de manera más eficaz.

Finalmente, la cuarta fase es la interpretación cognitivo-afectiva, en la que el cerebro atribuye significado emocional o funcional a lo escuchado. Esta etapa exige una concentración activa y reflexiva. Levitin (2006) explica que “el cerebro no solo escucha, sino que anticipa, recuerda y responde emocionalmente a la música” (p. 102), y esto requiere involucramiento consciente. En la danza, interpretar la música con sensibilidad emocional permite al ejecutante una expresión artística más profunda y auténtica, sostenida por una concentración plena.

Relación con la concentración: En conjunto, las fases de la percepción auditiva implican procesos atencionales complejos que dependen directamente de la capacidad de concentración. Escuchar activamente —más allá de oír— requiere intencionalidad, foco y regulación emocional.

Por eso, la meditación basada en sonido (por ejemplo, centrarse en campanas, respiración o silencio entre notas) entrena no solo la atención sino la capacidad de mantenerla dirigida con estabilidad.

En la formación en danza, esta relación es crucial. La sincronización rítmica, la respuesta a cambios de tempo, y la conexión con la música requieren una percepción auditiva entrenada, sostenida por una concentración refinada. Por lo tanto, trabajar conscientemente la percepción auditiva mediante técnicas meditativas aporta significativamente al desarrollo integral del artista escénico

8.5.4.2 percepción visual. Ver con atención plena implica observar sin distracción, reconociendo formas, desplazamientos, expresiones y gestos. Marr (1982) y Damasio (2010) coinciden en que el procesamiento visual requiere selección atencional activa. La meditación visual, como el enfoque en un punto fijo, entrena la concentración al estabilizar la mirada y la mente. (p.37) (p.30). Esta forma de concentración es fundamental para mantener la orientación espacial, seguir movimientos grupales y expresar emocionalmente a través de la mirada. Meditar sobre estímulos visuales desarrolla la precisión y presencia escénica.

La percepción visual es el mecanismo mediante el cual se interpreta información visual como formas, movimientos y colores, elementos fundamentales en el aprendizaje y ejecución de la danza. David Marr (1982), uno de los pioneros de la neurociencia visual, explica que “ver no es simplemente registrar lo que está ahí, sino construir activamente una interpretación del entorno” (p. 33). Esto coincide con la experiencia del bailarín, que continuamente interpreta visualmente a sus compañeros, el espacio y su propio cuerpo para actuar en armonía con el entorno. Hubel y Wiesel (1962), galardonados con el Nobel, descubrieron que “la corteza visual se organiza en columnas que responden a características específicas como orientación, forma y dirección del movimiento” (p. 569). Este hallazgo muestra cómo el cerebro del bailarín codifica y responde a señales visuales en tiempo real, lo cual puede entrenarse a través de prácticas meditativas de focalización visual.

Antonio Damasio (1994) afirma que “la visión, lejos de ser un proceso meramente óptico, está estrechamente ligada a la emoción, la memoria y la atención” (p. 112). Esta perspectiva integradora es esencial para el trabajo corporal consciente, donde ver es también sentir y responder creativamente. Al incorporar meditación, los estudiantes aprenden a observar con

mayor atención su entorno visual, lo que mejora su orientación en el espacio escénico, la precisión técnica y la conexión emocional con el movimiento.

8.5.4.3 Percepción espacial. La percepción espacial, según Gardner (1993), “implica representar mentalmente el espacio, anticipar trayectorias y ubicarse en relación con los demás” (p.203) Este proceso exige una atención dividida y enfocada al mismo tiempo. Meditar en movimiento, como en la meditación caminando o danzada, fortalece la concentración corporal y espacial, facilitando la fluidez y seguridad en la ejecución. Una mayor concentración espacial mejora la conciencia del cuerpo en el espacio escénico, previene colisiones y refuerza la precisión en desplazamientos y formaciones coreográficas. La percepción espacial implica el reconocimiento del cuerpo en relación con el espacio circundante, lo cual es esencial en la danza para ejecutar movimientos coordinados, seguros y expresivos.

Jean Piaget (1956), en sus estudios del desarrollo cognitivo, sostiene que “la construcción del espacio es una forma de acción interiorizada que se desarrolla a partir del movimiento” (p. 127). En este sentido, la danza y la meditación corporal permiten explorar y profundizar la conciencia espacial desde la experiencia motriz. Howard Gardner (1993), creador de la teoría de las inteligencias múltiples, señala que “la inteligencia espacial permite percibir con precisión el mundo visual-espacial y actuar eficazmente dentro de ese mundo” (p. 210). Esta capacidad es central en la danza, donde el cuerpo se convierte en el medio de orientación y expresión dentro del espacio escénico.

Antonio Damasio (2010), desde la neurobiología, describe que “el esquema corporal es una construcción cerebral que integra señales internas y externas para mapear el cuerpo en el espacio” (p. 145). Este esquema se ve fortalecido a través de la meditación somática, que desarrolla la propiocepción y el equilibrio espacial.

Estas contribuciones refuerzan la pertinencia de incorporar la meditación como estrategia para mejorar la conciencia espacial en la danza, permitiendo a los estudiantes moverse con precisión, seguridad y fluidez en el escenario.

8.5.5 Motivación

La motivación intrínseca impulsa la atención sostenida en una tarea que se percibe como significativa. Deci y Ryan (2000) señalan que las personas motivadas por interés propio

mantienen el enfoque por más tiempo y con mayor disfrute (p.56). La meditación fortalece esta conexión al reducir la dispersión mental y aumentar el sentido de propósito.

Una persona motivada y conectada con su vocación artística concentra mejor su energía, afronta el esfuerzo con disposición y profundiza en la práctica con compromiso. Por ello la motivación es el impulso que mueve a una persona a actuar, mantener el esfuerzo y alcanzar metas. En la pedagogía de la danza, la motivación es clave para sostener la práctica, afrontar la exigencia física y conectar emocionalmente con el arte.

Deci y Ryan (2000), autores de la teoría de la autodeterminación, explican que “la motivación intrínseca surge cuando las personas realizan actividades por interés, disfrute o satisfacción inherente” (p. 68). En este marco, la meditación fortalece la motivación intrínseca al fomentar la conexión interna y el sentido personal en la práctica artística. Abraham Maslow (1943) plantea que “las personas se motivan por una jerarquía de necesidades, donde la autorrealización ocupa la cúspide” (p. 382). En la danza, esta búsqueda de autorrealización puede alimentarse con herramientas como la meditación, que estimulan la introspección, la autenticidad y el propósito artístico.

Por otra parte, Carol Dweck (2006), desde su teoría de los *mindsets*, sostiene que “los estudiantes con mentalidad de crecimiento ven el esfuerzo como camino al dominio y están más motivados a perseverar” (p. 12). La meditación ayuda a cultivar esta mentalidad, al desarrollar resiliencia emocional y atención consciente frente a la frustración o el error. Estas teorías apoyan el enfoque de la meditación como recurso pedagógico para fortalecer la motivación en estudiantes de danza, promoviendo la autorregulación emocional, la constancia y el sentido vocacional.

8.5.6 Autoconocimiento

El autoconocimiento permite reconocer cuándo la atención se dispersa y cómo reconducirla. Goleman (1995) indica que la conciencia de uno mismo es la base del autocontrol, necesario para sostener la concentración frente a distracciones internas (p. 64). Meditar promueve esta metacognición, permitiendo identificar pensamientos y emociones sin aferrarse a ellos. Al conocer sus estados mentales y emocionales, el bailarín puede gestionar mejor la ansiedad, el juicio o el nerviosismo, manteniendo la concentración durante ensayos o presentaciones.

El autoconocimiento es la capacidad de reconocerse a sí mismo, identificar emociones, pensamientos y características personales. En la danza, el autoconocimiento es clave para una interpretación genuina y una expresión corporal auténtica. Daniel Goleman (1995) afirma que “el autoconocimiento emocional es la piedra angular de la inteligencia emocional” (p. 64), y que, sin él, las personas no pueden controlar sus estados internos ni relacionarse empáticamente. La meditación contribuye a este proceso al ofrecer espacios de observación y auto indagación.

Carl Rogers (1961) señala que “la tendencia a la autorrealización es el impulso más profundo del ser humano” (p. 35), y que el crecimiento personal parte del conocimiento genuino de uno mismo. En la danza, el trabajo meditativo permite a los estudiantes conectar con su verdad interior y expresarla a través del cuerpo. Jon Kabat-Zinn (1994) escribe que “la práctica de la atención plena nos invita a mirar directamente lo que está presente en nuestro interior, sin juzgar” (p. 78). Esta disposición es clave para el desarrollo del autoconocimiento, especialmente en entornos artísticos, donde las emociones y la identidad se expresan de manera corporal.

Estas ideas fundamentan la incorporación de la meditación como técnica para fomentar el autoconocimiento en los procesos de formación dancística, facilitando una mayor coherencia entre emoción, mente y cuerpo.

8.5.7 Conciencia colectiva

La conciencia colectiva demanda atención empática hacia los demás. Thich Nhat Hanh (1991) propone que la atención plena grupal genera sinergia, respeto y sincronía (p. 45). Morin (2001) también destaca la importancia de la conciencia colectiva en la construcción de sociedades más cohesionadas y conscientes (p. 112). La meditación grupal desarrolla esta capacidad al invitar a compartir un mismo foco de atención, respiración o movimiento. En una coreografía grupal, la concentración colectiva es indispensable para lograr armonía, evitar desajustes y construir una narrativa escénica coherente. La meditación ayuda a que cada integrante mantenga su foco individual sin perder de vista el conjunto.

Así la conciencia colectiva es la capacidad de percibirse como parte de un grupo, comprender su dinámica, valores y emociones compartidas. En el contexto educativo y artístico, esta categoría es esencial para el trabajo escénico, la empatía y la colaboración.

Émile Durkheim (1912/2008), pionero del concepto, define la conciencia colectiva como “el conjunto de creencias y sentimientos comunes a los miembros de una sociedad” (p. 46). En la

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

danza, esta conciencia se manifiesta en la armonía grupal y la sincronización escénica, elementos que pueden fortalecerse mediante prácticas meditativas grupales. Edgar Morin (2001) señala que “la conciencia de pertenecer a un todo nos invita a pensar en la interdependencia, la solidaridad y la responsabilidad compartida” (p. 173). Esta visión ecológica del ser humano encaja con pedagogías artísticas que promueven la comunidad, la cooperación y el respeto mutuo, y que pueden ser cultivadas con meditación.

Thich Nhat Hanh (2006), maestro zen y activista, sostiene que “no hay camino hacia la comunidad; la comunidad es el camino” (p. 112). La conciencia plena practicada colectivamente permite reconocer al otro como parte integral de uno mismo, generando vínculos compasivos y colaborativos. Estas perspectivas respaldan el uso de la meditación como estrategia pedagógica para cultivar una conciencia colectiva entre estudiantes de danza, fortaleciendo la cohesión grupal, la empatía escénica y la corresponsabilidad artística.

9. Propuesta de intervención pedagógica

9.1. El arte de meditar para la máxima concentración a la hora de bailar.

9.2. Caracterización

El presente trabajo de grado se enfoca en la implementación de la meditación como herramienta pedagógica para mejorar la concentración de los niños y niñas pertenecientes a la categoría infantil, con edades entre los 4 y los 12 años, en la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. Esta propuesta busca articular prácticas de bienestar emocional y mental con el desarrollo artístico y corporal, partiendo de la necesidad observada de fortalecer los niveles de atención y enfoque en los procesos formativos de la danza. Para ello, se realizarán sesiones de entrenamiento en las que se introducirá a los participantes en el significado, los beneficios y la práctica correcta de la meditación. Se abordarán aspectos como la postura, la respiración, el uso y la conciencia corporal, detallando el paso a paso para realizar una meditación efectiva. Esta técnica se implementará antes y después de cada entrenamiento, como parte de la rutina pedagógica, con el objetivo de generar un estado mental propicio para el aprendizaje, así como también para promover la interiorización, la calma y la autorregulación emocional.

Durante el proceso, se explicarán conceptos clave relacionados con la meditación, se facilitarán ejercicios prácticos guiados y se brindará retroalimentación constante para acompañar el avance individual y colectivo. Asimismo, se fomentará el intercambio de experiencias entre los participantes, lo cual contribuirá al fortalecimiento de la dimensión social y emocional del grupo. La propuesta no solo se orienta a mejorar la concentración y la eficacia en la ejecución de las coreografías, sino también a potenciar procesos mentales, espirituales y expresivos que complementen la formación integral de los niños y niñas. En este sentido, se articula con principios pedagógicos contemporáneos que reconocen la importancia del bienestar emocional en los entornos de aprendizaje.

9.3. Pensamiento Pedagógico

Las pedagogías alternativas promueven un enfoque educativo que va más allá de la enseñanza tradicional, priorizando el desarrollo integral del estudiante a través del autoconocimiento, la reflexión crítica y la participación activa. Estas propuestas buscan transformar la práctica pedagógica en un proceso consciente y dialógico, orientado al bienestar emocional, la construcción de vínculos afectivos y la formación de ciudadanos capaces de tomar decisiones responsables para el bien común. En lugar de fomentar la obediencia y la instrucción

mecánica, se propone una educación que respete la libertad, fortalezca la autoestima y cultive el respeto y el amor como pilares del aprendizaje.

Una de las pedagogías alternativas que más se relaciona con el presente trabajo de grado es la Pedagogía Holística, ya que esta considera al ser humano como una unidad cuerpo-mente-emoción-espíritu, promoviendo procesos educativos centrados en la conciencia, la interioridad y la autorregulación. Este enfoque se alinea directamente con el uso de la meditación como estrategia para mejorar la concentración, la atención plena y el equilibrio emocional de los niños en los espacios de formación artística, como la danza. Según Gallegos Nava (2001), “la pedagogía holística propone una educación para la vida, en la que se reconozca y desarrolle el potencial interno del alumno en armonía con su entorno” (p. 45), lo cual concuerda con la intención de este proyecto al integrar la meditación como herramienta para favorecer el aprendizaje consciente y armónico.

En el contexto de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, donde los niños y niñas están en una etapa clave del desarrollo emocional y cognitivo, la aplicación de una pedagogía alternativa como la holística resulta pertinente y transformadora. Al incorporar la meditación como práctica constante dentro de las sesiones de entrenamiento, no solo se trabaja en el fortalecimiento de la concentración y el rendimiento artístico, sino también en la formación de seres humanos más conscientes, tranquilos y seguros de sí mismos. Esta práctica permite que los estudiantes reconozcan sus emociones, gestionen sus pensamientos y conecten con su interior, lo cual impacta positivamente en la manera en que aprenden, se relacionan con sus compañeros y enfrentan los desafíos de la actividad artística. Así, el trabajo trasciende el objetivo técnico de mejorar una ejecución coreográfica, para convertirse en un proceso formativo integral que potencia el bienestar y el desarrollo humano desde una perspectiva pedagógica innovadora y humanista.

9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

La meditación es una práctica que ayuda a calmar la mente y a estar más presentes en el aquí y el ahora. A través de técnicas sencillas como prestar atención a la respiración, observar un objeto o escuchar un sonido, los niños pueden entrenar su mente para concentrarse mejor y sentirse más tranquilos. Según Kabat-Zinn (1990), la meditación mindfulness “permite que las personas observen sus pensamientos y emociones sin reaccionar de inmediato”, lo que ayuda a encontrar mayor claridad mental y equilibrio emocional (p. 2).

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Esto quiere decir que meditar no es simplemente quedarse quieto con los ojos cerrados, sino aprender a ver lo que pasa dentro de nosotros con amabilidad y sin juzgar. Es una forma de conocerse mejor, de cultivar la paciencia y de fortalecer la mente para que pueda enfocarse en lo importante, ya sea estudiar, jugar o bailar. En este sentido, la meditación se convierte en una aliada en el desarrollo de los niños, especialmente cuando están aprendiendo a regular sus emociones.

El neuropsiquiatra Daniel Siegel (2007) señala que la práctica meditativa fortalece las áreas del cerebro encargadas del enfoque y la autorregulación emocional, lo cual es especialmente útil durante la niñez, una etapa donde el cerebro es más flexible y puede desarrollarse con mayor facilidad (p. 152). Por eso, enseñar a los niños a meditar desde pequeños puede ayudarles a ser más seguros, atentos y empáticos.

Según López Rosetti (citado en Cacerre, 2021), al meditar logramos enfocar el hemisferio izquierdo del cerebro responsable del pensamiento lógico y así permitir que el hemisferio derecho más creativo y emocional se active, generando un estado de relajación que mejora el bienestar general (p. 68). Este equilibrio cerebral contribuye no solo al manejo del estrés, sino también al fortalecimiento del cuerpo y la mente.

La meditación no solo aporta beneficios mentales, sino también físicos. Puede disminuir la frecuencia cardíaca, mejorar la respiración y reducir síntomas relacionados con el estrés, como la migraña o la tensión muscular (Cacerre, 2021, p. 72). En los niños, estas prácticas ayudan a que el cuerpo descanse y se recupere, especialmente en contextos donde hay mucha actividad física o emocional, como en la danza.

También es una forma de mirar hacia adentro. Cacerre (2021) explica que, al sentarnos en silencio, podemos observar los pensamientos sin necesidad de seguirlos ni pelearnos con ellos, como si fueran nubes que pasan (p. 75). Esta actitud enseña a los niños a aceptar lo que sienten, a entenderse mejor y a responder con calma en lugar de reaccionar con impulsividad. De este modo, se fortalecen habilidades como la autoestima, la empatía y la toma de decisiones conscientes.

Existen diferentes tipos de meditación que pueden adaptarse fácilmente a los niños. La meditación de atención plena (mindfulness) invita a prestar atención al presente sin juzgar, como al comer, respirar o caminar (Kabat-Zinn, 1990, p. 2). La meditación trascendental, en cambio, utiliza la repetición de un sonido o palabra (mantra) para calmar la mente (Roth, 2018, p. 43).

Otra forma es la meditación guiada, en la que una persona guía al niño con palabras o sonidos para ayudarlo a relajarse (Goleman & Davidson, 2017, p. 125). También se puede practicar la relajación muscular progresiva, enfocándose en relajar cada parte del cuerpo poco a poco, o ejercicios de respiración profunda, que ayudan a calmar el sistema nervioso.

En el contexto de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfamdance, la meditación puede ser una excelente herramienta para que los niños se preparen mentalmente antes de bailar, se relajen después de una clase, o simplemente aprendan a enfocar su energía de manera positiva. Integrar estas prácticas en su rutina puede contribuir a un aprendizaje más consciente, a un ambiente emocionalmente saludable y a un desarrollo integral que combine el arte, el cuerpo y la mente.

En conclusión, la meditación es una herramienta sencilla pero poderosa para acompañar a los niños en su crecimiento. Les ayuda a concentrarse, a manejar sus emociones y a conocerse mejor. En un mundo lleno de estímulos, enseñarles a detenerse, respirar y mirar hacia adentro puede marcar una gran diferencia en su bienestar y en su manera de relacionarse con el entorno.

9.5. Plan de actividades y procedimientos

9.5.1. Proceso metodológico

El proceso metodológico comenzará con una fase diagnóstica mediante el test de concentración figura compleja de Rey en la primera semana. Posteriormente, se aplicarán 12 planes de clase en el siguiente orden: primero, 3 planes de clase relacionados con la subcategoría de percepción, que se llevarán a cabo entre la segunda y tercera semana; luego, 3 planes de clase sobre la subcategoría de motivación, programados entre la tercera y cuarta semana. Posteriormente, se implementarán 3 planes de clase centrados en el autoconocimiento entre la cuarta y quinta semana, culminando con 3 planes de clase sobre la conciencia colectiva, que se aplicarán entre la quinta y sexta semana. Al finalizar esta intervención pedagógica, se repetirá el test de concentración y se realizará un ejercicio de rastreo visual para evaluar los avances obtenidos.

9.5.2. Proceso didáctico

Cada clase se estructurará en tres momentos. En primer lugar, se llevará a cabo una actividad de motivación que incluirá saludos y un choque de palmas. A continuación, se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder que comenzarán con “Yo soy”. En este momento, se repetirán tres veces cada frase: “Yo soy amor”, “Yo soy energía”, “Yo soy

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

espiritual” y “Yo soy concentración”. Luego, se adoptará una postura cómoda propia de la meditación, con el objetivo de mantener la calma en silencio durante 5 minutos y fortalecer la auto-meditación.

En la fase de aplicación, se desarrollarán las actividades planeadas para cada subcategoría: percepción, motivación, autoconocimiento y conciencia colectiva. Para finalizar, se volverá a la calma a través de una meditación guiada y reflexiones, utilizando sonidos, audios y videos, que serán dirigidos por los estudiantes maestros.

9.5.3. Plan de actividades preliminares

Figura 4*Plan de clases percepción visual*

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296
SEMESTRE: 8A	
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÀCTICA:	Percepción	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Percepción visual
SESIÒN:	1	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
			FECHA:

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÒN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio	Descubrimiento guiado	30 minutos

	<p>durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.</p>		
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Empezamos con un calentamiento por medio de aeróbicos</p> <p>Actividad 1: Comienza la clase explicando brevemente qué es la meditación y cómo puede ayudar a mejorar la atención y la concentración. Puedes mencionar que la meditación es una práctica que se utiliza en muchas culturas para calmar la mente y enfocarse mejor.</p> <p>Compartimos algunos beneficios específicos de la meditación, como la reducción del estrés, el aumento de la claridad mental y la mejora de la memoria.</p> <p>Actividad 2: Es un juego clásico que ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades de percepción visual. Es fácil de jugar y se puede hacer en cualquier lugar. Una persona elige un objeto en la habitación, y la otra persona tiene que adivinar qué es haciendo preguntas de sí o no.</p> <p>Variante: aumentara la dificultad aumentando objetos.</p> <p>Actividad 3: Se mostrará una imagen la cual tendrá escritos los colores, pero de diferente color, la actividad consiste en leer la palabra y más no el color con la que está escrita.</p>	<p>Mando directo modificado</p>	<p>60 mi n</p>

	Variante: se dirá el color con el que está escrita la palabra				
ACCIÓN FINAL	Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso			Enseñanza recíproca	30 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR			
		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
		Realiza ejercicios de percepción visual como elemento para fortalecer el proceso de concentración	Conoce el concepto de percepción visual y los beneficios de trabajarla.	Participa activamente de todas las actividades	Demuestra respeto participación y una buena actitud
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA			
		Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo			

	Buena higiene
--	---------------

Fuente: el investigador

Figura 5

Plan de clases percepción auditiva

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA		
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ		
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296	SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO		
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil		
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR	
Parque infantil	3118467108	
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN		
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses		

NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÁCTICA:	Percepción	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Percepción auditiva
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIE MPO
ACTIVACIÓN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 min

<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Se realizará un calentamiento a través de diferentes ritmos musicales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1: Inicia una breve sesión de meditación guiada. Aquí hay un ejemplo de cómo puedes conducir la meditación: <ul style="list-style-type: none"> ○ Toma una respiración profunda por la nariz, llenando tus pulmones de aire. Siente cómo tu abdomen se expande. Luego, exhala lentamente por la boca, dejando ir cualquier tensión que puedas sentir. Haz esto varias veces. ○ Ahora, enfócate en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, está bien. Simplemente vuelve a dirigir tu atención a tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. ○ A medida que continúas respirando, imagina que cada inhalación te trae calma y claridad, y cada exhalación te ayuda a liberar cualquier distracción o pensamiento inquieto. ○ Permanece en este estado de atención plena durante unos minutos, disfrutando de la quietud y la paz. <p>Variante: Cada grupo se dividirá en dos grupos más</p> <p>Actividad 2: se reproducirán diferentes sonidos y los niños adivinarán que produce cada sonido.</p> <p>Variante: se realizará con sonidos de la naturaleza, de animales y con ritmos</p>	<p>Mando directo modificado</p>	<p>60 min</p>
---	--	--	-------------------

	<p>musicales.</p> <p>Actividad 3: los niños identificarán sonidos distractores fuera y dentro del salón de danza durante toda la clase.</p>			
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza reciproca</p>	<p>30 min</p>	
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA A EVALUAR</p>		
<p>Identifica sonidos y elementos auditivos distractores dentro y fuera del salón de danza</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Reconoce la percepción auditiva y elementos distractores</p>	<p>Ejecuta de manera correcta las actividades</p>	<p>Demuestra un buen desempeño y respeto durante la sesión</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		<p>ESTRATEGIA EVALUATIVA</p>		

	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene
--	--

Fuente: el investigador

Figura 6

Plan de clases percepción espacial

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296 SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	

Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÁCTICA:	Percepción	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Percepción espacial
SESIÓN:	3	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIE MP O
ACTIVACIÓN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 min

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Empezamos con un calentamiento por medio de desplazamientos por todo el espacio en tres velocidades lento, intermedio y rápido.</p> <p>Actividad 1: Organiza una caminata en silencio, donde los niños deben concentrarse en cada paso que dan. Pueden prestar atención a cómo se siente el suelo bajo sus pies y a los sonidos que los rodean.</p> <p>Variante: se pondrán obstáculos por todo el espacio.</p> <p>Actividad 2: se realizará un circuito de obstáculos en la pista de baile que ocupe todo el espacio donde los niños deberán completarla esquivando los obstáculos.</p> <p>Variante: se realizará la pista ida y vuelta</p> <p>Actividad 3: juego de la gallina ciega.</p> <p>Variante: se realizará con dos o tres gallinas ciegas al mismo tiempo</p>	Mando directo modificado	60 min
ACCIÓN FINAL	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	Enseñanza recíproca	30 min

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Reconocer el espacio en que se ubica con relación a objetos y obstáculos	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Reconoce la importancia de la percepción espacial.	Realiza desplazamientos y se ubica en el espacio.	Realiza la actitud con buena motivación.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene		

Fuente: el investigador

Figura 7

Plan de clases motivación: Juegos colectivos

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296 SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García

TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489
-------------------------------------	-------------------

UNIDAD DIDÀCTICA:	Motivación	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Juegos colectivos		
SESIÒN:	1	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años	FECHA:	25/09/

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 m
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Empezamos con un calentamiento por medio de salsa choque y bachata Actividad 1: dinámica El ALACRAN: El alacrán, el alacrán	Grupos reducidos	60 m

	<p>El alacrán, el alacrán Como mueve sus pies.... Asii asii asii Como mueve sus bracitos...Asii asii asii Como mueve su colita...Así Así asii Se mata así, se mata así, se mata así, así, así</p> <p>Actividad 2: Actividad 1- Grupos por estaciones.</p> <p>Dividimos al grupo en grupos reducidos en las cuatro estaciones</p> <p>Primera estación: Hacemos dos equipos cada integrante de cada equipo va a observar en una línea vertical tres aros con su respectivo distanciamiento, en el primer aro no habrá conos ni platos, en el segundo aro Habrá conos dentro del aro, en el tercer aro no Habrá ni aros ni conos, consiste en que cada uno de los integrantes debe de ir saliendo en velocidad, a pasar el plato del aro Hacia el otro aro que está vacío y se devuelve a darle la mano a su compañero hasta completar el circuito.</p> <p>Segunda estación: Carrera de los bastones.</p> <p>Se dividirá el grupo en dos equipos cada integrante de cada equipo tendrá tres bastones donde un bastón debe de ubicarlo en el piso de forma horizontal y los dos bastones que sobran debe de utilizarlos para llevar Hacia la línea final el bastón ida y vuelta y le entrega a su compañero.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Tercera estación: El puente</p> <p>Se dividirá el grupo en 2 equipos cada integrante de cada equipo va a salir y se colocara las manos hacia abajo y las piernas sin flexionar de puntas en una forma de una u inversa, para que puedan pasar el resto de sus compañeros y se ubiquen a si mismo ida y vuelta hasta llegar a la línea final.</p> <p>Cuarta estación: Aros y amigos</p> <p>Se dividirá el grupo en 2 equipos cada integrante de cada equipo observará en una línea vertical un aro al final de la línea final de la cancha. Sale en velocidad al llegar en el aro se lo pasa por sus partes superiores e inferiores hasta ubicarlo en el mismo sitio y se devuelve en velocidad a darle la mano a su otro compañero y salen los dos juntos en velocidad al aro donde se lo pasa por sus partes superiores e inferiores hasta ubicarlo en el mismo sitio</p> <p>Actividad 3:</p> <p>Actividad 3: Traspaso los papelitos sorpresa.</p> <p>Se Divide al grupo en tres grupos cada integrante de cada equipo se va acoger de las manos y va hacer una ronda y va a pasarse un papelito y al escuchar un pitazo del docente encargado, todos estáticos y el que tenga el papel va hacer lo que diga en el por ejemplo si le sale un baile apasionado debe de salir al centro del circulo y debe de realizarlo. Así sucesivamente hasta terminar la dinámica del traspaso de los</p>	
--	--	--

	papelitos sorpresa.				
ACCIÓN FINAL	Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso			Enseñanza recíproca	30 m
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR			
Disfruta de las actividades planteadas		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
		conoce la importancia y los beneficios de la motivación	Ejecuta todas las actividades de forma colectiva	Demuestra respeto , trabaja en equipo demostrando buena motivación	
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA			
		Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene			

Fuente: el investigador

Figura 8

Plan de clases motivación: Dinámicas

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296 SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÀCTICA:	Motivación	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	dinàmicas
SESIÒN:	2	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
			FECHA:

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIP. P.
ACTIVACIÒN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 m
DESARROLLO DE LA TEMÀTICA	Empezamos con un calentamiento por medio de aeróbicos Actividad 1: Este es el juego del calentamiento Vamos a hacer lo que diga el sargento Jinetes a la carga.... 123. Brazo derecho. Brazo izquierdo	Mando directo modificado	60 m

	<p>Pierna derecha, pierna izquierda Este es el juego del calentamiento Vamos a hacer lo que diga el sargento Jinetes a la carga.... 123. Brazo derecho. Brazo izquierdo Pierna derecha, pierna izquierda La cabeza Este es el juego del calentamiento Variante: se realizarán saltos, desplazamientos Actividad 2: Se realizará la dinámica de cuando yo a la selva fui vi un animal muy particular con el brazo así, con la mano así que hacia cua cua cua que hacía cue cue cue, se realizaran cada vez más acciones e involucrando más partes del cuerpo. Variante: Se realizará la actividad de cuclillas. Actividad 3: Se realizará la dinámica de cristo le dijo a lázaro levántate y lázaro le respondió, se conformarán dos grupos, se realizará el cantico y cada grupo tiene que responder diferentes categorías, empezaremos con canciones infantiles, deberán ponerse de acuerdo y responder enseguida del otro grupo, pierde el equipo que no responda. Variante: La temática puede variar en ritmos musicales, acciones y colores.</p>		
--	---	--	--

<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>		<p>30 m</p>
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA A EVALUAR</p>		
<p>Realiza correctamente el paso básico número tres hacia los lados</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Conoce la postura y la utilización del paso básico número tres hacia los lados</p>	<p>Ejecuta el paso básico número tres hacia los lados de manera correcta</p>	<p>Demuestra respeto y colaboración a sus compañeros</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		<p>ESTRATEGIA EVALUATIVA</p>		
		<p>Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene Demostración de lo aprendido</p>		

Fuente: el investigador

Figura 9

Plan de clases motivación: Rondas

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296 SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÀCTICA:	motivación	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	rondas
SESIÒN:	3	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
			FECHA:

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIP. P.
ACTIVACIÒN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 m
DESARROLLO DE LA TEMÀTICA	Empezamos con un calentamiento por medio de aeróbicos Actividad 1: Ronda Mambrú se fue a la guerra Mambrú se fue a la guerra, ¡qué dolor, qué dolor, qué pena!	Mando directo modificado	60 m

	<p>Mambrú se fue a la guerra, no sé cuándo vendrá. ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah! No sé cuándo vendrá. ¿Vendrá para la Pascua? ¡Qué dolor, qué dolor, qué pena! ¿Vendrá para la Pascua o por la navidad? ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah! O por la navidad. La navidad se pasa, ¡Qué dolor, qué dolor qué pena! La navidad se pasa, Mambrú no vuelve más. Por allí viene un paje, ¡qué dolor, qué dolor, qué pena! Por allí viene un paje, ¿Qué noticias traerá? ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah! ¿Qué noticias traerá?</p>		
--	---	--	--

	<p>-Las noticias que traigo, ¡qué dolor, qué dolor, qué pena!</p> <p>-Las noticias que traigo, ¡dan ganas de llorar! ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah! ¡Dan ganas de llorar!</p> <p>Mambrú ha muerto en guerra. ¡Qué dolor, qué dolor, qué pena!</p> <p>Mambrú ha muerto en guerra, y yo le fui a enterrar. ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah!</p> <p>¡Y yo le fui a enterrar!</p> <p>Con cuatro oficiales ¡Qué dolor, qué dolor, qué pena!</p> <p>Con cuatro oficiales y un cura sacristán. ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah!</p> <p>Y un cura sacristán. Encima de la tumba ¡Qué dolor, qué dolor, qué pena!</p>		
--	---	--	--

	<p>Encima de la tumba Los pajaritos van. ¡Ah, ah, ah! ¡Ah, ah, ah! Los pajaritos van, Cantando el pío, pío. Pan</p> <p>Variante: se realizará la ronda realizando gestos</p> <p>Actividad 2: Sal de ahí, chivita</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero. Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Vamos a buscar al lobo para que saque a la chiva. Vamos a buscar al lobo para que saque a la chiva. El lobo no quiere sacar a la chiva. La chiva no quiere salir de ahí. Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero. Sal de ahí, chivita,</p>			
--	--	--	--	--

	<p>sal de ese agujero.</p> <p>Vamos a buscar al palo para que le pegue al lobo.</p> <p>Vamos a buscar al palo para que le pegue al lobo.</p> <p>El palo no quiere pegarle al lobo.</p> <p>El lobo no quiere sacar a la chiva.</p> <p>La chiva no quiere salir de ahí.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Vamos a buscar al fuego para que queme al palo.</p> <p>Vamos a buscar al fuego para que queme al palo.</p> <p>El fuego no quiere quemar el palo.</p> <p>El palo no quiere pegarle al lobo.</p> <p>El lobo no quiere sacar a la chiva.</p> <p>La chiva no quiere salir de ahí.</p>		
--	--	--	--

	<p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Vamos a buscar al agua para que apague el fuego.</p> <p>Vamos a buscar al agua para que apague el fuego.</p> <p>El agua no quiere apagar el fuego.</p> <p>El fuego no quiere quemar el palo.</p> <p>El palo no quiere pegarle al lobo.</p> <p>El lobo no quiere sacar a la chiva.</p> <p>La chiva no quiere salir de ahí.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Vamos a buscar a la vaca para que tome el agua.</p>		
--	---	--	--

	<p>Vamos a buscar a la vaca para que tome el agua.</p> <p>La vaca no quiere tomar el agua.</p> <p>El agua no quiere apagar el fuego.</p> <p>El fuego no quiere quemar el palo.</p> <p>El palo no quiere pegarle al lobo.</p> <p>El lobo no quiere sacar a la chiva.</p> <p>La chiva no quiere salir de ahí.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Vamos a buscar al hombre para que saque a la vaca.</p> <p>Vamos a buscar al hombre para que saque a la vaca.</p> <p>El hombre no quiere sacar la vaca.</p> <p>La vaca no quiere tomar el agua.</p> <p>El agua no quiere apagar el fuego.</p>		
--	--	--	--

	<p>El fuego no quiere quemar el palo. El palo no quiere pegarle al lobo. El lobo no quiere sacar a la chiva. La chiva no quiere salir de ahí. Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero. Sal de ahí, chivita, sal de ese agujero.</p> <p>Actividad 3: Ronda víbora de la mar De todos los niños, dos serán ‘melón y sandía’. Estos dos niños eligen en secreto quién es ‘melón’ y quién es ‘sandía’. Una vez que lo han decidido, forman un arco con las manos en alto, un arco por donde deberán pasar después el resto de niños en fila.</p> <p style="padding-left: 40px;">12. El resto de niños forman una fila y se agarran al niño de delante por la cintura. Esta fila simboliza la víbora que deberá pasar por el arco que formaron los otros dos niños. Los niños que forman la víbora pasarán por el arco cantando la canción.</p> <p style="padding-left: 40px;">13. Cuando llegue en la canción la parte que dice ‘será melón, será sandía, será la vieja del otro día’, los niños que forman el arco, bajarán las manos cuando lo decidan, atrapando a uno de los niños</p>	
--	---	--

	<p>que forman la víbora.</p> <p>14. Los niños que forman el arco preguntan a su prisionero: ‘¿Con quién vas, con melón o con sandía?’. El niño atrapado se pondrá en fila detrás de la fruta escogida.</p> <p>Variante: 5. Cuando todos los niños ya hayan escogido una fruta, las dos filas se pondrán una enfrente de la otra. Se dibujará una línea en el medio y ambas filas intentarán que la otra rebase la línea. La que consiga que los niños de enfrente rebasen la línea, habrá ganado.</p>			
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>	<p>30 m</p>	
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA A EVALUAR</p>		
		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
<p>Motivarse con las actividades</p>		<p>Conoce la importancia de la ronda</p>	<p>Participa de las rondas</p>	<p>Demuestra buena actitud y disfrute</p>

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene

Fuente: el investigador

Figura 10

Plan de clases autoconocimiento: Fortalezas

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: nfchaves.6693@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3174181712 SEMESTRE: 9H
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	

Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÁCTICA:	autoconocimiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	fortalezas
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIP
			P

<p>ACTIVACIÓN</p>	<p>Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.</p>	<p>Descubrimiento guiado</p>	<p>30 m</p>
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1: se lleva un ritmo con las palmas y se recita entre todos no te he visto no te he conocido dime tu nombre y dime tu apellido cada uno responderá por turnos mi nombre es Juan Peláez es mi apellido Variante: se dirá el nombre y en vez del apellido se dirá una fortaleza Actividad 2: se escribirá en una hoja sus fortalezas, sus debilidades y como considera su personalidad. Variante: se realizará un dibujo de lo que más se destaque de cada uno. Actividad 3: Cada participante presenta a su compañero al resto del grupo, así convertimos algo mío en algo de grupo. Los niños se sientan en círculo con las manos unidas. Uno comienza presentado al compañero con la fórmula. Este es mi amigo Andryu cuando dice el nombre alza la mano de su amigo al aire. Se continúa el juego hasta que todos hayan sido presentados y cambia de compañero y sigue la</p>	<p>Mando directo modificado</p>	<p>60</p>

	misma dinámica. Hay que procurar que todos los participantes se sientan integrados y aceptados dentro del grupo.			
ACCIÓN FINAL	Volvemos a la calma a través de una meditación guiada de autoconocimiento, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso	Enseñanza recíproca	30 m	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Conocerse y demostrar sus fortalezas		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Conoce su persona y expresa sus habilidades	Realiza actividades para conocerse más	Interioriza su persona
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene		

Fuente: el investigador

Figura 11

Plan de clases autoconocimiento: respiración

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296 SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÁCTICA:	Autoconocimiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Respiración
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIP. P.
ACTIVACIÓN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 m
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Empezamos con un calentamiento por medio de bailes. Actividad 1: se enseñará la forma correcta de respirar y las distintas formas de respiración.	Mando directo modificado	60

	<p>Variante: se realizarán ejercicios de respiración en una posición cómoda y con los ojos cerrados buscando la máxima relajación</p> <p>Actividad 2: Se pedirá a los niños que en el estado de máxima relajación visualicen logros, fortalezas, momentos en los que se hallan destacado, sueños y metas por conseguir. Todo esto manteniendo una respiración adecuada.</p> <p>Variante: se formarán en ronda y contarán sus experiencias.</p> <p>Actividad 3: Se organizarán en binas y se ubicarán frente a frente. Es ahí donde se tienen que poner de acuerdo para que mientras el uno inhala el otro exhale al mismo tiempo y así se realizaran unas diez respiraciones, luego se cambiara el orden y se realizara otras diez respiraciones.</p> <p>Variante: Se organizarán en grupos de cuatro en ronda, y dos inhalan y dos exhalan al mismo tiempo realizando diez respiraciones continuas.</p>		
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>	<p>30 m</p>
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA A EVALUAR</p>	

	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Aprende a relajar cuerpo y mente a través de la respiración	Conoce los pasos de una de una buena respiración y sus diferentes formas	Realiza ejercicios de respiración para relajar cuerpo y mente	Realiza las actividades en silencio y calma respetando al otro
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene Demostración de lo aprendido		

Fuente: el investigador

Figura 12

Plan de clases autoconocimiento: compartir la diferencia

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3145807296 SEMESTRE: 8A
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García

TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489
-------------------------------------	-------------------

UNIDAD DIDÀCTICA:	autoconocimiento	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Compartir la diferencia		
SESIÒN:	3	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años		FECHA:

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÒN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 m

<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1: Se dividirá el grupo en grupos reducidos, por cuatro estaciones.</p> <p>Primera estación: Cada integrante de esta estación, va hacer una circunferencia y cada uno de los integrantes se los va enumerar uno y dos y así sucesivamente hasta contarlos todos, se toma de las manos y hace el círculo, solo los numero uno se inclinan y los numero dos los sostienen y al volver a su lugar dicen en voz alta fortalezas número 1 y cada integrante de cada fila 1 dice sus fortalezas. Luego hacen el mismo procedimiento los de la fila 1 ellos los sostienen y los de la fila 2 se inclinan.</p> <p>Segunda estación: Dar y recibir Cada integrante de esta estación va hacer dos filas horizontales con el fin de quedar frente a frente y va a decirle a cada compañero de vina tres cosas positivas que tienen. La finalidad de esta dinámica es que las personas a quienes les expresas sus virtudes se sientan bien con ellas mismas.</p> <p>Tercera estación:</p>	<p>Mando directo modificado</p>	<p>60</p>

	<p>Hacer un círculo amplio, para que cada integrante que está sentado pueda hacer el zip zap perfectamente, vamos a elegir el primero que sale y le daremos una respectiva bomba, para que el salga y haga el zip zap, alrededor del círculo y llegue a su puesto dice en general lo que más le gusta hacer y le entrega la bomba a su compañero(a) y así sucesivamente con todos los integrantes de ese grupo.</p> <p>Cuarta estación:</p> <p>Los integrantes de este grupo se van a ubicar en una fila en línea horizontal, hombro con hombro con un brazo de distancia, el primer integrante de la fila va a salir por debajo de los pies de su compañero y el otro compañero se pondrá de cuclillas, para el que paso por debajo de las piernas, lo pueda saltar sin ningún problema.</p> <p>Variantes: Cada grupo de cada estación irán rotando por cada una de las estaciones</p> <p>Actividad 2: El teléfono loco de tu vida.</p> <p>Dividimos al grupo en grupos reducidos y los ubicamos en línea vertical uno tras del otro, el ultimo integrante de cada fila va decirle a su compañero que esta alado una palabra de su vida que tiene que pasar por todos sus compañeros oído tras oído y al llegar al primer integrante de cada fila va a verificar si es la correcta.</p> <p>Variante: Hacemos una circunferencia con todos los grupos y decimos una palabra que identifique sus fortalezas la primera palabra responsabilidad y al escucharla la</p>		
--	--	--	--

	<p>repite en voz alta la palabra de su compañero y en el oído agrega otra usted que no se repita y así sucesivamente hasta terminar con el ultimo.</p> <p>. Actividad 3. El espejo</p> <p>-Ubicamos al grupo en una circunferencia y lo dividimos en 3 grupos reducidos cada grupo debe de ubicarse en una línea vertical y el ultimo integrante de cada fila debe hacer un baile de cualquier género, con el objetivo de que se pase esa misma información al resto de sus compañeros. Cuando llegue la información al primero este saldrá al frente y los primeros de cada grupo realizaran la información captada si se repite se pagará penitencia.</p> <p>Variante: Se identificarán las habilidades de cada uno para ubicarse en la fila.</p>		
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza reciproca</p>	<p>30 m</p>
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA A EVALUAR</p>	

Aprender a conocerse a través del juego	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Reconoce el juego como parte importante de su autoconocimiento	Participa activamente de todas las actividades	Realiza las actividades con entusiasmo
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Demostración de lo aprendido		

Fuente: el investigador

Figura 13

Plan de clases conciencia colectiva: lúdica y noción colectiva

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ			
CORREO ELECTRÓNICO: nfchaves6693@unicesmag.edu.co		CELULAR: 3174181712	SEMESTRE: 9H

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÀCTICA:	Conciencia colectiva	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Lúdica y noción colectiva.
SESIÒN:	1	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.</p>	Descubrimiento guiado	30 m
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Empezamos con un calentamiento por medio de aeróbicos</p> <p>Actividad 1: Agrupación por números</p> <p>Dividimos el grupo dispersándolo por toda la cancha con movimientos alrededor de ella, el docente encargado va a decir un número, por ejemplo 2 y cada integrante del grupo debe buscar su respectiva pareja grupos de 3 y así sucesivamente.</p> <p>Variante: Todo el grupo disperso va a saltar en un solo pie.</p> <p>Variante: A pie junto.</p> <p>Actividad 2 Carrera en parejas.</p>	Mando directo modificado	60

	<p>Se divide el grupo en binas donde se encontrarán ubicados en la línea final, cada integrante, las binas se amarraran los dos pies para que se desplacen al a línea final...al llegar a la línea final decir fuerte el número de llegada.</p> <p>Variante: Los integrantes de cada bina hacen el recorrido ida y vuelta</p> <p>Variante: Escalera humana</p> <p>Consiste en participantes de 6 en cada grupo reducido se van sentando y acostando hasta quedar una línea vertical el último de la fila se para con el objetivo de ir levantando a sus compañeros por el medio de las piernas e ir formando la escalera humana así sucesivamente hasta llegar a la línea final ida y vuelta.</p> <p>Actividad 3: El encuentro</p> <p>Hacemos dos filas horizontales de línea final con línea final el juego consiste en que cada pareja se mire frente a frente y salga darse un abrazo con mucha felicidad y se presentan volviendo a su puesto principal.</p> <p>Variante. Salen e inventan un saludo creativo.</p> <p>Variante: hacen una circunferencia y se unen sentados tocándose la espalda para realizar el masaje del granjero.</p>		
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>	<p>30 m</p>

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrolla habilidades Lúdicas y de noción colectiva	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conoce la postura y la utilización del paso básico número tres hacia los lados	ejecuta el paso básico número tres hacia los lados de manera correcta	Demuestra respeto colaboración a sus compañeros
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene Demostración de lo aprendido		

Fuente: los investigadores

Figura 14

Plan de clases conciencia colectiva: Trabajo en equipo

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): DIEGO ANDRES ARGOTY ALVAREZ- NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ

CORREO ELECTRÓNICO: daargoty.5911@unicesmag.edu.co

CELULAR: 3145807296

SEMESTRE: 8A

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD	Conciencia colectiva	TEMÁTICA A	Trabajo en equipo
---------------	----------------------	-------------------	-------------------

DIDÁCTICA:		DESARROLLAR:	
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años
		FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIP. P.
ACTIVACIÓN	<p>Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.</p>	Descubrimiento guiado	30 m
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Empezamos con un calentamiento por medio de aeróbicos</p> <p>Actividad 1: Se conformarán tres grupos los cuales cada grupo deberán ponerse un nombre creativo y llamativo, crearán una barra motivadora y un lema en común.</p> <p>Actividad 2: Cada grupo se pondrá de acuerdo y deberán escoger un valor que será su representante a la hora de cada batalla, se escogerá una coreografía en común y se enfrentaran para alcanzar la victoria.</p>	Mando directo modificado	60

	<p>Variante: Se realizará la coreografía sin música.</p> <p>Actividad 3: se jugará al juego de hombre, león, escopeta que consiste en formar dos grupos, los cuales tendrán un determinado tiempo para ponerse de acuerdo en que acción realizar, el hombre maneja la escopeta, la escopeta mata al león y el león se come al hombre. Se ubicarán a poca distancia espalda con espalda y a la cuenta de tres saltarán realizando la acción y quedando frente a frente gana a los cinco puntos.</p> <p>Variante: se reducirá el tiempo de decisión cada vez más.</p>			
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>	<p>30 m</p>	
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA A EVALUAR</p>		
<p>Lograr un buen trabajo en equipo consiguiendo un mismo fin colectivo.</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Reconoce la importancia del trabajo en equipo, así como su aporte</p>	<p>Participa proactivamente de las actividades planteadas.</p>	<p>Se esfuerza logrando un buen trabajo en equipo</p>

	individual.		
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene Demostración de lo aprendido		

Fuente: el investigador

Figura 15

Plan de clases conciencia colectiva: Reconocimiento de la diversidad

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NIXON FERNANDO CHAVEZ SANTACRUZ	
CORREO ELECTRÓNICO: nfchaves.6693@unicesmag.edu.co	CELULAR: 3174181712 SEMESTRE: 9H
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de danza y baile urbano Confamiliar de Nariño. Parque infantil	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR

Parque infantil	3118467108
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Niños en proceso de aprendizaje de 6 meses	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Fabián García
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3059299489

UNIDAD DIDÀCTICA:	Conciencia colectiva	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Reconocimiento de la diversidad		
SESIÒN:	3	GRADO O EDADES:	De 4 a 12 años	FECHA:	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se iniciará la clase con una motivación luego un saludo de choque de palmas, seguido se realizará una oración de agradecimiento con frases de poder del yo soy. En este momento repetirán tres veces cada frase, las cuales son: yo soy amor, yo Soy energía, yo soy espiritual, yo soy concentración, luego se adoptará y mantendrá una postura cómoda propia de la meditación con el fin de mantener la calma en silencio durante 5 minutos para así fortalecer la automedicación.	Descubrimiento guiado	30 m

<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1: Nos sentaremos en círculo y cada uno nos compartirá sus formas de pensar, sobre varios temas, historias, creencias, conceptos como la concentración, la atención, la conciencia.</p> <p>Variante:</p> <p>Actividad 2: juego de adivinanzas</p> <p>Variante: se realizarán acciones y los demás tendrán que adivinar que es.</p> <p>Actividad 3: un juego en el cual se dirá un barco viene de Alemania y trae colores, entonces los niños en ronda uno por uno irá diciendo un color diferente, aquí tendremos en cuenta cuantos repiten el mismo color.</p> <p>Variante: se realizará la dinámica con cosas comunes como ritmos musicales, bailes, dibujos animados, partes del cuerpo.</p>	<p>Mando directo modificado</p>	<p>60</p>
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Volvemos a la calma a través de una meditación guiada, retroalimentación y experiencias de la clase, finalizamos con un aplauso</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>	<p>30 m</p>

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Reconoce los elementos en común que tienen como grupo en conciencia colectiva.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Reconoce los elementos comunes que tienen como grupo	Aporta sus conocimientos al grupo	Realiza las actividades aplicando valores y colaboración.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación y desempeño en la clase. Actitud Compañerismo Buena higiene		

Fuente: el investigador

9.5.4. Evaluación

La propuesta pedagógica se evaluará a través de los resultados obtenidos en el test de concentración donde se evidencia el cambio presente antes y después de aplicar la estrategia de meditación para mejorar la concentración, se realizará una comparación de todos los datos iniciales y finales para así obtener una conclusión de la mejoría de esta capacidad trabajada a través de la meditación

9.5.5. Recursos

En el marco del proceso pedagógico desarrollado en la Escuela de Danza y Baile Comfadance, se dispone de una amplia gama de recursos didácticos que facilitan y enriquecen el aprendizaje integral de los estudiantes. Entre los recursos físicos se incluyen materiales como aros, colchonetas, platos, cuerdas, colores, hojas, conos y una pista de baile, todos ellos utilizados en función de los objetivos pedagógicos establecidos. Asimismo, se cuenta con un salón de danzas adecuado que permite el desarrollo cómodo y seguro de las sesiones.

En cuanto a los recursos sensoriales, se integran materiales visuales, auditivos y audiovisuales, tales como impresiones, parlantes, música y proyecciones, que favorecen una estimulación multisensorial del estudiante. Adicionalmente, se emplean elementos que contribuyen a la ambientación del espacio y al bienestar emocional de los participantes, como velas de incienso y palo santo. A estos recursos materiales se suman los recursos humanos, conformados por docentes especializados en pedagogía de la danza, personal de apoyo logístico, instructores en técnicas de meditación y expresión corporal, quienes desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento y formación integral del estudiante.

10. Análisis e Interpretación de resultados.

Los procesos metodológicos del presente estudio se desarrollaron en tres fases principales. En primer lugar, se realizó un diagnóstico inicial utilizando el test de la Figura Compleja de Rey–Osterrieth, con el objetivo de evaluar la capacidad de atención y memoria de las niñas participantes. Para ello, se seleccionó una muestra de 26 niñas entre los 4 y 12 años que asisten a la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo en un ambiente controlado durante el horario de clases, garantizando un entorno cómodo y adecuado para las niñas. Los resultados obtenidos en la fase de copia y en la fase de memoria fueron registrados en hojas de evaluación específicas, lo que permitió identificar las principales dificultades en los procesos de atención y concentración, aspectos que serían abordados durante la intervención. La segunda fase consistió en la implementación de la intervención pedagógica, centrada en la aplicación de técnicas de meditación guiada y automeditación antes y después de cada sesión de danza.

Para ello, se diseñó un programa compuesto por 12 planes de clase en los que se integró la meditación al currículo de danza. Cada sesión comenzó con una meditación guiada de entre 5 y 10 minutos, seguida de actividades de danza orientadas a estimular la atención sostenida y el enfoque. A lo largo del proceso, se emplearon técnicas de observación participativa para registrar el comportamiento, la concentración y las reacciones de las niñas ante las prácticas meditativas. Al finalizar cada sesión, se realizaron reflexiones grupales que permitieron a las participantes compartir sus experiencias, lo que a su vez facilitó la adaptación de las técnicas a sus necesidades particulares.

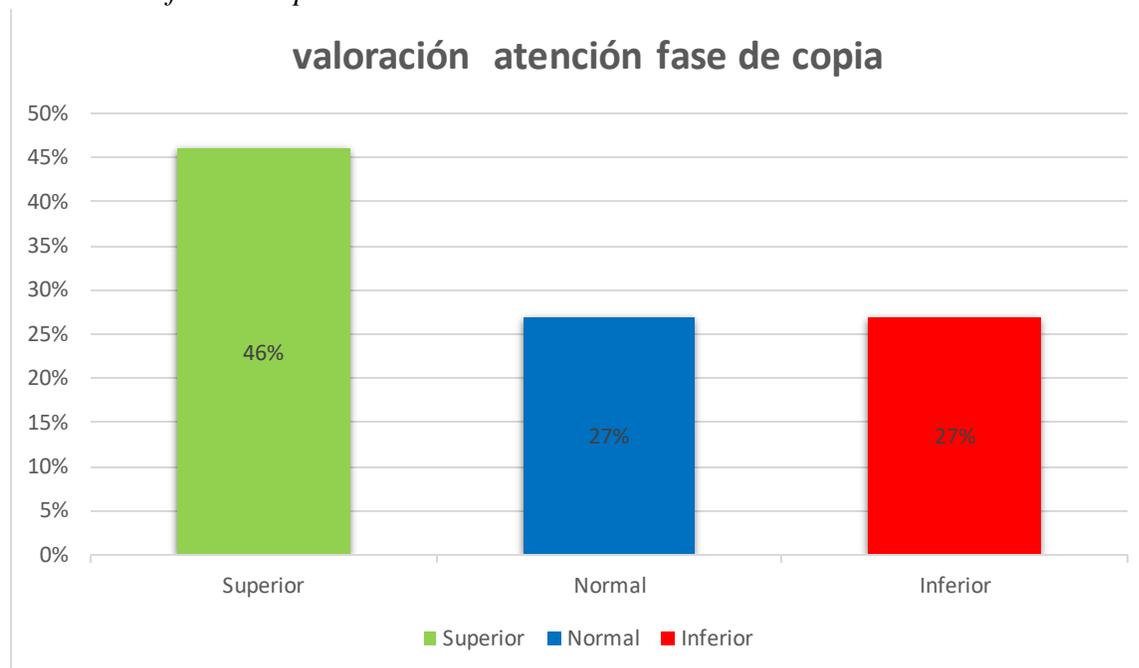
Finalmente, en la tercera fase se llevó a cabo la evaluación de los resultados mediante la reaplicación del test inicial y un análisis tanto cualitativo como cuantitativo de los datos obtenidos. El test de la Figura Compleja de Rey fue administrado nuevamente al finalizar la intervención, lo que permitió comparar los resultados con los del diagnóstico inicial. Los datos fueron analizados utilizando métodos estadísticos descriptivos para observar los cambios en las puntuaciones, y se complementaron con una interpretación cualitativa basada en observaciones registradas durante las clases. Este enfoque integral permitió evaluar con mayor profundidad los avances en la concentración, la atención y las habilidades de percepción de las niñas a lo largo del proceso.

10.1 Los primeros latidos de la atención: diagnóstico de la concentración en movimiento

En la siguiente figura se presenta los resultados de la aplicación del test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth (FCRO) fase de copia -evaluación de atención en los niños de la Escuela de danza y baile urbano de Comfamiliar de Nariño.

Figura 16

Resultados: fase de copia test de concentración



Fuente: elaboración propia.

Durante la fase diagnóstica del proceso de concentración en las niñas del grupo de estudio de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, se aplicó el test de la figura compleja de Rey. En esta etapa, se identificó que el 46% de las niñas obtuvieron un puntaje superior al esperado de acuerdo a sus edades, logrando identificar y copiar más partes de la figura con buena precisión y ubicación. Este resultado evidencia una atención más focalizada, tanto al momento de escuchar las indicaciones como durante la ejecución de la tarea, lo cual refleja un adecuado nivel de procesamiento atencional.

La atención focalizada permite a los individuos seleccionar estímulos relevantes y suprimir aquellos que interfieren con el cumplimiento de la tarea. Tal como afirman Solís y Pacheco (2020), "la atención focalizada se relaciona con la capacidad de concentrarse en un estímulo relevante y suprimir los distractores del entorno" (p. 88). Este tipo de atención fue

evidente en las participantes que lograron altos puntajes, demostrando que poseían un mayor control inhibitorio y una mejor canalización de recursos cognitivos hacia el objetivo propuesto.

Además, la precisión alcanzada por estas niñas en la copia de la figura sugiere un desarrollo cognitivo consistente con una buena percepción visual y coordinación visomotriz. Según Papalia, Wendkos y Duskin (2009), "la percepción visual y la motricidad fina avanzan significativamente en la infancia media, lo cual se refleja en actividades que implican coordinación, ubicación y atención a los detalles" (p. 298). En este sentido, el desempeño superior de las niñas puede estar influenciado por experiencias previas que fortalecen estas habilidades, como la práctica regular de actividades artísticas, en este caso, la danza.

Asimismo, la ubicación espacial precisa en la copia de la figura implica una comprensión clara de la disposición de los elementos visuales. Stenberg y Lubin (2015) sostienen que "la orientación espacial implica la habilidad de mantener una representación mental clara de los objetos en el espacio, incluso cuando se cambian las perspectivas" (p. 212). Este nivel de comprensión y ejecución permite afirmar que estas niñas no solo perciben de forma aguda, sino que también organizan cognitivamente la información visual para reproducirla con exactitud.

Este diagnóstico también pone en evidencia el papel de la percepción visual en el reconocimiento de figuras complejas, una habilidad que implica segmentar un estímulo global en unidades significativas. Como lo describe Sternberg (2012), "el reconocimiento consiste en identificar un objeto como perteneciente a una categoría previamente conocida, permitiendo procesar sus partes en una unidad significativa" (p. 157). Las niñas reconocieron que la figura estaba compuesta por múltiples subfiguras, lo que facilitó su reproducción con mayor detalle y precisión.

Otro aspecto relevante es el de la eliminación de estímulos distractores, ya que las niñas que lograron altos puntajes supieron mantenerse concentradas en la tarea asignada. De acuerdo con Posner y Petersen (1990), "la atención focalizada implica la activación de un sistema que permite seleccionar estímulos relevantes y suprimir otros simultáneamente" (p. 26). Este hallazgo permite interpretar que las niñas con mejor rendimiento mostraron una madurez superior en procesos de control atencional, fundamental para cualquier proceso de aprendizaje.

En suma, este resultado diagnóstico sugiere que casi la mitad del grupo de estudio ya cuenta con una base sólida en términos de atención focalizada, percepción visual y precisión visomotriz, factores fundamentales no solo para la ejecución de tareas gráficas, sino también

para actividades como la danza, que requieren concentración sostenida, memoria espacial y sensibilidad hacia los detalles. Estas primeras evidencias permiten no solo identificar fortalezas cognitivas existentes en el grupo, sino también establecer un punto de partida para diseñar intervenciones como la meditación, orientadas a potenciar la atención en todo el colectivo.

En el mismo test diagnóstico aplicado con la Figura Compleja de Rey–Osterrieth (FCRO), se identificó que un 27% de las niñas obtuvo una puntuación dentro del rango normal esperado para su edad. Este resultado sugiere que dichas niñas mantienen un nivel de concentración típico, que, si bien es adecuado, aún puede ser fortalecido. Durante la observación participante, se notó que este grupo se esforzó por realizar correctamente la copia, aunque mostraron dificultades para reproducir los detalles más finos de la figura, lo que podría deberse a una menor capacidad de atención sostenida y discriminación visual.

La concentración, definida como “la habilidad de mantener la atención en una tarea por más tiempo sin distraerse” (Caballero, 2017, p. 65), es una competencia cognitiva que se desarrolla progresivamente con la edad, y está influenciada por factores como el entrenamiento, el entorno, y las experiencias previas. En este caso, las niñas demostraron intención y disposición positiva, lo cual es un indicio valioso para procesos educativos, ya que, como afirman Coll y Martín (2006), “el aprendizaje significativo no se produce únicamente por la dificultad de la tarea, sino por el nivel de implicación del sujeto en ella” (p. 114).

Desde una perspectiva evolutiva, es común que a edades más tempranas la calidad del trazo, la precisión de la ubicación y la identificación de detalles no estén completamente desarrolladas. Papalia, Wendkos y Duskin (2009) explican que “la atención sostenida y la precisión perceptual aumentan con la edad, conforme el sistema nervioso madura y se adquieren mayores experiencias sensoriales y motoras” (p. 307). Por lo tanto, este grupo se encuentra dentro del desarrollo esperable, aunque aún requiere estrategias que potencien su capacidad de mantener la atención y reconocer patrones visuales complejos.

Uno de los aspectos positivos observados fue la actitud de esfuerzo y deseo de hacerlo bien, lo cual representa una base importante sobre la cual trabajar. La intencionalidad y el esfuerzo cognitivo son claves para el desarrollo de habilidades superiores, y como señalan Pozo y Monereo (2002), “la motivación intrínseca y la conciencia metacognitiva son determinantes en el éxito del aprendizaje” (p. 49). En este sentido, aunque el desempeño de estas niñas no haya

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

sido sobresaliente en términos de puntuación, su implicación refleja un potencial de mejora importante mediante intervenciones adecuadas.

Cabe resaltar que la calidad de la figura copiada por estas niñas también sugiere una estrategia de abordaje de la tarea que, aunque no fue la más eficaz, sí indica la presencia de un proceso mental organizado. En términos generales, las estrategias cognitivas son “planes conscientes o inconscientes que los estudiantes utilizan para resolver tareas, mejorar el rendimiento y organizar la información” (Flavell, 1985, citado en Díaz Barriga & Hernández Rojas, 2010, p. 273). La existencia de una estructura inicial en el intento de copia, incluso con errores, representa un paso relevante en la consolidación del pensamiento visoespacial y de la atención dirigida.

Finalmente, se destaca que este grupo de niñas puede beneficiarse significativamente de programas orientados a estimular la atención a través de ejercicios integrados en actividades artísticas y lúdicas. La neuroeducación ha mostrado que “la concentración puede ser entrenada mediante actividades que involucren múltiples sentidos y que generen implicación emocional” (Tokuhama-Espinosa, 2010, p. 92). En este sentido, la danza, al requerir coordinación, ritmo, y memoria motriz, constituye un entorno óptimo para desarrollar estas habilidades.

En conclusión, si bien el 27% de las niñas se encuentra dentro del promedio esperado, la observación cualitativa evidencia una fuerte disposición al aprendizaje, así como un nivel básico de atención que puede ser potenciado mediante estrategias pedagógicas específicas como la meditación, el juego dirigido y el entrenamiento sensorial, permitiendo así una evolución favorable en su desarrollo atencional y cognitivo.

Por último, se identificó que un 27% de las niñas obtuvo una puntuación inferior al rango esperado para su edad en el test de la Figura Compleja de Rey-Osterrieth (FCRO). Este resultado revela que estas niñas mostraron dificultades notorias para mantener la atención, tanto en la escucha de instrucciones como en la ejecución de la tarea gráfica. La omisión de detalles, la desorganización espacial y la facilidad con la que desviaban su atención indican una baja concentración sostenida y focalizada, lo cual afecta directamente su rendimiento y capacidad de aprendizaje.

Desde la psicología cognitiva, se entiende que la atención es una función ejecutiva que implica la activación y mantenimiento del foco en un estímulo relevante, mientras se inhiben aquellos que no lo son. Tal como señalan Rosselli y Ardila (2013), “la atención sostenida es la

habilidad para mantener el foco mental en una tarea durante un período prolongado, y constituye una base esencial para el aprendizaje escolar” (p. 142). En este grupo, la atención era intermitente, y su inestabilidad limitó la correcta ejecución de una actividad que requería organización, memoria visual y control visomotor.

Otro aspecto evidente fue la falta de atención selectiva, entendida como la capacidad para filtrar estímulos irrelevantes y dirigir el foco solo hacia la tarea. Según Posner y Petersen (1990), este tipo de atención requiere un esfuerzo consciente del sistema de control ejecutivo para mantener la mente en el objetivo (p. 26). Sin embargo, en estas niñas se observó una baja resistencia al cambio de estímulo, lo que coincide con una fuerza de voluntad reducida para sostener el esfuerzo. Como lo plantea Baumeister y Tierney (2011), la fuerza de voluntad “es la capacidad de resistir distracciones inmediatas para alcanzar metas de largo plazo” (p. 47). La escasa motivación por completar la tarea con detalle puede deberse a una baja percepción de propósito o a un déficit en autorregulación cognitiva y emocional.

Es importante destacar que estas manifestaciones, aunque preocupantes, son comprensibles dentro del marco del desarrollo infantil. La atención, el autocontrol y la inhibición de impulsos son funciones que maduran progresivamente. De acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2009), “cierto grado de inatención, inquietud y dificultad para sostener la concentración es normal en niños entre los 6 y 10 años, ya que estas funciones dependen del desarrollo cortical y de la experiencia educativa” (p. 294). Por lo tanto, no se trata de patologizar el bajo rendimiento, sino de entenderlo como un punto de partida para implementar estrategias pedagógicas dirigidas a fortalecer estas funciones.

En el contexto de la danza, estas limitaciones pueden tener un impacto importante. La concentración es crucial en los ensayos para memorizar secuencias, coordinar movimientos y sostener la atención en estímulos musicales y kinestésicos. La falta de enfoque atencional puede traducirse en desmotivación, frustración o bajo desempeño escénico. Como plantea Tokuhama-Espinosa (2010), “el aprendizaje efectivo requiere el uso deliberado de la atención, que actúa como un filtro selectivo y guía la entrada de información al cerebro” (p. 88). Por tanto, este grupo se beneficiaría especialmente de propuestas metodológicas que involucren prácticas que estimulen la atención plena, el juego estructurado y la conciencia corporal.

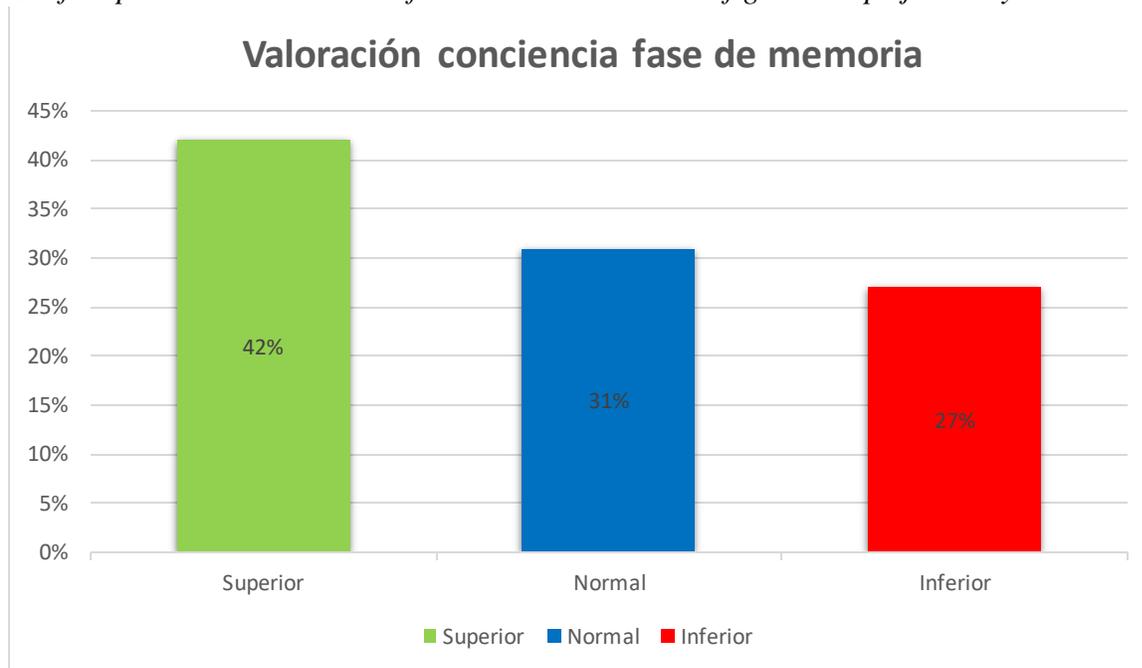
En conclusión, el grupo que obtuvo bajo rendimiento en el diagnóstico refleja una necesidad educativa clara: fortalecer la atención focalizada, sostenida y selectiva, y promover

estrategias que incentiven la autorregulación y el sentido del propósito. La meditación, como se propone en fases posteriores del proyecto, representa una herramienta valiosa para iniciar este proceso de transformación. No se trata solo de mejorar la capacidad de copiar una figura, sino de desarrollar una disposición mental y emocional que permita a estas niñas implicarse plenamente en sus aprendizajes artísticos y personales. Este grupo no representa un fracaso, sino una oportunidad para evidenciar el valor de las prácticas pedagógicas inclusivas y transformadoras.

En la siguiente figura se presenta los resultados de la aplicación del test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth (FCRO) fase de memoria -evaluación conciencia en los niños de la Escuela de danza y baile urbano de Comfamiliar de Nariño

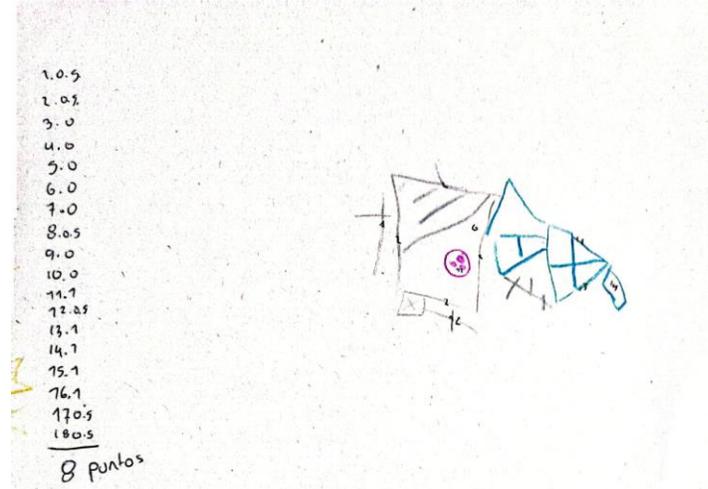
Figura 17

Gráfico porcentual valoración fase de memoria del test figura compleja de rey



Fuente: Elaboración propia

Se realizó la segunda prueba del test adaptado relacionado con la conciencia que consistía en que los estudiantes después de la primera fase, se les retiraba la copia en la cual estaba la figura y pasados tres minutos de memoria tenían que dibujarla.

Figura 18*Dibujo figura compleja de rey objetivo 1 diagnostico*

Fuente: el investigador

A continuación, se muestran los resultados de esta fase.

El 42% de las niñas obtuvieron un puntaje superior en la fase de conciencia y memoria del Test de la Figura Compleja de Rey-Osterrieth, lo cual evidencia una mejor precisión y ubicación de los elementos de la figura durante la fase de recuerdo. Este resultado sugiere que estas niñas poseen habilidades superiores en términos de concentración y memoria visual, particularmente en la evocación de imágenes complejas a corto plazo.

En este contexto, es importante considerar el papel de la memoria a largo plazo, específicamente la memoria no declarativa procedimental, que se refiere al almacenamiento y recuperación de habilidades motoras aprendidas (Carrillo-Mora, 2010, p. 42). Esta forma de memoria es fundamental en el aprendizaje de coreografías, ya que permite retener secuencias de movimientos con precisión, lo que implica niveles elevados de atención sostenida y participación consciente. Las niñas que lograron altos puntajes posiblemente transfieren este tipo de aprendizaje a otras tareas visuales, como la reproducción de figuras, debido al entrenamiento constante en actividades que exigen coordinación visomotriz y memoria espacial.

Por otro lado, en el contexto específico del test aplicado, cobra relevancia la memoria a corto plazo, también conocida como memoria de trabajo. Este tipo de memoria es esencial para retener información durante breves periodos y utilizarla en tareas inmediatas. Según Baddeley (2000), la memoria de trabajo es un sistema que permite “almacenar y manipular temporalmente información necesaria para tareas cognitivas complejas como el aprendizaje, el razonamiento y

la comprensión” (p. 418). En este caso, después de la copia inicial, las niñas debieron recrear la figura pasados tres minutos, activando este sistema de almacenamiento temporal que se vincula estrechamente con la atención focalizada.

La capacidad de realizar esta tarea con éxito indica no solo una buena memoria de trabajo, sino también una adecuada conciencia de los elementos visuales de la figura, lo que implica una integración entre la atención visual, la organización espacial y el recuerdo secuencial. Esta habilidad puede ser potenciada por experiencias previas en entornos educativos estructurados. Como señala Tokuhama-Espinosa (2010), la memoria no debe confundirse con inteligencia, ya que "repetir no es saber" (p. 101), sin embargo, una memoria bien entrenada es útil para desarrollar competencias cognitivas claves, como la concentración.

Finalmente, el buen desempeño de este grupo también puede explicarse a partir de un adecuado desarrollo cognitivo, entendido como la evolución progresiva de capacidades como la atención, la memoria y la resolución de problemas. En palabras de Martínez (2020), “el desarrollo cognitivo es el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno, que permite el crecimiento de funciones mentales superiores” (p. 37). Así, se puede inferir que las niñas con mejor rendimiento han estado expuestas a experiencias formativas ricas, como las ofrecidas por la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, donde se estimulan constantemente la atención, la coordinación, y la memoria mediante el aprendizaje de coreografías y rutinas estructuradas.

El 31% de las niñas obtuvieron un puntaje normal en la fase de conciencia y memoria del Test de la Figura Compleja de Rey-Osterrieth, lo cual indica que se encuentran dentro del promedio esperado para su edad en cuanto a la cantidad de elementos que pudieron recordar de la figura. Este desempeño sugiere que poseen una concentración funcional y una atención parcialmente desarrollada, capaces de sostener la actividad, pero aún con ciertas dificultades en la focalización exclusiva de los detalles más relevantes.

Durante la realización del test se observó que, aunque al inicio no sabían por dónde empezar la reproducción de la figura desde la memoria, progresivamente comenzaron a evocar partes significativas. Esto sugiere un proceso activo de recuperación consciente de la información almacenada, lo cual está relacionado con la memoria a corto plazo y la toma de conciencia. Como explica Piaget (1985), "la toma de conciencia implica no sólo la evocación de lo vivido, sino su organización y reflexión, aspectos que se desarrollan en los estadios superiores

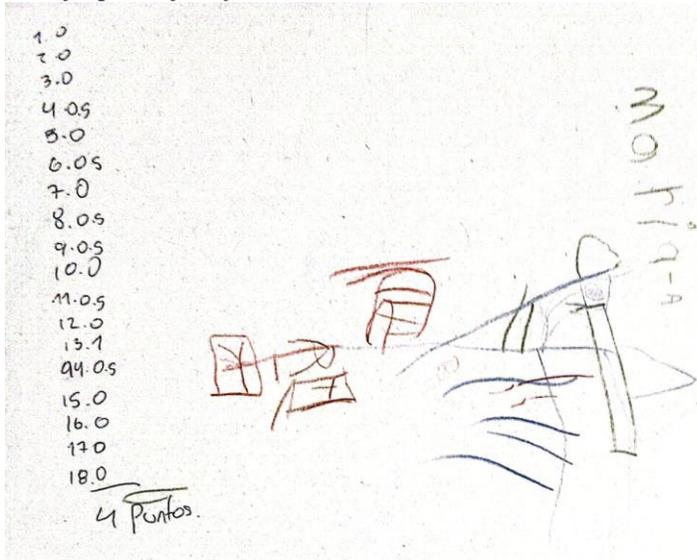
del pensamiento" (p. 67). Las niñas, en este caso, activaron su pensamiento reflexivo para reconstruir mentalmente la figura, lo cual evidencia un nivel funcional de desarrollo cognitivo.

La memoria, entendida como un proceso psicológico que permite codificar, almacenar y recuperar información (Cowan, 2010, p. 48), se manifestó aquí a través de un esfuerzo consciente por recordar y representar la figura visualizada previamente. Aunque las niñas con rendimiento promedio no mantuvieron una atención completamente focalizada, se mostraron comprometidas con la tarea, lo cual es indicio de capacidades cognitivas en desarrollo.

Estas capacidades, tal como lo afirma Flavell (1985), incluyen operaciones mentales como la representación simbólica, la selección atencional y la autodirección, que permiten al estudiante "adquirir, retener y recuperar diferentes tipos de conocimientos" (p. 94). Las niñas demostraron usar estas habilidades al recordar partes claves de la figura, aunque no siempre en el orden o nivel de detalle esperado. Su dificultad para priorizar elementos esenciales podría estar relacionada con una atención dividida, es decir, la tendencia a distribuir recursos atencionales entre varios estímulos simultáneamente, lo que puede llevar a omitir detalles importantes.

Cabe destacar que este grupo mostró indicios de poseer hábitos cognitivos positivos, como la lectura, actividad que estimula la memoria y fortalece la atención sostenida. En conclusión, aunque estas niñas se encuentran en un punto medio en cuanto a rendimiento, tienen una base sólida sobre la cual se pueden desarrollar estrategias más efectivas de concentración, atención focalizada y recuperación de información. El entorno educativo y familiar juega un papel clave en potenciar estas habilidades, especialmente a través del estímulo constante como la meditación que fortalezcan la memoria de trabajo y el pensamiento reflexivo.

El 27 % de las niñas obtuvieron un puntaje inferior en la fase de conciencia y memoria del Test de la Figura Compleja de Rey-Osterrieth, lo que indica dificultades significativas en la retención, recuperación de información visual y focalización atencional. Se evidenció que estas niñas no lograron memorizar adecuadamente la figura previamente copiada, y no mostraron una atención sostenida durante la primera fase del ejercicio, lo cual afectó directamente su rendimiento en la fase de evocación.

Figura 19*Dibujo puntaje inferior*

Fuente: el investigador

Durante la actividad se observó que muchas niñas perdían fácilmente la atención, desviando su mirada hacia estímulos irrelevantes como personas que ingresaban al salón, conversaciones ajenas o ruidos externos. Esta conducta refleja una clara presencia de distracción, definida como “el desplazamiento de la atención hacia otros estímulos diferentes a aquellos en los que se está ocupado” (Rincon & León, 2020, p. 112). Esta incapacidad para filtrar estímulos no relevantes es típica en edades tempranas, debido a que el sistema atencional aún no ha madurado completamente, lo que impide un control voluntario adecuado del foco atencional.

Como lo señala Posner (2012), el sistema atencional del cerebro humano no está completamente desarrollado en la infancia, y esto hace que “el niño se vea más influenciado por estímulos del entorno, lo que limita su capacidad para mantener la atención focalizada” (p. 44). En este sentido, es comprensible que el grupo de niñas con bajo rendimiento presentara mayores niveles de distracción, especialmente si no fueron informadas con claridad sobre la necesidad de memorizar la figura desde el comienzo. Esto afectó directamente su conciencia de la tarea, es decir, su comprensión del propósito y valor del ejercicio.

Adicionalmente, se evidenció una falta de motivación. Algunas niñas manifestaron verbalmente su desinterés, expresando frases como “esto está difícil” o “no puedo hacerlo”. Esta actitud negativa repercutió directamente en su disposición cognitiva. La motivación académica, entendida como “la actitud positiva para que se logre el aprendizaje” (Zabalza, 2011, p. 59), es

un factor determinante en el rendimiento escolar. Cuando esta falta, se produce un bloqueo emocional que afecta no sólo la atención, sino también la percepción y la memoria, disminuyendo la capacidad para resolver problemas.

Por otra parte, factores personales como el mal estado de ánimo, el hambre, el castigo en casa o el malestar físico también influyeron en su ejecución. Como afirman Peña y Domínguez (2014), “el estado emocional del estudiante incide en su capacidad para concentrarse y responder adecuadamente ante una tarea cognitiva” (p. 83). Estos factores externos e internos se suman para reducir la disposición mental necesaria para afrontar tareas complejas, como lo es la reproducción de una figura memorizada con múltiples detalles estructurales.

En conclusión, este grupo de niñas requiere un mayor acompañamiento para fortalecer la conciencia atencional, el control de estímulos irrelevantes, la motivación intrínseca y el desarrollo de estrategias que favorezcan la memorización consciente de la información visual. El contexto educativo debe propiciar ambientes estructurados y emocionalmente seguros, donde puedan enfocarse sin distracciones y con una mayor claridad sobre los objetivos de cada tarea cognitiva.

10.2 La meditación una estrategia lúdico – pedagógica para mejorar la concentración

La propuesta pedagógica diseñada está compuesta por 12 planes de clase, distribuidos de manera equitativa en cuatro categorías deductivas: percepción, motivación, autoconocimiento y conciencia colectiva. Cada categoría incluye tres planes que abordan de forma progresiva y complementaria los componentes emocionales, cognitivos y corporales que atraviesan el proceso de formación de las niñas en la danza. La estructura metodológica contempla el uso de la meditación guiada al inicio de cada sesión y la auto-meditación al finalizarla, como herramienta clave para favorecer la concentración, la conciencia corporal, la introspección y el desarrollo del pensamiento reflexivo.

Antes de implementar los planes, se plantean talleres introductorios dirigidos a la comunidad educativa de la escuela de danza, que incluyen sesiones de sensibilización sobre los beneficios de la meditación y su conexión con el cuerpo y la mente, así como prácticas básicas donde se enseñan técnicas como la atención plena (mindfulness), ejercicios de respiración consciente y visualización. Estos talleres sirven como preparación tanto para los docentes como para las niñas y sus familias, generando un contexto de apertura y comprensión hacia las nuevas estrategias pedagógicas.

Una vez iniciada la aplicación de los planes de clase, cada sesión inicia con un ejercicio breve de meditación guiada, con una duración de entre cinco y diez minutos, que permite a las niñas centrar su atención, tranquilizar su mente y conectar con su cuerpo antes del ensayo. Al finalizar la clase, se realiza una auto-meditación, guiada en un principio y luego fomentada como práctica autónoma, promoviendo la reflexión sobre la experiencia vivida durante la actividad. También se sugiere continuar estas prácticas en casa mediante el uso de recursos como audios grabados y guías visuales adaptadas a la edad, con el objetivo de consolidar hábitos saludables de autorregulación emocional,

Continuando se ejecutan actividades desarrolladas para cada categoría deductiva, componentes fundamentales para mejorar la concentración

Paralelamente, se crean espacios de reflexión mensual donde las niñas pueden compartir sus vivencias en relación con la meditación y cómo esta ha influido en su aprendizaje, atención y estado emocional. Estas sesiones fortalecen la conciencia colectiva, fomentan la escucha activa y generan un sentido de pertenencia dentro del grupo.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

La participación activa de la comunidad es fundamental para el éxito de esta propuesta, por ello se busca involucrar a expertos en meditación, salud mental y bienestar, que puedan aportar con talleres especializados y acompañamiento. Se estimula también la inclusión de voces diversas, dando espacio a niños, jóvenes y adultos para que compartan sus perspectivas, enriqueciendo así el proceso de construcción colectiva. Finalmente, se definen indicadores claros para el seguimiento de la propuesta, como la asistencia a las sesiones, la participación activa en los espacios de reflexión y la mejora del bienestar emocional.

A continuación, se muestra como se desarrolló e influyó positivamente cada plan de clase de acuerdo a cada categoría deductiva. Durante la implementación de los tres planes de clase diseñados para fortalecer la percepción, auditiva, visual y espacial en la escuela de danza urbana Comfadance, se evidenciaron mejoras progresivas en la capacidad de concentración de las niñas, como resultado de la inclusión sistemática de la meditación guiada y la automeditación antes y después de cada ensayo. Estas prácticas no solo prepararon cognitivamente a las estudiantes, sino que también generaron una transformación significativa en su forma de interpretar y reaccionar ante los estímulos sensoriales del entorno dancístico.

Percepción auditiva

En la primera fase, el plan de clase centrado en la percepción auditiva tuvo como objetivo ayudar a las niñas a reconocer, discriminar y comprender los sonidos pertinentes al desarrollo de la clase. Al inicio de este proceso, se observó que muchas de ellas eran capaces de identificar ciertos ritmos musicales y seguir la métrica básica, pero presentaban dificultad para mantenerse alineadas con el tempo, especialmente las más pequeñas. Durante la primera sesión de meditación guiada, una observación clave fue que “algunas niñas se distraen con cualquier ruido, sea externo o interno; otras no se logran quedar en silencio con los ojos cerrados”, lo que evidenció una percepción auditiva aún fragmentada. Según Massone (2005), “la percepción auditiva es el proceso por el cual los estímulos sonoros son organizados, interpretados y dotados de significado” (p. 54), y este proceso requiere un nivel de atención sostenida que inicialmente era bajo en gran parte del grupo.

Una de las niñas comentó después de la primera automeditación: <<Profe, al principio no me podía concentrar, escuchaba todo lo que pasaba afuera, pero después solo escuchaba la música>>. Este comentario refleja el cambio progresivo en la discriminación auditiva, es decir, la capacidad de seleccionar estímulos relevantes frente a otros irrelevantes. La integración de la

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

meditación ayudó, en este caso, a centrar la atención en lo esencial del entorno sonoro: la música y las instrucciones del maestro.

En la segunda intervención, se enfocó el plan de clase en el reconocimiento y la memoria auditiva. Las niñas practicaron secuencias rítmicas simples antes del ensayo, seguidas de una aut meditación orientada a recordar los sonidos escuchados y analizar sus propios movimientos en relación con ellos. Una estudiante expresó: <<*Yo me acordé de cómo empezó la canción y eso me ayudó a no perderme*>>. Aquí se evidencia una mejora en el reconocimiento y la evocación de estímulos sonoros, lo que, como afirma Carrillo-Mora (2010), está relacionado con la memoria procedimental y el uso funcional de la atención en la ejecución de movimientos complejos (p. 115).

El tercer plan de clase se enfocó en la comprensión auditiva y su vínculo con la percepción espacial. En este punto, se observó una notable evolución: las niñas no solo lograban reconocer el ritmo, sino que respondían a este con movimientos adecuados, conscientes del espacio y del grupo. Después de la meditación final, una niña compartió: *“Cuando cierro los ojos antes de bailar, siento como si todo se ordenara y ya sé qué hacer y por dónde moverme”*. Este comentario refleja cómo la meditación ayudó a conectar la percepción auditiva con la orientación espacial, un avance clave en el dominio del lenguaje corporal y la ejecución coreográfica.

Además, se notó que aquellas niñas que inicialmente no lograban mantenerse concentradas durante la meditación comenzaron a mostrar una mejor disposición y rendimiento en los ensayos. Esto demuestra que, como señala De Zubiría (2006), “la percepción no solo está relacionada con los sentidos, sino con la atención, la memoria y la conciencia” (p. 73), aspectos que fueron claramente estimulados a través de las técnicas meditativas implementadas.

A lo largo de estas tres sesiones, la percepción auditiva no solo mejoró en términos técnicos, sino también como herramienta de autorregulación emocional y cognitiva. Las niñas que al principio se mostraban dispersas lograron, a través de la práctica repetida de la meditación y la aut meditación, canalizar su atención hacia elementos relevantes del entorno, fortaleciendo así su concentración y capacidad de respuesta ante los desafíos propios de la danza urbana

Figura 20

Defici en aprendizaje de coreografías: percepción auditiva



Nota: Fotografía tomada por Álvarez (23 de octubre del 2023)

Ahora, aunque el oído es el órgano receptor inicial de la sensación y progresión sonora, esta se procesa en el cerebro y que “la percepción tiene lugar en el sistema auditivo central a través de cinco fases: detección o localización, discriminación, identificación, reconocimiento y comprensión.

Por lo cual se puede decir que las niñas no tienen conciencia de estas fases, pero se evidencia que tienen una buena localización sonora ya que saben identificar y ubicar de donde vienen los sonidos, internos, externos, la distancia, derecha, izquierda. En cuanto a la fase de discriminación auditiva se evidencia falencias, ya que esta es la capacidad de seleccionar un estímulo dentro de una serie de opciones por lo que hay varios estímulos más lo que evidencia que no logran seleccionar el estímulo importante, como lo es la voz del maestro, las instrucciones de cada actividad, sino que le prestan atención a cualquier sonido fuera de lo importante. En la fase de reconocimiento se evidencia un estado normal, debido a que logran repetir los sonidos, pero no de estímulos presentes, sino que se encuentran en su memoria. Por último, en la fase de comprensión auditiva se encuentran dificultades ya que la mayoría no logra comprender el por qué, de cada sonido, la intención de cada estímulo sonoro, como las ordenes que da el maestro, los sonidos que no son importantes y los que si aportan a su desarrollo.

En relación a lo anterior se afirma que a través de la intervención pedagógica se logró el resultado esperado ya que a través de la meditación se despierta el sentido auditivo y se intensifica cumpliendo con las cinco fases descritas hasta llegar a la comprensión de cada sonido y así clasificar los diferentes tipos ya sean distractores o no distractores, además que con la meditación esta percepción mejora y ayuda a ignorar todos aquellos sonidos que interrumpen la concentración,

es por eso que a medida que se va logrando un mejor estado de meditación se van consiguiendo resultados más beneficiosos y rápidos entorno al componente central de la concentración.

Figura 21

Percepción auditiva: identificando sonidos



Nota: Fotografía tomada por Chaves (23 de octubre del 2023)

Percepción visual

Durante la implementación del plan de clase orientado al fortalecimiento de la percepción visual en las integrantes de la escuela de danza urbana Comfadance, se evidenció una evolución significativa en su capacidad de atención visual y enfoque consciente, resultado directo de la inclusión de técnicas de meditación guiada al inicio y automeditación al finalizar cada sesión de ensayo. Estas prácticas permitieron reducir la distracción provocada por estímulos visuales externos, desarrollando una observación más selectiva, enfocada y funcional para la práctica de la danza.

La percepción visual es el proceso por el cual nuestra conciencia incorpora los estímulos sensoriales recibidos desde objetos, situaciones o hechos y convierte esas sensaciones en una experiencia de interpretación significativa. En términos funcionales, implica no solo recibir imágenes a través de los ojos, sino también analizarlas, codificarlas y comprenderlas en el cerebro. Tal como afirma De Zubiría (2006), “la percepción visual no solo implica ver, sino saber qué ver, cómo interpretar lo que se ve y cómo ignorar lo irrelevante” (p. 71).

Durante la primera sesión, se identificaron múltiples elementos distractores que interferían directamente con el proceso de percepción visual. Como quedó registrado en el diario de campo, “algunas niñas traen objetos distractores como lapiceros, peluches, bolsos, gafas, lo que genera demasiada distracción ya que son artículos llamativos; lo que causa que todas las niñas lo estén mirando, preguntando y manipulando, dejando a un lado las actividades

propuestas”. Esto evidenció una baja autorregulación del foco visual y la necesidad de intervenir desde un enfoque sensorceptivo y emocional.

Tras varias intervenciones, especialmente durante la tercera sesión, se observó una mejora significativa. Las niñas ya reconocían qué estímulos visuales eran distractores y lograban ignorarlos. En la práctica de la meditación de silencio, eran capaces de mantener los ojos cerrados durante más tiempo, lo cual redujo la incidencia de estímulos visuales externos, fortaleciendo su atención interna. Una estudiante expresó: “Profé, que chévere, me siento más tranquila” (Comunicación personal, marzo de 2024), lo que evidencia el impacto emocional positivo de la meditación en su disposición mental para percibir y ejecutar.

Además, durante las actividades de danza se observaron mejoras claras en la identificación de objetos y señales visuales: reconocían correctamente formas, tamaños, colores y distancias. Este progreso demuestra que los estímulos, al entrar por la vista y transformarse en impulsos nerviosos interpretados en el cerebro, eran ahora gestionados de forma más consciente. Las niñas pasaron de una percepción fragmentada y dispersa a una percepción significativa y funcional, con mayor dominio de su entorno visual.

En conclusión, gracias a la práctica constante de la meditación y automeditación, se desarrolló en las niñas una capacidad visual más afinada, donde no solo lograron identificar los estímulos relevantes, sino también ignorar los distractores. La percepción visual, como componente esencial para la concentración, mostró avances significativos que repercutieron positivamente en su desempeño durante los ensayos, fortaleciendo así la conexión mente-cuerpo que exige la práctica de la danza urbana.

Figura 22*Percepción visual: identificando objetos distractores*

Nota: Fotografía tomada por Álvarez (23 de octubre del 2023)

Percepción espacial

Durante la implementación del tercer plan de clase enfocado en la percepción espacial, se evidenció una evolución clara y positiva en las integrantes de la escuela de danza urbana Comfadance, producto de la integración de sesiones de meditación guiada y automeditación antes y después de cada práctica. La percepción espacial, entendida como la capacidad para ubicarse en relación con el entorno físico y con otros cuerpos en el espacio, es fundamental para la ejecución consciente del movimiento en la danza, ya que permite la organización del cuerpo en función del ritmo, la direccionalidad y la distribución grupal.

Desde la primera intervención, se observaron dificultades notables en esta subcategoría. Al indicarles que tomaran un lugar en el salón libremente, las niñas tendían a agruparse en ciertos sectores, generando amontonamientos e indisciplina. Esto reveló una limitada conciencia del espacio personal y colectivo, como quedó registrado en el diario de campo: “muchas no sabían ni siquiera dónde ubicarse, no conocían muy bien su entorno de aprendizaje, y no lo mantenían limpio y desocupado”. Este comportamiento fue un reflejo de una percepción espacial poco desarrollada, lo cual dificultaba la concentración y el aprovechamiento pleno del ejercicio corporal.

Figura 23*Auto meditación: percepción espacial*

Nota: Fotografía tomada por Álvarez (23 de octubre del 2023)

En la segunda sesión, aunque se reiteró la importancia de tomar un espacio individual, aún persistían comportamientos similares: algunas niñas seguían agrupándose y charlando, con pocas mostrando iniciativa para ubicarse con distancia y orden. Esta etapa permitió identificar la necesidad de un estímulo más concreto que ayudara a delimitar el espacio personal.

Figura 24*Percepción espacial: delimitación espacio personal*

Nota: Fotografía tomada por Chaves (6 de noviembre del 2023)

Para la tercera sesión se aplicó una estrategia de refuerzo a través de un elemento visual y físico: se asignó a cada niña un aro personal dentro del cual debía mantenerse durante las prácticas de meditación. Esta herramienta fue clave para que comenzaran a tomar conciencia de su espacio, respetar el de las demás y centrar su atención en su interior. A medida que transcurría la práctica, se observó una mejora notable: “cada niña tenía claro su lugar y el lugar que

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

ocupaban sus compañeras en el espacio, sabían dónde dejar sus objetos personales y dónde iba ubicada cada cosa correctamente”.

Este avance puede ser interpretado a la luz de De Zubiría (2006), quien explica que “la noción del espacio es una extensión proyectada desde el cuerpo y en todas direcciones, construida lentamente a medida que el infante toma conciencia de su yo corpóreo en relación con los objetos” (p. 94). Desde esta perspectiva, el cuerpo en movimiento, en relación con su entorno, construye poco a poco la conciencia espacial necesaria para interactuar de manera ordenada y efectiva, especialmente en contextos como la danza urbana.

Además, en palabras de una participante, *“ya sé dónde ir, ya no me pierdo buscando espacio, y me concentro más porque ya sé que no tengo que moverme”* (Comunicación personal, abril de 2024). Esta afirmación refuerza el impacto de la estrategia: la constancia en la meditación y el establecimiento de espacios personales claros no solo organizan el entorno físico, sino también el mental, permitiendo una meditación más profunda, serena y centrada.

En conclusión, este plan de clase demostró que mediante el uso de técnicas de meditación y automeditación, las niñas lograron un avance significativo en su percepción espacial. Reconocieron su espacio personal, el de los demás, y mejoraron su capacidad de desplazamiento con conciencia y precisión. Este resultado no solo optimizó su desempeño en danza, sino que también fortaleció su estado de concentración, contribuyendo directamente al objetivo general de mejorar los componentes atencionales mediante estrategias pedagógicas integradas al arte del movimiento.

Figura 25

Progresión percepción espacial



Nota: Fotografía tomada por Chaves (6 de noviembre del 2023)

Motivación

Durante la fase de implementación del componente de meditación enfocado en mejorar la motivación, se desarrollaron tres planes de clase progresivos que utilizaron técnicas de meditación guiada y automeditación combinadas con estrategias lúdicas: juegos colectivos, dinámicas lúdicas y rondas infantiles. Estas herramientas resultaron fundamentales para potenciar la motivación intrínseca de las niñas, lo cual tuvo un impacto directo sobre su nivel de concentración, disposición emocional y rendimiento en los ensayos de baile urbano.

Desde el primer plan de clase, centrado en juegos colectivos, se observó que las niñas llegaban mayoritariamente con buena disposición, aunque algunas presentaban señales de desánimo o distracción. Sin embargo, tras realizar la meditación guiada inicial enfocada en motivación, se registró un cambio significativo. Como lo mencionó una niña: *“Profe, ya no me siento triste, quiero bailar”* (Comunicación personal, marzo de 2024). Esto refleja que la meditación, combinada con el juego grupal, no solo canaliza emociones, sino que las transforma en estados mentales más proactivos y receptivos.

Figura 26

Motivación: Juegos colectivos



Fuente: el investigador

De acuerdo con Chiavenato (2009), los motivadores son elementos externos que inducen a un mejor desempeño, mientras que las motivaciones representan los deseos internos del individuo (p. 137). En este sentido, el baile y los juegos actuaron como motivadores naturales,

mientras que la meditación permitió conectar con las motivaciones personales, ayudando a canalizar el deseo interno de participar, superarse y compartir.

Figura 27
Meditación motivacional



Nota: Fotografía tomada por Chávez (01 de marzo del 2024)

En el segundo plan de clase, basado en dinámicas lúdicas, se reforzó el vínculo emocional positivo con la actividad a través de juegos con sentido simbólico, en los que las niñas podían expresarse libremente, asumir roles y reconocerse entre sus pares. Este tipo de estrategia, acompañado de la meditación guiada, ayudó a mejorar el ambiente emocional del grupo. Tras el ejercicio de automeditación, una niña expresó: “Ahora sí me dieron ganas de bailar, siento que puedo hacerlo mejor” (Comunicación personal, abril de 2024). Esto evidencia un reforzamiento de la motivación intrínseca, clave para mantener la atención sostenida durante las sesiones.

En la tercera sesión, donde se implementaron rondas tradicionales, se evidenció una combinación ideal entre memoria musical, estructura corporal y alegría compartida. Estas actividades fueron precedidas por una meditación enfocada en “recordar algo que las haga felices”. Esta intención se tradujo en un estado de ánimo elevado, mayor conexión emocional y mejor disposición corporal. El grupo logró una sincronía notable durante las actividades, lo que favoreció la concentración grupal. Las niñas se mostraron participativas, atentas y más enfocadas, lo cual se reflejó también en la calidad de los ensayos.

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

De manera sostenida, se continúa aplicando meditación guiada antes del ensayo y automeditación al finalizar, ambas enfocadas en mantener altos niveles de motivación. Este proceso se ha convertido en una rutina estructurada dentro de cada clase, que ayuda a que las niñas lleguen más tranquilas y receptivas, mientras que, al finalizar, reflexionan sobre lo aprendido y refuerzan su compromiso interno con la danza. Las participantes han manifestado sentirse “más tranquilas”, “con más ganas de entrenar” y “con la mente más clara” después de estas prácticas (Diario de campo, abril de 2024).

Se concluye que la motivación, como subcategoría clave para alcanzar estados de concentración profunda, fue significativamente influida por la combinación de meditación y actividades lúdicas. La disposición emocional inicial fue modulada favorablemente por las meditaciones específicas, que permitieron a las niñas conectar con pensamientos positivos, calmar la mente y orientar sus emociones hacia el disfrute consciente de la práctica. Además, muchas de ellas no solo mejoraron su estado de ánimo, sino que también se convirtieron en motivadoras de sí mismas y de sus compañeras, generando un ambiente de entusiasmo compartido. Esto se refleja en la observación de una sesión: “después de la meditación, las niñas se animan mutuamente a participar, no se aíslan y están atentas a las indicaciones” (Diario de campo, abril de 2024).

Por lo tanto, se puede afirmar que el uso continuo de la meditación guiada y la automeditación antes y después de cada ensayo, junto con estrategias pedagógicas lúdicas, constituye una metodología efectiva para fortalecer la motivación. Esto es esencial en el desarrollo de la concentración y el rendimiento durante los ensayos de danza y baile urbano.

Figura 28*Motivación por medio de dinámicas*

Nota: Fotografía tomada por Álvarez (23 de febrero del 2024)

Autoconocimiento

Durante la fase de implementación de la meditación guiada y automeditación con el fin de mejorar el autoconocimiento, se ha evidenciado un progreso significativo en esta subcategoría, lo cual ha tenido un impacto positivo y directo en la categoría principal: la concentración. El autoconocimiento permite a las niñas desarrollar mayor conciencia sobre sus capacidades cognitivas, emocionales, físicas y sociales, lo que se traduce en una mejor disposición para concentrarse, autorregularse y participar activamente en los entrenamientos de danza urbana (Santrock, 2017, p. 114).

En la primera intervención, se trabajó el autoconocimiento a partir del reconocimiento de las fortalezas personales. A través de la meditación guiada, las niñas exploraron sus capacidades cognitivas, motoras y emocionales, logrando identificar cuáles estaban más desarrolladas y cuáles requerían fortalecimiento. Esta reflexión inicial permitió que muchas expresaran, por ejemplo, que eran buenas aprendiendo movimientos rápidos, otras que se destacaban por su creatividad, su memoria o su liderazgo.

En las más pequeñas fue más complejo el proceso de autorreconocimiento, sin embargo, mediante dinámicas grupales como juegos de roles, tarjetas de talentos y relatos en círculo, lograron expresar fortalezas como la amabilidad, la curiosidad, la ayuda a sus compañeras o la perseverancia. Según Park y Peterson (2006), los niños desde edad temprana pueden desarrollar

fortalezas como el amor, el humor, la amabilidad y la creatividad, aunque otras como la autorregulación y la apertura mental se manifiestan más tarde (p. 63).

Figura 29

Meditación: autoconocimiento



Nota: Fotografía tomada por Álvarez (22 de marzo del 2024)

en el segundo plan de clase, el enfoque estuvo en el autoconocimiento físico y motor a través de ejercicios de respiración consciente y movimiento corporal. La meditación guiada incluyó visualizaciones donde las niñas exploraban mentalmente su cuerpo, su postura, su respiración, y luego trasladaban esa conciencia al movimiento. Muchas reconocieron que no usaban todo su cuerpo al bailar o que les costaba mantener una postura erguida o una respiración rítmica.

Este tipo de introspección favorece el desarrollo de habilidades como la autorregulación emocional y motora, fundamentales para la concentración durante los ensayos. Según Gallahue y Ozmun (2006), el autoconocimiento corporal en la infancia es clave para desarrollar movimientos coordinados, expresivos y funcionales (p. 98).

Figura 30
Autoconocimiento motor



Nota: Fotografía tomada por García (22 de marzo del 2024)

En la tercera sesión, se trabajó el autoconocimiento social y emocional, enfocado en reconocerse ante los demás. A través de dinámicas de grupo, meditación guiada con visualización del “yo social”, y ejercicios de autoexpresión, las niñas lograron identificar cómo son vistas por sus compañeras, qué valoran de sí mismas en relación con las demás, y cómo sus fortalezas pueden aportar al grupo.

Este tipo de interacciones favorece el reconocimiento de la identidad propia dentro del grupo, fortaleciendo la autoestima, el liderazgo positivo y la cooperación. Según Goleman (1996), el autoconocimiento es uno de los pilares de la inteligencia emocional, y su desarrollo en los niños mejora su capacidad de empatía, autorregulación y toma de decisiones (p. 42).

Figura 31
Círculos de palabras



Nota: Fotografía tomada por Álvarez (22 de marzo del 2024)

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Durante las tres sesiones, se aplicó de manera constante la meditación guiada antes del ensayo y la automeditación al finalizar, enfocadas en el desarrollo del autoconocimiento. Esta rutina estructurada permitió que las niñas comenzaran los entrenamientos en un estado de atención plena, introspección y calma, y que terminaran reflexionando sobre su proceso individual y grupal.

Como resultado final, se concluye que la meditación guiada potencia significativamente el autoconocimiento en sus diferentes dimensiones: cognitiva, física, emocional y social. Este proceso les permite a las niñas identificar sus fortalezas, aceptar sus áreas de mejora, valorar sus capacidades, y mejorar su disposición hacia el aprendizaje y la concentración. Además, se convierten en agentes activos de su propio desarrollo, aumentando su seguridad personal y su capacidad de autorreflexión (Siegel, 2010, p. 149).

Conciencia colectiva

El baile y la danza, más allá de ser expresiones artísticas, son vehículos poderosos para el desarrollo social y personal. En el contexto del baile urbano infantil, la conciencia colectiva emerge como un resultado positivo que trasciende los límites del escenario. Esta categoría se trabajó en tres sesiones que abordan diferentes aspectos del trabajo colectivo: la noción de grupo a través del juego, el trabajo en equipo y el reconocimiento de la diversidad.

Durante la primera sesión, basada en la lúdica y la noción colectiva, se buscó fomentar en las niñas la comprensión de que forman parte de un grupo donde cada una cumple un papel importante. A través de juegos colectivos, se evidenció cómo muchas veces las niñas no están acostumbradas a compartir ni a coordinarse con otras, lo que genera roces, desorganización o incluso aislamiento. Con la guía de una meditación inicial enfocada en la conexión con el grupo y la calma interior, se logró disminuir la ansiedad y predisposición negativa frente a la interacción. La meditación posterior permitió reflexionar sobre lo vivido durante el juego, reconociendo emociones propias y ajenas, así como el valor de actuar en conjunto. Como lo plantea Durkheim, la conciencia colectiva es “el conjunto de creencias y sentimientos comunes al término medio de los miembros de una sociedad que forma un sistema determinado con vida propia” (Durkheim, 2007, p. 62), y en esta primera fase ya se empezaba a evidenciar una toma de conciencia de pertenecer a ese sistema que es el grupo de danza.

En la segunda sesión, centrada en el trabajo en equipo, se trabajaron dinámicas donde cada participante debía aportar a una secuencia grupal. En esta fase, las niñas empezaron a darse

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

cuenta de que, si una no estaba atenta o no hacía su parte, el conjunto se desorganizaba. Se escucharon expresiones como: “profe, si ella no entra a tiempo, nosotras nos confundimos” o “yo ayudé a mi compañera a que no se saliera del ritmo”. Estas frases reflejan una mayor interiorización de que el bienestar colectivo también depende del esfuerzo individual. Según Esteve y López Pastor (2010), “la danza no solo contribuye al desarrollo motriz y expresivo, sino también a la adquisición de valores como la cooperación, la empatía y la responsabilidad compartida” (p. 88). La meditación previa ayudó a prepararse emocionalmente para cooperar sin juicios, y la meditación final a integrar lo aprendido desde la calma y la autoevaluación.

Figura 32

Meditación conciencia colectiva



Fuente: el investigador

La tercera sesión, enfocada en el reconocimiento de la diversidad, fue clave para consolidar una conciencia colectiva basada en el respeto y la inclusión. A través de actividades donde cada niña mostraba un estilo o movimiento personal, se promovió el reconocimiento del otro como diferente pero igualmente valioso. Algunas niñas inicialmente se burlaban o se resistían a estilos que no eran “como los de ellas”, pero gracias a la reflexión inducida en la meditación guiada, muchas lograron expresar admiración y respeto. Se escucharon comentarios como: “no sabía que ella podía bailar tan chévere ese estilo”, o “me gusta cómo baila diferente”. En esta sesión se reforzó la idea de que la diversidad es una riqueza para el grupo, y que aceptar y valorar lo diferente mejora la armonía colectiva. Como señala Santrock (2017), “la interacción social en ambientes colaborativos fortalece habilidades como la tolerancia, el respeto y el sentido de comunidad” (p. 134).

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

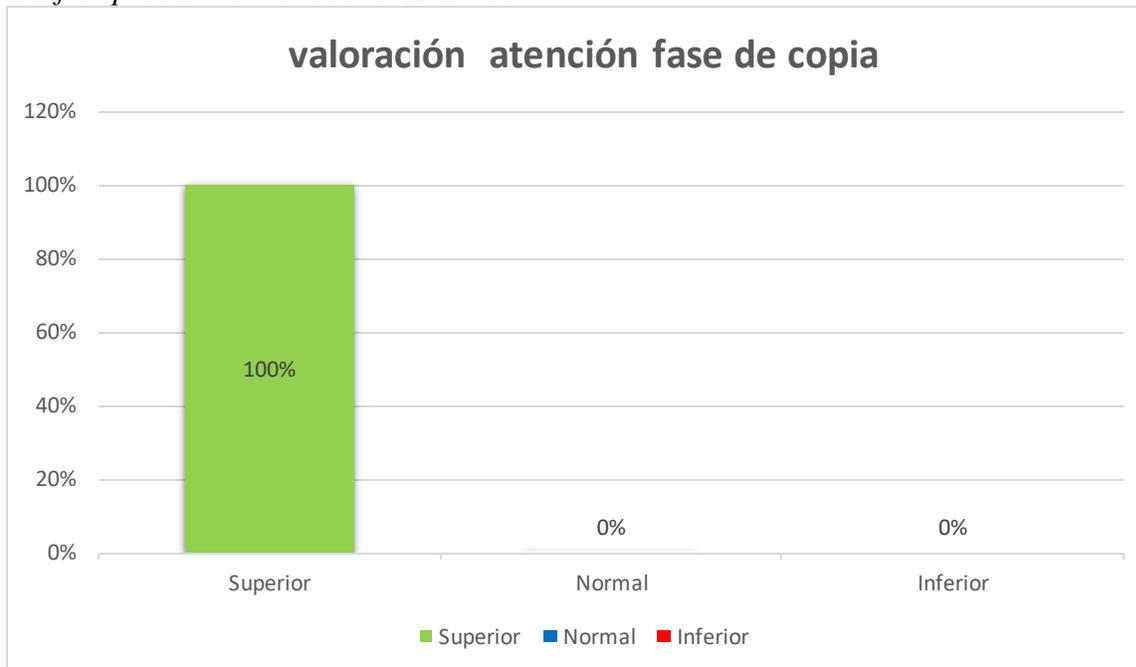
En todas las sesiones se mantuvo el uso sistemático de meditaciones guiadas y aut meditación antes y después del ensayo, enfocadas en la conciencia colectiva. Estas prácticas ayudaron a que las niñas pudieran gestionar sus emociones, abrirse a la experiencia grupal, y mantenerse centradas en el propósito colectivo. El resultado fue un progreso evidente: se logró mayor coordinación, colaboración espontánea y respeto mutuo. Las niñas no solo bailaban juntas, sino que se sentían parte de algo común, reconociendo su responsabilidad individual dentro del grupo. Esto se traduce en una mejor ejecución coreográfica, pero también en una mejor calidad de convivencia y aprendizaje.

10.3 Del Silencio al Ritmo: Impacto de la Meditación en la Concentración durante los Ensayos De Baile y Danza Urbana

En la siguiente figura se presenta los resultados de la aplicación del test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth (FCRO) fase de copia -evaluación de atención en los niños de la Escuela de danza y baile urbano de comfamiliar de Nariño.

Figura 33

Grafico porcentual valoración Atención



Fuente: elaboración propia.

En la evaluación del tercer objetivo, centrado en medir la efectividad de la propuesta mediante la aplicación del Test de la Figura Compleja de Rey, se observó un avance significativo en la concentración de las niñas, particularmente en la fase de copia. Esta etapa del test evalúa la atención visual, la memoria inmediata y la organización perceptiva, solicitando a las participantes que reproduzcan una figura compleja observándola y copiándola en una hoja en blanco. Los resultados fueron altamente positivos: el 100 % de las niñas obtuvieron puntajes superiores a los esperados para su edad, evidenciando una mayor precisión, proporción y ubicación espacial en la reproducción de la figura.

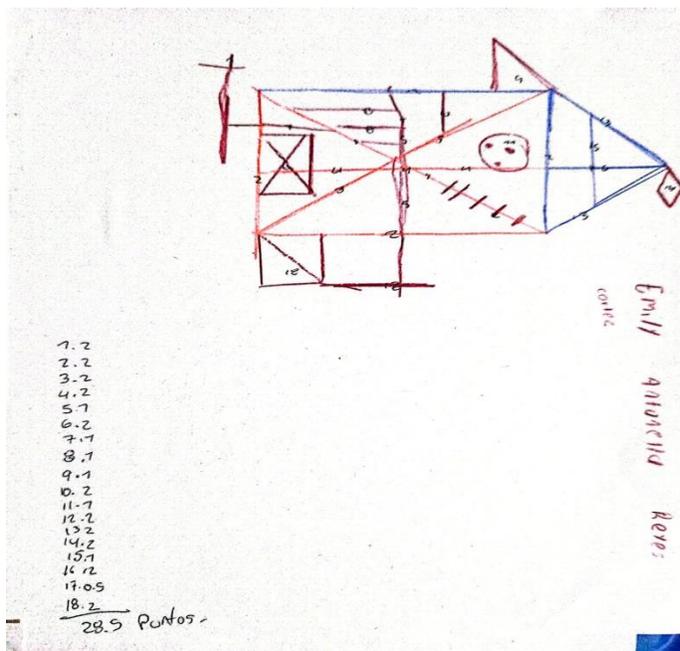
Este desempeño sugiere una atención focalizada altamente desarrollada y una mejor coordinación visomotora, logros que se atribuyen en gran medida a la implementación

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

sistemática de meditaciones guiadas y prácticas de automeditación previas a los ensayos. Estas sesiones contribuyeron a inducir un estado de calma y enfoque, facilitando la concentración sostenida necesaria para tareas complejas. Como señala Latorre (2003), “a partir de los procesos de adaptación espontánea se originan los procesos de pensamiento: el niño descubre cierto número de nociones abstractas y antes de expresarlas, verbalizarlas, junto con su motricidad fina, tales como la noción de cantidad, de sucesión espacial o temporal, de regularidad o irregularidad” (p. 94), lo cual se evidenció en la capacidad de las niñas para identificar y reproducir patrones espaciales complejos.

Figura 34

Dibujo figura compleja de rey, objetivo 3: puntaje superior



Según la escala de Osterrieth, que divide la figura en 18 partes y asigna puntajes según la precisión y ubicación de cada segmento, la mayoría de las niñas mostraron un dominio avanzado del espacio gráfico y una percepción visual consciente, como lo define Pérez (2015): “la percepción visual posee un nivel de existencia consciente cuando el individuo se da cuenta de que percibe ciertos acontecimientos, captaciones, procesamientos de estímulos visuales a través de los ojos y el cerebro” (p. 67). Esta conciencia perceptiva se reflejó en su habilidad para visualizar, memorizar y reproducir la figura con exactitud. Además, la atención focalizada clave

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

en este tipo de pruebas, se fortaleció a través de la meditación, que ayudó a las niñas a filtrar estímulos irrelevantes del entorno y concentrarse en la tarea. López y Santana (2018) señalan que “cuantas más distracciones encontremos a nuestro alrededor, más difícil será concentrarse, por lo tanto, la práctica constante de la atención plena fortalece la capacidad de enfoque sostenido” (p. 120). Las niñas demostraron este control atencional al mantener un nivel constante de concentración durante la evaluación, libre de interferencias externas.

Este fortalecimiento de la concentración se tradujo también en mejoras dentro del entorno artístico y pedagógico de la danza urbana. Las niñas no solo mejoraron sus capacidades cognitivas, sino también su actitud y disposición en los ensayos, mostrando mayor coordinación, capacidad de imitación, memoria coreográfica y enfoque mental. López Rodríguez (2017) afirma que “la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos más importantes ignorando los que no lo son” (p. 89), concepto que se reflejó en el alto compromiso, la actitud positiva y la adquisición de nuevos aprendizajes observados en el grupo.

Al comparar los resultados de esta fase final con los obtenidos durante el diagnóstico inicial (Objetivo 1), se confirma una evolución clara. Al inicio del proyecto, muchas niñas presentaban dificultades en atención visual, organización espacial y precisión, reflejadas en puntuaciones medias o bajas. Sin embargo, tras la intervención pedagógica basada en la meditación, se logró que el 100 % de las participantes obtuvieran un puntaje superior, validando la efectividad de la propuesta. Este avance evidencia que la meditación, junto con métodos lúdicos y artísticos, tiene un impacto directo en el desarrollo de funciones cognitivas clave como la concentración.

El análisis de las categorías deductivas refuerza estos hallazgos. En percepción visual, las niñas mejoraron en la discriminación y procesamiento de estímulos, gracias al entrenamiento de la atención plena. La motivación se transformó positivamente, pasando de una actitud apática a un alto nivel de interés y compromiso, impulsado por meditaciones centradas en el bienestar personal. En autoconocimiento, se observó un aumento en la conciencia de las propias capacidades, lo que fortaleció la confianza y la autorregulación. Finalmente, la conciencia colectiva se consolidó mediante la colaboración, el respeto mutuo y la sincronía grupal, elementos que fomentaron un entorno propicio para el aprendizaje y el rendimiento.

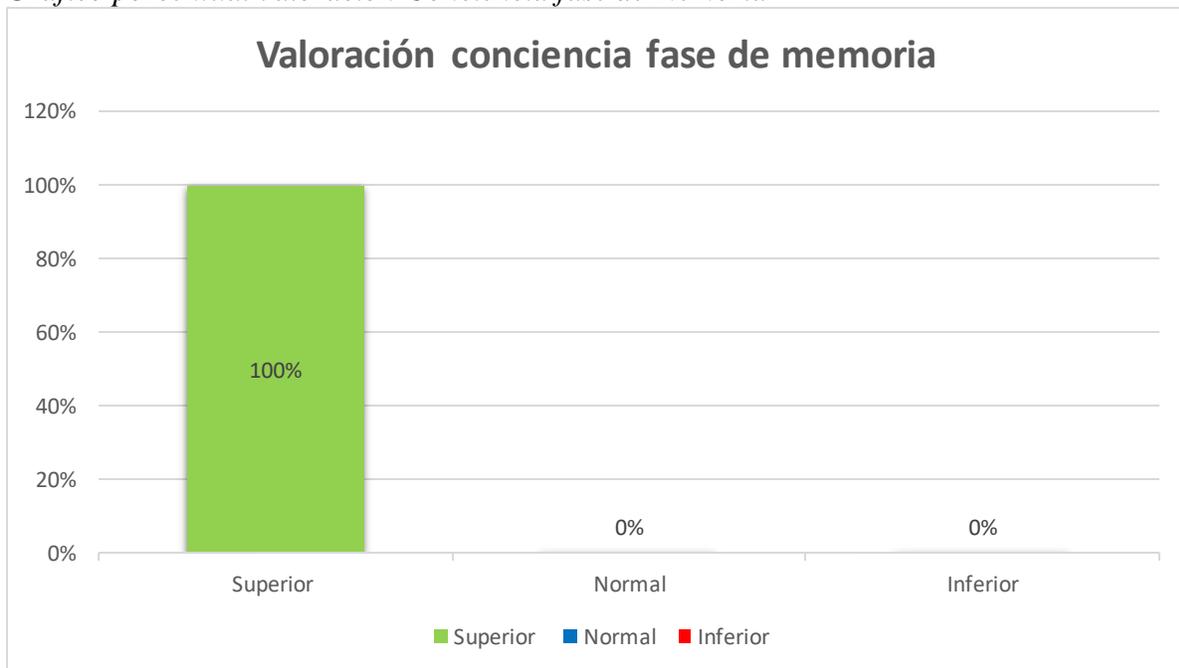
En conjunto, los resultados permiten afirmar que la propuesta pedagógica centrada en la meditación aplicada a los ensayos de danza urbana fue altamente efectiva para mejorar la

concentración, tanto desde un enfoque individual como social. Las niñas lograron no solo elevar sus niveles de atención y percepción, sino también desarrollar una mayor conciencia de sí mismas y del grupo, lo que impactó positivamente en su desempeño general. Por tanto, se concluye que la mejora en los puntajes del test no fue un fenómeno aislado, sino la consecuencia de un trabajo sistemático e intencionado en torno a las categorías clave del desarrollo infantil. La percepción afinada, la motivación elevada, el autoconocimiento fortalecido y la conciencia colectiva construida permitieron a las niñas alcanzar un nivel superior de desempeño cognitivo y emocional, confirmando el cumplimiento exitoso del Objetivo 3.

En la siguiente figura se presenta los resultados de la aplicación del test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth (FCRO) fase de memoria -evaluación conciencia en los niños de la Escuela de danza y baile urbano de comfamiliar de Nariño

Figura 35

Gráfico porcentual valoración Conciencia fase de memoria



Fuente: Elaboración propia

En la fase de evaluación del Test de la Figura Compleja de Rey, específicamente en la etapa de memoria asociada al componente de conciencia, se aplicó una segunda prueba adaptada. En esta, tras la fase de copia, se retiró la figura del campo visual de las niñas, y pasados tres minutos debían reproducirla de memoria en una hoja en blanco. Esta fase permitió valorar no solo la

memoria visual inmediata, sino también la capacidad de concentración sostenida, organización mental y la conciencia perceptiva adquirida.

Los resultados obtenidos fueron altamente positivos: el 100 % de las niñas alcanzó puntajes superiores al esperado según su edad, lo que contrasta significativamente con los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial (Objetivo 1), donde se observaron puntajes bajos o intermedios que reflejaban dificultades en la memoria visual y la organización espacial. Por ejemplo, niñas que en la etapa diagnóstica obtuvieron puntuaciones de 4, 7, 8, 12 o 22, lograron ahora puntajes entre 19 y 27, evidenciando una mejoría sustancial en la ejecución de la tarea de memoria.

Este progreso no puede entenderse como un hecho aislado, sino como el resultado directo de la implementación pedagógica centrada en la meditación guiada y automeditación, aplicada sistemáticamente durante los ensayos de danza urbana. La meditación, al inducir un estado de atención plena y calma mental, permitió a las niñas desarrollar un enfoque sostenido y una mayor capacidad para retener y organizar la información visual (López & Santana, 2018, p. 120).

Tal como lo indica Latorre (2003), “la meditación es un medio de descondicionamiento, un camino hacia la iluminación” (p. 94). En este caso, se convirtió en una herramienta pedagógica que facilitó la introspección, la regulación emocional y el empoderamiento cognitivo. Las niñas no solo recordaron la figura, sino que lo hicieron con notable precisión, coherencia espacial y orden, reflejo de un avance en su autoconciencia visual y su memoria organizativa.

Desde una perspectiva más amplia, estos resultados evidencian una transformación en las categorías deductivas claves del estudio: percepción, motivación, autoconocimiento y conciencia colectiva. En cuanto a la percepción visual, las niñas demostraron una mayor capacidad para identificar, discriminar y organizar elementos visuales complejos. Esta habilidad, fortalecida por la atención plena, permitió una codificación más eficaz de la figura durante la primera fase, lo cual se reflejó en una reproducción más precisa durante la fase de memoria. Pérez (2015) señala que “la percepción visual tiene un nivel consciente cuando el individuo reconoce que está procesando estímulos visuales” (p. 67), proceso claramente activado en esta evaluación.

Respecto a la motivación, a lo largo del proyecto se observó un cambio positivo en la actitud emocional y cognitiva de las niñas hacia la práctica. Lo que inicialmente fue desinterés o resistencia, se transformó en entusiasmo y disposición. La meditación, centrada en el bienestar personal, estimuló la motivación intrínseca, clave para sostener el esfuerzo en tareas cognitivas

exigentes. Como indican López y Santana (2018), “la atención plena fortalece la capacidad de enfoque sostenido” (p. 121), y esto se tradujo en una ejecución segura y comprometida.

En relación con el autoconocimiento, la práctica regular de la meditación facilitó que las niñas desarrollaran una mayor conciencia de sus emociones, pensamientos y capacidades. Esto permitió una autorregulación emocional más efectiva, fundamental en el contexto de la danza urbana, donde la presión escénica es constante. Una autoestima fortalecida —entendida como un índice dinámico influido por experiencias significativas— fue evidente en su comportamiento y rendimiento (López Rodríguez, 2017, p. 89).

Por último, en cuanto a la conciencia colectiva, la dinámica grupal también se vio transformada. La meditación no solo fortaleció la atención individual, sino que promovió el respeto, la empatía y la colaboración entre compañeras. Las niñas aprendieron a “respirar juntas”, a compartir el espacio escénico con armonía y a apoyarse mutuamente en los desafíos del proceso. Esta conciencia grupal contribuyó a crear un entorno emocional seguro que favoreció la superación individual y colectiva.

11. conclusiones

Las conclusiones de esta investigación dan cuenta de un proceso sistemático, riguroso y profundamente reflexivo que permitió evidenciar el impacto de la meditación como estrategia pedagógica en el mejoramiento de la concentración en niñas pertenecientes a la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. A través de la metodología cualitativa, enmarcada en el paradigma crítico-social y operatividad mediante el método de investigación-acción, fue posible desarrollar una intervención situada, dialógica y transformadora, que no solo atendió las necesidades particulares del grupo de estudio, sino que también promovió una significación de sus prácticas cotidianas, tanto dentro como fuera del ámbito educativo.

El abordaje contextual permitió identificar, en la fase diagnóstica, falencias significativas en los niveles de atención, memoria, coordinación y motivación de las niñas, aspectos que se manifestaban en los ensayos de danza a través de descoordinación, desinterés y dificultad para interiorizar secuencias coreográficas. Estos elementos iniciales, documentados mediante la aplicación del test de la figura compleja de Rey y el análisis cualitativo de entrevistas, observaciones y registros de campo, establecieron una línea base para evaluar el impacto de la intervención. Los puntajes bajos iniciales (4, 7, 8, 12 y 22) contrastaron significativamente con los obtenidos en la fase final del proceso (19, 20, 23, 25 y 27), reflejando una mejora sustancial en los procesos cognitivos vinculados con la atención sostenida y la memoria visual.

Uno de los aportes fundamentales de esta investigación radica en demostrar cómo la implementación estructurada y sistemática de ejercicios de meditación, antes y después de cada ensayo, logró incidir positivamente no solo en el rendimiento artístico de las niñas, sino en dimensiones más profundas de su desarrollo humano, como la autorregulación emocional, la autoestima, la conciencia del cuerpo, la empatía y la colaboración. Este efecto integral fue evidenciado a lo largo del trabajo de campo, donde se observó una transformación paulatina pero consistente en la disposición afectiva y cognitiva de las participantes frente a la práctica de la danza. Se trata, por tanto, de una propuesta pedagógica que trasciende el ámbito técnico del entrenamiento para situarse en el terreno de la formación integral, apuntando a la construcción de sujetos conscientes, resilientes y socialmente responsables.

La investigación también permite concluir que el test de la figura compleja de Rey es un instrumento pertinente y eficaz para diagnosticar y evaluar procesos de concentración en contextos artísticos y educativos no convencionales. Su carácter visual y reconstructivo se adapta

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

adecuadamente a las edades y perfiles de los participantes, permitiendo medir de manera objetiva la evolución de sus capacidades atencionales en un marco lúdico y expresivo.

En términos metodológicos, el paradigma crítico-social aportó una mirada transformadora, que permitió no solo estudiar una problemática, sino intervenir activamente en ella, generando un proceso de co-construcción de saberes entre investigadora y participantes. Este enfoque evitó la mera aplicación instrumental de una técnica, y promovió un ejercicio reflexivo constante sobre las prácticas pedagógicas, el contexto cultural de la danza urbana y la importancia de las emociones en el aprendizaje. Las técnicas cualitativas empleadas, como entrevistas semiestructuradas, observación participante y análisis de narrativas, permitieron acceder a una comprensión profunda y situada de los fenómenos estudiados, validando el enfoque investigación acción asumido.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación aporta evidencia empírica al creciente cuerpo de literatura que sustenta los beneficios de la meditación en contextos educativos. Confirma que la meditación no solo fortalece la concentración y la atención plena, sino que también potencia el desarrollo de competencias socioemocionales, la conciencia corporal, la motivación intrínseca y el sentido de pertenencia colectiva. Al mismo tiempo, permite integrar en la práctica educativa una visión más holística del aprendizaje, que reconoce la unidad entre cuerpo, mente y emoción, especialmente significativa en disciplinas como la danza, donde el movimiento se convierte en lenguaje y medio de expresión del ser.

Finalmente, el proyecto logró generar un entorno de aprendizaje emocionalmente seguro, donde las niñas pudieron experimentar, equivocarse, mejorar y crecer, no solo como bailarinas, sino como personas. Esta transformación, aunque iniciada desde una intervención pedagógica específica, tiene proyecciones de largo alcance, ya que promueve habilidades de vida fundamentales como la resiliencia, la empatía, la autorregulación y la autoeficacia. En este sentido, el trabajo no solo responde satisfactoriamente a la pregunta de investigación y a los objetivos formulados, sino que se convierte en una propuesta replicable y escalable en otros contextos educativos, culturales y sociales, reafirmando la importancia de diseñar estrategias pedagógicas sensibles, integradoras y comprometidas con el desarrollo humano integral.

12. Recomendaciones

En función de los hallazgos alcanzados y con el propósito de fortalecer y dar continuidad a los procesos iniciados, se considera pertinente recomendar la implementación permanente del programa de meditación en la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance, integrándolo de manera orgánica en la rutina semanal de clases. Esta integración permitiría no solo mantener, sino profundizar los avances logrados en concentración, atención plena y bienestar emocional de las niñas participantes. Para que esta implementación sea efectiva y sostenible, es fundamental que el personal docente y los monitores de danza reciban formación especializada en técnicas de meditación y mindfulness, de modo que puedan conducir las sesiones con propiedad y generar ambientes pedagógicos más centrados, conscientes y emocionalmente seguros.

Además, se sugiere involucrar activamente a las familias en el proceso, a través de talleres o encuentros formativos que les permitan comprender los beneficios de la meditación y adoptar prácticas complementarias en el hogar. El acompañamiento familiar resulta crucial para consolidar los aprendizajes adquiridos en clase y extenderlos al entorno cotidiano de los niños y niñas. Paralelamente, es aconsejable establecer un sistema de evaluación continua que permita monitorear el impacto del programa en aspectos como la concentración, la coordinación, la regulación emocional y el desempeño artístico. Estas evaluaciones, que pueden incluir instrumentos estandarizados, registros cualitativos y observación directa, permitirán realizar ajustes metodológicos oportunos y mantener la coherencia con los objetivos pedagógicos planteados.

Para mantener el interés y fomentar una conexión significativa con la práctica, es recomendable diversificar las técnicas de meditación utilizadas, incluyendo ejercicios de respiración consciente, visualización creativa, meditaciones guiadas y dinámicas de mindfulness adaptadas a las edades e intereses del grupo. Estas prácticas también deben propiciar espacios de reflexión grupal que fortalezcan la conciencia colectiva, promoviendo el diálogo, la empatía y la colaboración entre compañeras. Documentar el progreso individual y colectivo de las niñas en términos de concentración, habilidades expresivas y bienestar emocional será clave para valorar el proceso, identificar necesidades específicas y reconocer los logros alcanzados.

También se considera enriquecedor habilitar espacios dentro de la práctica artística que fomenten la expresión creativa, permitiendo a las niñas explorar emociones, pensamientos y vivencias a través de lenguajes como la danza, el arte visual o la música. Esta combinación

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

potencia el autoconocimiento y contribuye a una experiencia de aprendizaje más significativa e integral. En términos de proyección investigativa, se recomienda desarrollar futuras investigaciones orientadas a comprender los efectos a largo plazo de la meditación en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas en contextos similares, lo cual ampliaría el cuerpo teórico y práctico disponible sobre el tema.

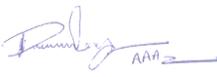
Finalmente, se sugiere promover la meditación como parte de una propuesta educativa más amplia centrada en el bienestar, integrándola con hábitos de vida saludables como la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso adecuado. Esta visión holística del cuidado del cuerpo y la mente permitirá a las niñas no solo mejorar su rendimiento artístico, sino también desarrollar competencias fundamentales para su vida cotidiana. La implementación consciente y sostenida de estas recomendaciones contribuirá a consolidar un modelo pedagógico innovador y humanizante, centrado en la formación de sujetos conscientes, resilientes, creativos y capaces de transformar su realidad.

Anexos**Anexo A. Compromiso ético de investigación.****Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, Diego Andres Argoty Alvarez con cédula de ciudadanía No. 1131085911, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: la meditación para mejorar la concentración en los niños de la escuela de danza y baile urbano comfadance, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos provinieren.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 01/03/2023

Firma: 

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Diego Andres Argoty Alvarez

Cédula de Ciudadanía No.: 1131085911

Anexo D. Formatos de instrumentos de recolección de información.

Test de concentración

Test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth (FCRO)

Introducción

El test de la Figura Compleja de Rey – Osterrieth (FCRO) es una herramienta psicométrica diseñada para evaluar el funcionamiento neuropsicológico de una persona. Puede aplicarse tanto a niños como adultos, siendo útil para analizar niveles de atención, concentración, coordinación fina, habilidades visoespaciales, memoria no verbal, planificación y organización estratégica. Fue creado por André Rey en 1941 y estandarizado por Alejandro Osterrieth en 1944.

Aplicación del Test

Se requiere una lámina con la figura, hojas blancas y lápices de distintos colores. El procedimiento incluye dos fases: la fase de copia y la fase de reproducción.

Fase de Copia

El evaluador entrega una hoja y un lápiz de color. Luego, cambia de color durante la tarea para analizar la estrategia. Se registra el tiempo total utilizado.

Fase de Reproducción

Después de aproximadamente 3 minutos, se solicita al evaluado reproducir la figura sin ver el modelo original.

Análisis Cuantitativo

La figura se divide en 18 elementos, cada uno con una puntuación específica. Las puntuaciones se otorgan según la precisión y localización de cada elemento.

Partes Evaluadas

1. 1. Cruz exterior en el ángulo superior izquierdo del rectángulo grande
2. 2. Rectángulo grande, armazón de la figura
3. 3. Cruz de San Andrés, formada por las diagonales del rectángulo grande
4. 4. Mediana horizontal del rectángulo grande
5. 5. Mediana vertical del rectángulo grande
6. 6. Pequeño rectángulo interior...
7. 7. Pequeño segmento sobre el lado horizontal superior del elemento 6
8. 8. Cuatro líneas paralelas en el triángulo formado por la diagonal izquierda
9. 9. Triángulo rectángulo en el lado superior del rectángulo 2

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

10. Pequeña perpendicular debajo del elemento 9
11. Círculo con tres puntos inscritos en el sector superior derecho
12. Cinco líneas paralelas perpendiculares a la diagonal derecha
13. Triángulo isósceles en el lado derecho del rectángulo 2
14. Pequeño rombo en el vértice del triángulo
15. Segmento paralelo en el triángulo 13
16. Prolongación de la mediana horizontal
17. Cruz inferior unida a la mediana 5
18. Cuadrado en el extremo inferior izquierdo

Puntaje máximo total: 36 puntos (suma de copia y reproducción).

Criterios de Puntuación

Puntos	Precisión	Localización
2	Buena	Buena
1	Buena	Mala
1	Mala	Buena
0.5	Mala reconocible	Mala
0	Mala irreconocible	Mala

Análisis Cualitativo

Este análisis observa el proceso seguido por el evaluado, incluyendo: proporciones y distorsiones, ubicación en la hoja, omisiones y rotaciones de los elementos.

Resultados Esperados

Fase de Copia

	4 años	8 años	12 años	Adultos
Superior	+11	+33	+35	+35
Normal	2 a 10	27 a 32	30 a 34	31 a 34
Inferior	-2	-26	-29	-30

Fase de Memoria

	4 años	8 años	12 años	Adultos
Superior	+6	+24	+25	+27
Normal	1 a 5	16 a 23	16 a 24	18 a 26
Inferior	0	-15	-15	-17

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	N° 001
Lugar:	
Participantes:	
Objetivo del diario de campo:	
Criterios de observación:	
Descripción del hecho observado:	
Registro Fotográfico	
Memos:	

Entrevista semiestructurada

FORMATO INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN
<p>Fecha: 14/Noviembre/2022 Hora: 2:00 a 4 Pm Lugar: Participantes: Profesores, grupo de estudio y padre de familia</p>
<p>Título de Investigación: La meditación para mejorar la concentración en la escuela de danza y baile urbano confadance</p>
<p>Objetivo General: mejorar la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Confadance a través de la meditación.</p>
<p>Objetivo Específico: evaluar los resultados de la aplicación de la propuesta sobre la meditación para mejorar la concentración en los ensayos de danza de la escuela de Danza y Baile Urbano Confadance.</p>
<p>Confidencialidad: Consentimiento Informado</p>
<p>Elaboración de Preguntas abiertas</p> <p style="padding-left: 40px;">Para los niños participantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te sentiste cuando empezaste a practicar la meditación? 2. ¿Qué cambios notaste en ti mismo después de realizar las sesiones de meditación? 3. ¿Crees que la meditación te ayudó a concentrarte mejor durante las clases o presentaciones de danza? ¿Por qué? 4. ¿Qué parte de la meditación te gustó más o te pareció más útil? 5. ¿Hubo algún momento en que sentiste que la meditación no te ayudaba o no era fácil de hacer? ¿Por qué? 6. ¿Te gustaría seguir practicando meditación en el futuro? ¿En qué momentos crees que te sería útil? 7. Si tuvieras que contarle a otro niño para qué sirve la meditación en la danza, ¿qué le dirías? <p style="padding-left: 40px;">Para los padres o tutores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué observaciones hizo sobre su hijo antes y después del proceso de meditación? 2. ¿Notó algún cambio en el nivel de concentración de su hijo al practicar danza? 3. ¿Cómo describiría el impacto de la meditación en el comportamiento general de su hijo? 4. ¿Qué beneficios considera que tuvo la práctica de meditación para su hijo dentro y fuera del contexto de la danza?

5. ¿Hubo alguna dificultad que percibiera durante el proceso de implementación de la meditación?
6. ¿Recomendaría esta práctica a otros padres cuyos hijos practican danza u otra actividad artística? ¿Por qué?
7. ¿Le gustaría que su hijo continuara meditando después de finalizado este proceso? ¿Cómo imagina que podría integrarse en su rutina?

Respuestas de los niños o participantes

1. **¿Cómo te sentiste cuando empezaste a practicar la meditación?**
“Al principio me dio un poco de risa porque no estaba acostumbrado, pero después me empecé a sentir más tranquilo y me gustaba cerrar los ojos y respirar.”
2. **¿Qué cambios notaste en ti mismo después de realizar las sesiones de meditación?**
“Me sentí más calmado y no me ponía tan nervioso antes de bailar. Me ayudó a pensar mejor lo que tenía que hacer.”
3. **¿Crees que la meditación te ayudó a concentrarte mejor durante las clases o presentaciones de danza? ¿Por qué?**
“Sí, porque cuando meditaba antes, podía enfocarme más y no me distraía tanto con lo que hacían los demás.”
4. **¿Qué parte de la meditación te gustó más o te pareció más útil?**
“Lo que más me gustó fue cuando respirábamos y escuchábamos la música suave. Me ayudaba a imaginar lo que iba a hacer en la coreografía.”
5. **¿Hubo algún momento en que sentiste que la meditación no te ayudaba o no era fácil de hacer? ¿Por qué?**
“Al principio me costaba quedarme quieto, pero después aprendí a hacerlo mejor y me gustaba cómo me hacía sentir.”
6. **¿Te gustaría seguir practicando meditación en el futuro? ¿En qué momentos crees que te sería útil?**
“Sí, sobre todo cuando tenga presentaciones o me sienta nervioso. También antes de los exámenes en la escuela.”
7. **Si tuvieras que contarle a otro niño para qué sirve la meditación en la danza, ¿qué le dirías?**
“Le diría que sirve para estar más tranquilo, no equivocarse tanto y disfrutar más cuando baila.”

Respuestas de los padres o tutores:

1. **¿Qué observaciones hizo sobre su hijo antes y después del proceso de meditación?**
“Antes era más inquieto y se frustraba fácilmente si algo no le salía en la danza. Después lo vi más paciente y con más seguridad en sí mismo.”
2. **¿Notó algún cambio en el nivel de concentración de su hijo al practicar danza?**
“Sí, ahora se enfoca más en lo que le dice la maestra, sigue mejor las instrucciones y se nota más conectado con la música.”

3. **¿Cómo describiría el impacto de la meditación en el comportamiento general de su hijo?**
“Fue muy positivo. Incluso en casa, cuando está nervioso o cansado, él mismo pide un momento para respirar y calmarse.”
4. **¿Qué beneficios considera que tuvo la práctica de meditación para su hijo dentro y fuera del contexto de la danza?**
“Además de mejorar su desempeño en danza, le ha ayudado a manejar mejor sus emociones y a ser más consciente de su cuerpo y sus pensamientos.”
5. **¿Hubo alguna dificultad que percibiera durante el proceso de implementación de la meditación?**
“Solo al inicio, cuando no entendía muy bien para qué servía. Pero con el tiempo fue adoptando la rutina con gusto.”
6. **¿Recomendaría esta práctica a otros padres cuyos hijos practican danza u otra actividad artística? ¿Por qué?**
“Sí, definitivamente. Es una herramienta muy valiosa para que los niños aprendan a concentrarse y manejar el estrés de una forma sana.”
7. **¿Le gustaría que su hijo continuara meditando después de finalizado este proceso? ¿Cómo imagina que podría integrarse en su rutina?**
“Sí, ojalá lo sigan haciendo en la academia o en casa. Podría ser parte de su calentamiento antes de ensayar o incluso al final del día para relajarse.”

Respuestas de los niños o participantes:

1. **¿Cómo te sentiste cuando empezaste a practicar la meditación?**
“Me dio curiosidad porque nunca lo había hecho. Me sentí raro al principio, pero después me gustó porque me ayudaba a calmar mi mente.”
2. **¿Qué cambios notaste en ti mismo después de realizar las sesiones de meditación?**
“Antes me costaba mucho quedarme quieto, pero después podía concentrarme más y sentirme menos acelerado.”
3. **¿Crees que la meditación te ayudó a concentrarte mejor durante las clases o presentaciones de danza? ¿Por qué?**
“Sí, porque cuando meditaba no me ponía tan nervioso. Era como si me preparara por dentro para hacerlo bien.”
4. **¿Qué parte de la meditación te gustó más o te pareció más útil?**
“Cuando nos decían que imagináramos un lugar tranquilo. Me hacía sentir relajado y feliz antes de bailar.”
5. **¿Hubo algún momento en que sentiste que la meditación no te ayudaba o no era fácil de hacer? ¿Por qué?**
“Una vez estaba muy cansado y casi me dormí, pero luego entendí que eso también era parte de relajarse.”
6. **¿Te gustaría seguir practicando meditación en el futuro? ¿En qué momentos crees que te sería útil?**
“Sí, me gustaría hacerlo cuando esté enojado o estresado por la escuela.”
7. **Si tuvieras que contarle a otro niño para qué sirve la meditación en la danza, ¿qué le dirías?**

“Le diría que ayuda a pensar mejor, a no equivocarse tanto y a estar más seguro en el escenario.”

Respuestas de los padres o tutores:

1. **¿Qué observaciones hizo sobre su hijo antes y después del proceso de meditación?**
“Mi hija antes era muy ansiosa antes de presentarse. Después de las sesiones, la noté más serena y confiada.”
2. **¿Notó algún cambio en el nivel de concentración de su hijo al practicar danza?**
“Muchísimo. Antes se distraía fácilmente. Ahora se nota que está más presente y atenta a su cuerpo y al ritmo.”
3. **¿Cómo describiría el impacto de la meditación en el comportamiento general de su hijo?**
“Creo que lo ayudó a reconocer cómo se siente. Me sorprendió que empezara a decir cosas como ‘necesito respirar un momento’.”
4. **¿Qué beneficios considera que tuvo la práctica de meditación para su hijo dentro y fuera del contexto de la danza?**
“Dentro de la danza, fue clave para su rendimiento. Y fuera, incluso ha dormido mejor y está más tranquilo en casa.”
5. **¿Hubo alguna dificultad que percibiera durante el proceso de implementación de la meditación?**
“Al principio no entendía bien cómo funcionaba, pero luego se adaptó. Lo tomó como parte de su rutina.”
6. **¿Recomendaría esta práctica a otros padres cuyos hijos practican danza u otra actividad artística? ¿Por qué?**
“Claro. Es una herramienta sencilla pero muy poderosa. Ayuda a canalizar la energía y las emociones.”
7. **¿Le gustaría que su hijo continuara meditando después de finalizado este proceso? ¿Cómo imagina que podría integrarse en su rutina?**
“Sí, ojalá pudiera hacerlo también en la escuela o antes de dormir. Sería muy bueno que siguiera con esa práctica.”

Anexo E. Formato de validación de Instrumentos de recolección de información.

Formato de validación de instrumentos de recolección cualitativa

Juez ____ o Experto ____

Nombre: ____ José Eduardo López Revelo

Profesión u Ocupación: Docente

IDENTIFICACIÓN:

Fecha:	
Investigadores	Diego Andres Argoty Alvarez
Asesor	
Título de la investigación	La meditación para mejorar la concentración en los niños de la escuela de danza y baile urbano comfadance
Población Sujeto	Categoría infantil
Objetivo General	Mejorar la concentración en los niños de la Escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance a través de la meditación.
Objetivos Específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnosticar la concentración de los integrantes de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. 2. Planificar técnicas de meditación en los ensayos de baile y danza Urbana de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance. 3. Evaluar los resultados de la aplicación de la propuesta sobre la meditación para mejorar la concentración en los ensayos de danza de la escuela de Danza y Baile Urbano Comfadance.
Categorías Deductivas	Percepción, motivación, autoconocimiento, conciencia colectiva
Línea de Investigación	Motricidad y desarrollo humano
Tipo de Técnica:	a) Observación y Participación: X b) Conversación: ____ c) Conversación y Narrativas: ____ d) Conversación Grupal: ____
Herramienta:	Test de concentración figura compleja de rey

VALORACIÓN

Criterios	R			Observación
	ien	egular	al	

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Suficiencia (Las preguntas cubren de manera suficiente las categorías deductivas y atienden a la Población)				
Pertinencia (Las preguntas se ajustan a las categorías deductivas y atienden a la Población)				
Claridad (Las preguntas se encuentran bien redactadas)				
Coherencia total del instrumento				

OBSERVACIONES

--

CONCEPTO

Favorable		Desfavorable
------------------	--	---------------------

Jose Eduardo López
(Firma)
CC:

Anexo F. matrices de sistematización de Información.

Título de la investigación:	
Pregunta de investigación:	
Objetivo general:	

Objetivos específicos	Categoría	Sub categorías	Técni

Formato 1. Observación. Inmersión inicial.	
Objetivo específico:	.

Subcategoría:	Anotación descriptiva.	Int

Macro categoría	Definición	Artículo	
Concentración	Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados	(Calderón,2010) (Bales, 2003) (Gómez,2010) (Magaz & García, 2015) (Martínez 2013)	E c i
	Es la capacidad de dirigir toda nuestra atención a un asunto determinado por un periodo de tiempo, abstrayéndonos de cualquier otra cosa.	Muñoz (2016)	A
	La concentración significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente	Peper (1991)	C
	La atención sostenida se llama concentración y Viene a ser la que tiene lugar cuando un individuo debe mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado	Arce de Watland Kirby y Grimley Celada y Cairo Luria, A. Piaget VIGOTSKY (2011)	C
	La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes.	Schmid (2010)	A
Categoría 1 -Atención	Definición Es la toma de posesión por parte de la mente, de forma clara y vívida, de uno de los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de manera simultánea. Su esencia son la localización y la concentración de la consciencia.	Artículo James 1890	E e C

	<ul style="list-style-type: none"> • Atención focal. Habilidad para enfocar la atención en un estímulo ya sea visual, auditivo ó táctil. 	Sohlberg y Mateer (1987;1989)	C S
	<ul style="list-style-type: none"> • Atención sostenida. Capacidad para mantener una respuesta de forma consistente durante un periodo prolongado de tiempo 	Sohlberg y Mateer (1987;1989)	C
	<ul style="list-style-type: none"> • Atención selectiva. Es la capacidad para seleccionar, de entre varias posibles, la información relevante que hay que procesar o el esquema de acción apropiado, inhibiendo unos estímulos mientras se atiende otros. 	Sohlberg y Mateer (1987;1989)	C
	<ul style="list-style-type: none"> • Atención alternante. Es la capacidad para alterar el foco de atención entre tareas que implican requerimientos cognitivos diferentes, controlando qué información es procesada en cada momento. 	Sohlberg y Mateer (1987;1989)	C
	<ul style="list-style-type: none"> • Arousal. Capacidad de estar despierto y mantener la alerta, es decir, implica la capacidad de seguir estímulos y órdenes. 	Sohlberg y Mateer (1987;1989)	A
	Definición	Artículo	B e
Categoría 2 Conciencia	La conciencia es la percepción de lo que sucede en la propia mente de un hombre	(Ballin, 1989).	C c
	la conciencia es un proceso cognoscitivo que tiene una función en la experiencia y esa función es conocer	James	B c
	la conciencia es una construcción de conductas originales, que emergen de otras conductas, las cuales serán reestructuradas por aquella	Piaget (1974	C

	La conciencia es básicamente un contacto social consigo mismo, y el origen de su análisis debe dirigirse al estudio del niño y su relación con el entorno social y la adquisición del lenguaje.	Vygostky (1925)	C
	El proceso de organización de una información selecta de todas aquellas posibles de la realidad La conciencia se entiende como aquella organización cuya función principal es la aprehensión de la realidad y cuyos patrones están entendidos en el tiempo y manifestados, proyectados o mapeados en la función del cerebro, la cognición y la conducta del observador. (p. 15)	Aguilar (2001))	C
	La conciencia nos proporciona un cierto sentido de continuidad. Continuidad subjetiva sostenida tanto en períodos cortos como largos, de ahí la importancia de la memoria en el procesamiento consciente. El otro elemento importante para James en el estudio de la conciencia era la atención.	(James, 1909).	A

Vaciado de observación			
Fecha: 9/10/2023	Lugar: Escuela de danza y baile urbano con familiar de Nariño parque infantil		
Objetivo específico:	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría:	Percepción
Criterios	Descripción		Proposición
Se observará que los niños ejecuten movimientos de forma amplia con buena expresión corporal, movimientos y gestos de coordinación fina propios de cada ritmo musical así como su nivel de coordinación y ritmo.	<p>PERCEPCIÓN AUDITIVA OBSERVACIÓN:</p> <p>En esta primera sesión se realizó una introducción sobre la meditación y la percepción, donde se observó que la mayoría de las niñas saben identificar los diferentes ritmos musicales y moverse acorde a la métrica, aunque las más pequeñas y las que llevan menos tiempo se mueven fuera del tempo musical y con movimientos poco amplios y precisos, además de tomar conciencia de la percepción auditiva distractora. Al momento de realizar la primera meditación guiada observamos que se distraen con cualquier ruido, sea externo o interno, como la llegada de alguien al salón, los padres de familia, gente conversando, ruido de los animales, los vehículos entre muchos más. Se observó que las niñas que tienen poca concentración no realizan los ejercicios correctamente y tampoco dejan concentrar a las demás, miramos que se les dificulta quedarse en una posición, en silencio y con los ojos cerrados. En la meditación de vuelta a la calma se les nota más cansadas por lo que muchas se relajan y se quedan dormidas, realizando mal el ejercicio y perdiendo la conciencia de lo que se quiere lograr.</p>		Reconoce buena métrica logran con dificultad con los ojos cerrados y

<p>Se observará que las niñas identifiquen y reconozcan objetos, formas, tamaños y colores que se encuentren en el espacio que los rodea, así como elementos distractores</p>	<p>PERCEPCIÓN VISUAL OBSERVACIÓN:</p> <p>Se logra identificar que durante la oración inicial se contó con mayor participación de las niñas. Durante la meditación guiada se observa la misma dificultad y problemas de distracción. Al momento de estar en una posición estable, en silencio y cerrando los ojos, muchas de ellas no siguen las órdenes y pierden la concentración. Durante las actividades se ve reflejado en la mayoría de las niñas que tienen una buena percepción visual, identificando así todos los objetos distractores que llaman su atención, se observa mucha distracción cuando se conforman grupos ya que se ponen a conversar de cosas irrelevantes, al ponerles características a los objetos como colores, palabras, formas ellas se demoraban un poco más en encontrar los objetos a medida que se subía la dificultad. En la meditación de vuelta a la calma se miró mayo desinterés ya que estaban cansadas por lo que les complicó meditar durante el tiempo solicitado.</p>	<p>Dificultad Buena percepción distractores</p>
<p>Se observará como se ubican en relación con las demás para no generar desconcentración</p>	<p>PERCEPCION ESPACIAL OBSERVACIÓN:</p> <p>Al momento de tomar un espacio, se les dijo que se ubicaran libremente lo cual nos damos cuenta que se unían en grupos, quedando amontonadas y generando indisciplina, se les dio la orden de que cada una tomara un espacio propio por que necesitaban concentrarse a lo que muchas se pelean, otras vuelven a ubicar juntas, otras no saben dónde ubicarse y le preguntan al profesor. Al ubicarse separadas, con un espacio propio durante la meditación se observa una mejoría, ya que cada una se relaja y concentra en su espacio sin necesidad de estar hablando y mirando a las demás, aunque al sostenerla por mucho tiempo se vuelven a distraer, pero al estar más separadas retoman la concentración de forma más rápida.</p>	<p>Tienen un espacio al decirles separadas</p>

--	--	--

Vaciado de observación			
Fecha: 9/10/2023	Lugar: : Escuela de danza y baile urbano con familiar de Nariño parque infantil		
Objetivo específico:	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría:	Percepción
Criterios	Descripción		Proposición
Se observará que los niños, identifiquen y diferencien, cada ritmo y manejen la métrica musical, mediante la percepción de sonidos.	<p>PERCEPCIÓN AUDITIVA OBSERVACIÓN:</p> <p>En la segunda sesión se realizó la clase de forma más dinámica ya que las niñas conocían la forma en que se van a desarrollar las clases. Se inició con la meditación guiada, sintiendo la métrica de las canciones, variando entre ritmos, logrando que las niñas a través de sonidos y las palmas se acoplen a la métrica musical. Pero aun así a las niñas más pequeñas se les dificultaba. Ya que no se concentraban y no mantenían sus ojos cerrados. Se observó que las niñas que tienen poca concentración no realizan los ejercicios correctamente y tampoco dejan concentrar a las demás. En la meditación de vuelta a la calma que consiste en estar en silencio y con los ojos cerrados se nota un avance ya que son pocas las que abren los ojos.</p>		Interés por la meditación guiada, en la práctica se nota un avance.

<p>Se observará que las niñas identifiquen y reconozcan objetos, formas, tamaños y colores que se encuentren en el espacio que los rodea, así como elementos distractores</p>	<p>PERCEPCIÓN VISUAL OBSERVACIÓN:</p> <p>En cuanto a la percepción visual en la segunda sesión. Se observa que algunas niñas traen objetos distractores como lapiceros, peluches, bolsos, gafas, lo que genera demasiada distracción ya que son objetos llamativos lo que causa que todas las niñas lo estén mirando y preguntando y manipulando, dejando a un lado las actividades propuestas, en cuanto a los objetos distractores ya identificados que siempre se encuentran en el salón ya no les prestan tanta atención y gracias a la meditación hacen como si esos objetos no estuvieran ahí logrando que tengan un mejor enfoque. En Cuanto a las actividades se logran identificar objetos correctamente de acuerdo a su forma, tamaño, color y distancia a la que se encuentran. En la meditación de silencio hay una mejoría, ya que poco a poco logran mantener por más tiempo cerrados sus ojos.</p>	<p>Distracción meditación, tamaños, dis</p>
<p>Se observará como se ubican en relación con las demás para no generar desconcentración</p>	<p>PERCEPCION ESPACIAL OBSERVACION:</p> <p>En esta segunda sesión las niñas al llegar tomaron un espacio, pero de manera inadecuada, otra vez se formaron grupos en los cuales conversaban, ,muy pocas tomaron su espacio personal con distancia de las otras, se les corrigió y cada una tomo un lugar adecuado, esta meditación fue mucho mejor, ya que en la meditación se les hizo visualizar mentalmente el espacio que le correspondía a cada una, en las actividades las realizaron de buena manera, limpiando y desocupando su espacio para que así sea más agradable, así como también ubicando en un lado fuera de la vista los objetos distractores, en la meditación de vuelta a la calma se notó un avance más significativo al tener su espacio libre y personal.</p>	<p>Falta de percepción de su espacio libre de obje</p>

--	--	--

Vaciado de observación			
Fecha: 9/10/2023	Lugar: : Escuela de danza y baile urbano con familiar de Nariño parque infantil		
Objetivo específico:	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría:	Percepción
Criterios	Descripción		Proposición
<p>Se observará que los niños, identifiquen y diferencien, cada ritmo y manejen la métrica musical, mediante la percepción de sonidos.</p>	<p>PERCEPCIÓN AUDITIVA OBSERVACIÓN:</p> <p>En esta tercera sesión a través de las actividades planteadas y la meditación, las niñas van adecuando una buena métrica musical en relación con el ritmo, así como también cumpliendo con las tareas y los comandos asignados, durante la meditación se observa que ya casi no se distraen, no conversan y por lo tanto no se genera indisciplina, los sonidos de afuera ya no son problema porque al tener conciencia de lo que es importante le prestan más atención. Identifican con más exactitud varios sonidos.</p>		<p>Avance a diferentes charlas en diferentes</p>

<p>Se observará que las niñas identifiquen y reconozcan objetos, formas, tamaños y colores que se encuentren en el espacio que los rodea, así como elementos distractores</p>	<p>PERCEPCIÓN VISUAL OBSERVACIÓN:</p> <p>.Durante las actividades se ve reflejado en la mayoría de las niñas que tienen una buena percepción visual, identificando así todos los objetos distractores que llaman su atención, se observa que cuando se forman grupitos reducidos, ya se mentalizan a desarrollar la actividad sin hacer ningún tipo de desorden, en las actividades las niñas logran identificar de la mejor manera los objetos, su textura color muy detalladamente, en la vuelta a la calma se observa que la mayoría de las niñas, hacen una muy excelente meditación cerrando sus ojos.</p>	<p>Buena percepción de distractores</p>
<p>Se observará como se ubican en relación con las demás para no generar desconcentración</p>	<p>PERCEPCIÓN ESPACIAL OBSERVACIÓN:</p> <p>En la tercera sesión ya cada niña tiene claro su lugar y el lugar que ocupan sus compañeras en el espacio, saben dónde dejar sus objetos personales y donde va ubicada cada cosa correctamente, se observa que tienen la capacidad de moverse libremente , reconocen cada vez más su lugar, durante la actividad de la gallina ciega, todas logran moverse por todo el lugar sin alterar ni realizar desorden, se logra una meditación más acertada , más en calma, de más atención y concentración, beneficiándose ellas mismas.</p>	<p>Buena ubicación y concentración</p>

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

		Sistematización de ob		
Objetivo específico	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.			S
Criterios	Proposición observación 1	Proposición observación 2	Proposición observación 3	
Se observará que los niños, identifiquen y diferencien, cada ritmo y manejen la métrica musical, mediante la percepción de sonidos.	Reconocen cada ritmo musical pero no llevan una buena métrica, Hay muchos sonidos distractores, no logran concentrarse durante la meditación, se les dificulta quedarse en una postura estable, con los ojos cerrados y en silencio.	Interés por llevar el ritmo y la métrica musical Distracción al abrir los ojos durante la meditación guiada, en la meditación de vuelta a la calma se mira un avance.	Avance al reconocer gran variedad de sonidos diferentes, más aceptación a la métrica musical de los diferentes ritmos, menos indisciplina causa de las charlas entre compañeras.	
Se observará que las niñas identifiquen y reconozcan objetos, formas, tamaños y colores que se encuentren en el espacio que los rodea, así como elementos distractores	Dificultad y problemas durante la meditación Buena percepción visual al observar objetos distractores, distracción al trabajar en grupos.	Distracción visual por objetos, avance en la meditación., identificación de formas, colores, tamaños, distancia en relación de objetos.	Buena percepción visual al observar objetos distractores, distracción al trabajar en grupos.	

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Se observará como se ubican en relación con los demás para no generar desconcentración	Tienen una mala percepción espacial, se distraen más al decirles que se ubiquen libremente, al ubicarlas separadas una de otra se nota mayor concentración	Falta de percepción espacial, reconocimiento mental de su espacio, mejoría al tener su espacio personal libre de objetos.	Buena ubicación espacial, buen orden, mayor atención y concentración, menos indisciplina.
--	--	---	---

Triangulación			
Objetivo específico	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría	Percepción
Criterios	Proposición general de observación	Referente teórico	Interpretación
Se observará que los niños, identifiquen y diferencien, cada ritmo y manejen la métrica musical, mediante la percepción de sonidos.	Hubo una progresión en cuanto percepción auditiva.	- Mora indica que, aunque el oído es el órgano receptor inicial de la sensación y progresión sonora, esta se procesa en el cerebro y que “la percepción tiene lugar en el sistema auditivo central a través de cinco fases: detección o localización, discriminación, identificación,	Por medio de la percepción es donde más distracción se genera en todos los casos que según como dice el autor genera una deficiencia en el rendimiento en la danza y baile urbano que dependiendo la situación se genera

		<p>reconocimiento y comprensión” (2009: 42). Logrando a observar que la mayoría del grupo, estaban atentas, concentradas en los sonidos de su entorno y sonidos específicos por los docentes en el momento de colocar sonidos de animales, donde debían de identificarlos, en relación a lo anterior podemos afirmar que a través de la intervención pedagógica se logró el resultado esperado ya que a través de la meditación se despierta el sentido auditivo y se intensifica cumpliendo con las cinco fases descritas hasta llegar a la comprensión de cada sonido y así clasificar los diferentes tipos ya se han distractores o no distractores, además que con la meditación esta</p>	<p>distracción visual, auditiva y espacial que es en lo que se debe trabajar y fortalecer por medio de la meditación en los tres sentidos de ser capaces de ubicarse bien en el espacio y en una posición cómoda, de ser capaces de ignorar sonidos externos y concentrarse en un solo sonido en el de su respiración y de lograr cerrar sus ojos para bloquear su percepción visual y así eviten distracciones con objetos, por eso es importante esta estrategia de la meditación ya que con cada paso se mejora toda la percepción en general que como dice es la interpretación que damos de las</p>
--	--	--	--

<p>Se observará que las niñas identifiquen y reconozcan objetos, formas, tamaños y colores que se encuentren en el espacio que los rodea, así como elementos distractores.</p>	<p>Hubo una progresión en cuanto percepción visual.</p>	<p>percepción mejora y nos ayuda a ignorar todos aquellos sonidos que interrumpen la concentración, es por eso que a medida que se va logrando un mejor estado de meditación se obtendrá una mejor concentración y mejoría de la detección del cerebro a la hora de actuar. Al tener un buen sentido auditivo se mira una mejoría en la mayoría de las niñas ya que a través de la percepción perciben sonidos y una buena métrica musical a la hora de realizar su expresión corporal.</p> <p>-Según Rudolf Arnheim por el año de 1969, El pensamiento visual como un tipo de pensamiento metafórico e inconsciente, la unión de percepción y concepción que necesita la habilidad de ver formas</p>	<p>cosas que entran por los sentidos.</p>
--	---	---	---

		<p>visuales como imágenes (dibujos, símbolos, signos etc.).</p> <p>En nuestra observación participante en la intervención pedagógica se identificó, que al estar en contacto, dialogando, con las niñas explicándoles de la mejor manera lo que tienen que hacer, con credibilidad ante ellas, en la actividad de percepción visual observa analiza y aprende de cada imagen que mires, siempre hacen caso a omiso, en su lugar de entorno observaban y hablaban entre ellas y opinaban en voz baja, todo lo que les llamaba la atención primero iniciaron en el salón de clases del confadance, lo que más les llamó la atención fue el televisor y el equipo de sonido, ellas se identifican por la música y el baile lo tienen</p>	
--	--	---	--

		<p>ya memorizado en su visión, objetos distractores, lugar donde se ponen su respectiva hidratación, el mochilero, las plantas, los padres de familia, nosotros como docentes encargados intervenimos, se las reúne en una circunferencia, se les dice lo que más les llamó la atención aparte del televisor y el equipo de sonido, todas participativas dinámicas, una niña resalto ante las demás ya que resulto curiosa y nombro la puerta del perro, ya que hay en ese salón en la terraza hay un perro donde no lo hacen salir ya que es el guardián de ese lugar. Gracias a ese comentario de la niña, nos sirvió como ejemplo para recordarles a todas las niñas en general que está prohibido subir o estar en esas gradas, por lo mismo</p>	
--	--	--	--

		<p>del perro que está en la sotea, para evitar una tragedia, se las felicita por esa observación que hicieron y se toma la decisión de seguir con la actividad bien dinámica para que sea más divertida para nuestras niñas, se les explica a continuación lo que se va a realizar la misma dinámica sino que esta vez observando por las ventanas la parte externa del lugar donde están ubicadas, al cambiar de zona de confort de estar observando internamente a externamente se mira más concentración más alegría más entusiasmo más compañerismo totalmente distinto se sienten más libres al observar ya que hay más objetos distractores que observar, más personas que están practicando diferentes tipos de</p>	
--	--	--	--

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

<p>Se observará como se ubican en relación con las demás para no generar desconcentración.</p>	<p>Hubo una progresión en cuanto percepción espacial.</p>	<p>deportes, al finalizar se miró una mejoría en su observación tenían más disciplina en lo que observaban y satisfechas por la actividad que se desarrolló de percepción visual, se les pregunto lo que observaron, que les pareció más satisfecho en esa observación, al finalizar se le dijo la diferencia de la observación visual de la parte interna y la parte externa del lugar, les gusto más la observación de la parte externa ya que hay más cosas por observar y la mente se les abre más porque se acumulan de información nueva se miran todas satisfechas y contentas por esa bonita actividad que se les dio a conocer cada niña tenía una información especial ya que se analizó que guardaban lo más</p>	
--	---	---	--

		<p>llamativo y luego lo expresaban ante sus compañeras de agrado y confianza y ante todos para que saquemos una reflexión de lo visto e expresarlo y así estar en convivencia, se le hizo poner al grupo en general en mariposa y con una postura cómoda para volver a la calma cerrando sus ojitos, se les hacía preguntas de lo visto anteriormente, se les hacía comprender los beneficios de cada actividad desarrollada, para que adquieran conocimientos con criterio y aprendizajes significativos, al acabar de hacer las preguntas y respuestas de las niñas se vuelve a la calma abriendo sus respectivos ojos y se ponen de pie a la anchura de sus hombros mirando al frente a sus respectivos</p>	
--	--	--	--

		<p>docentes, donde se les pregunta cómo les pareció la clase, donde nosotros acatamos todo lo que nos digan bien sea bueno o malo nos servirá como aprendizaje y fortalecer cualquier debilidad en nuestra intervención pedagógica la mayoría de las niñas les gusto satisfechas ya que es algo nuevo novedoso para ellas se mira que hacen la intención de hacer las cosas de la mejor manera y lo intentan hacer con satisfacción y energía.</p> <p>-Así que, como sostienen Piaget e Inhelder (1969/2000), la noción del espacio es extensión</p>	
--	--	--	--

		<p>proyectada desde el cuerpo y en todas direcciones hasta el infinito y es construida por el infante, lentamente, a medida que toma conciencia de su yo corpóreo en relación con los objetos.</p> <p>En la intervención pedagógica se logró evidenciar un gran cambio en cómo es la ubicación correcta para hacer una buena meditación que esto es muy fundamental en su desarrollo de su aprendizaje, ya que la mayoría de las niñas tienen una buena visión periférica donde muestra y se mira una buena ubicación espacial de su entorno donde éstas se encuentran, los objetos distractores de su entorno en algunas niñas se mira una</p>	
--	--	---	--

		<p>desconcentración, porque son curiosas y quieren estar cerca de algunos objetos que se les facilite donde ellas se encuentran, una progresión en la meditación guiada mucho compromiso por parte de las niñas, al tener unas niñas líderes ellas son las protagonistas para que las que vienen atrás de ellas las sigan y a un futuro sean mejores que ellas, satisfactoriamente se miró unos buenos resultados en la percepción espacial ya que miramos como ellas reconocen los tamaños las formas de los objetos distractores, reconocimiento de sus compañeras, mucha conciencia y autonomía en la realización de las actividades, menos indisciplina y más ganas de absorber y adquirir todos los conocimientos, lo que se está dando a</p>	
--	--	--	--

		<p>conocer en cada clase para que a un futuro vayan construyendo en su cuerpo esa destreza que les servirá infinitamente por el resto de sus vidas.</p>	
--	--	---	--

Vaciado de observación			
Fecha:	Lugar: Escuela de danza y baile urbano con familiar de Nariño parque infantil		
Objetivo específico:	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría:	Motivación
Criterios	Descripción		Proposición
Se observará el estado de ánimo con el que llega el niño.	OBSERVACIÓN: Se observo que muchos niños llegan a las clases motivados, son pocos los que llegan decaídos, después de realizar la meditación guiada enfocada a mejorar la motivación, se les pregunta a las niñas dando como resultado que después del ejercicio el estado de ánimo mejoro para continuar con las actividades planteadas en este caso juegos, rondas y recreación.		El estado variable,
Se observará la motivación de los niños por aprender durante toda la clase. Se observará si se motivan entre ellos.	OBSERVACIÓN: Se observó que después de la meditación el estado de ánimo mejoro en general, logrando mantener a los niños enfocados y con ganas de aprender durante toda la clase, después de la meditación guiada, hasta la auto meditación final, se observó que las niñas participan más y con una mejor actitud, aprendiendo más fácil Manteniendo una buena meditación.		Después de aprender No hay m

	<p>OBSERVACIÓN:</p> <p>En la primera sesión se observó que muchas niñas no se ayudan entre ellas, en vez de eso se burlan de la otra que no puede realizar los pasos, muchas de ellas se afectan por lo que dicen las demás, causando que la motivación de ellas disminuya, en la meditación también se les habla de que es importante motivarse como grupo y que por medio de esas actividades todas avanzaran a su tiempo.</p>	
--	---	--

Vaciado de observación			
Fecha: 9/10/2023	Lugar: Escuela de danza y baile urbano con familiar de Nariño parque infantil		
Objetivo específico:	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría:	Motivación

Criterios	Descripción	Proposición
<p>Se observará el estado de ánimo con el que llega el niño.</p>	<p>OBSERVACIÓN:</p> <p>En la segunda sesión se realizó la clase con una retroalimentación de la clase anterior y miramos que la mayoría de las niñas, entran motivadas saludando de la mejor manera al docente encargado de la clase y a si como tal al resto de sus compañeras, con la intención de hacer las cosas bien, las actividades planteadas en la clase como tal son específicamente para subir el estado de ánimo de la niña ya que es muy fundamental la motivación.</p>	<p>Mayor motivación</p>
<p>Se observará la motivación de los niños por aprender durante toda la clase.</p>	<p>OBSERVACIÓN:</p> <p>En esta intervención se observó que la mayoría de las niñas del grupo en general ingresan con mucho más animo con ganas de aprender conocer cosas nuevas la intención de que las cosas salgan bien con aprendizajes significativos, en la meditación se vio una mejoría en los gestos técnicos y la postura más concentradas no todas, pero si la mayoría.</p>	<p>Mayor duración de la clase</p>
	<p>OBSERVACIÓN:</p>	<p>Mayor motivación</p>

Se observará si se motivan entre ellos.	En esta observación participante se mira que el grupo en general se mira muy motivado con muchas ganas de participar en la clase bien. Se eligen líderes las cuales motivan a las demás, dan frases de apoyo, colaboran entre sí.	
---	---	--

Vaciado de observación			
Fecha: 9/10/2023	Lugar: : Escuela de danza y baile urbano con familiar de Nariño parque infantil		
Objetivo específico:	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría:	Motivación
Criterios	Descripción		Proposición
Se observará el estado de ánimo con el que llega el niño.	<p>OBSERVACIÓN:</p> <p>En esta tercera sesión a través de las actividades planteadas y la meditación, se mira al grupo de niñas en general, más motivadas, con el saludo de ingreso se identifica la actitud y el estado de ánimo de cada niña, desde el saludo con salto y choque de palmas las niñas entran motivadas a la clase, y se olvidan de los problemas que no las dejan concentrar, trabajando a si con más ánimos en las actividades planteadas y disfrutando cada parte de la clase.</p>		Buena m

<p>Se observará la motivación de los niños por aprender durante toda la clase.</p>	<p>OBSERVACIÓN</p> <p>En esta actividad se planteó actividades muy significativas y específicas para que las niñas se motiven a realizar los ejercicios de la mejor manera, en la meditación guiada manejan una buena postura, meditaciones específicas que motivan a cada una durante toda la clase desde que inicia hasta que se termina.</p>	<p>Las meditaciones motivación toda la clase</p>
<p>Se observará si se motivan entre ellos.</p>	<p>OBSERVACIÓN:</p> <p>En esta tercera sesión, se mira que el grupo en general todas las niñas, están motivadas las líderes del grupo tienen el rol de motivar, de innovar, lo que ellas hacen para que las que están tras de ellas las motiven a realizar lo mismo que ellas hacen y para que ellas mismas se den cuenta que si lo pueden hacer con dedicación y disciplina, logrando así que exista una motivación general donde todas tienen esa capacidad y la aplican en todo momento.</p>	<p>Motivación clases</p>

Sistematización de observación

Objetivo específico	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.		
Criterios	Proposición observación 1	Proposición observación 2	Proposición observación 3
Se observará el estado de ánimo con el que llega el niño.	Se observó que muchos niños llegan a las clases motivados, son pocos los que llegan decaídos, después de realizar la meditación guiada enfocada a mejorar la motivación, se les pregunta a las niñas dando como resultado que después del ejercicio el estado de ánimo mejoro para continuar con las actividades planteadas en este caso juegos, rondas y recreación.	Se observó que después de la meditación el estado de ánimo mejoro en general, logrando mantener a los niños enfocados y con ganas de aprender durante toda la clase, después de la meditación guiada, hasta la auto meditación final, se observó que las niñas participan más y con una mejor actitud, aprendiendo más fácil Manteniendo una buena meditación.	En la primera sesión se observó que las niñas no se aburren entre ellas, eso se burlesco que no pueden seguir los pasos, ellas se aburren que dicen que causando una mala motivación disminuya, meditación les habla como importante como grupo medio de actividades avanzaran
Se observará la motivación de los niños por aprender durante toda la clase.	En la segunda sesión se realizó la clase con una retroalimentación de la clase anterior y miramos que la mayoría de las niñas, entran motivadas saludando de la mejor manera al docente encargado de la clase y a si como tal al resto de sus compañeras, con la intención de hacer las cosas bien, las actividades planteadas en la clase como	En esta intervención se observó que la mayoría de las niñas del grupo en general ingresan con mucho mas animo con ganas de aprender conocer cosas nuevas la	En esta observación se participó que el grupo se mira mucho con mucha ganas de participar bien. Se e

<p>Se observará si se motivan entre ellos.</p>	<p>tal son específicamente para subir el estado de animo de la niña ya que es muy fundamental la motivación.</p> <p>En esta tercera sesión a través de las actividades planteadas y la meditación, se mira al grupo de niñas en general, mas motivadas, con el saludo de ingreso se identifica la actitud y el estado de animo de cada niña, desde el saludo con salto y choque de palmas las niñas entran motivadas a la clase, y se olvidan de los problemas que no las dejan concentrar, trabajando a si con más ánimos en las actividades planteadas y disfrutando cada parte de la clase.</p>	<p>intención de que las cosas salgan bien con aprendizajes significativos, en la meditación se vio una mejoría en los gestos técnicos y la postura más concentradas no todas, pero si la mayoría.</p> <p>En esta actividad se planteo actividades muy significativas y específicas para que las niñas se motiven a realizar los ejercicios de la mejor manera, en la meditación guiada manejan una buena postura, meditaciones específicas que motivan a cada una durante toda la clase desde que inicia hasta que se termina.</p>	<p>las cuales las demás, de apoyo, entre si.</p> <p>En esta ter se mira qu general to están moti líderes del el rol de m innovar, lo hacen para están tras motiven a mismo qu y para que mismas se que si lo p con dedica disciplina,</p>
--	--	--	---

			que exista motivación donde toda capacidad en todo m
--	--	--	--

Triangulación			
Objetivo específico	Implementar técnicas de meditación y auto meditación al entrenamiento de danza y baile.	Sub categoría	Motivación
Criterios	Proposición general de observación	Referente teórico	Interpretación
Se observará el estado de ánimo con el que llega el niño.	La motivación es mucho mayor después de las meditaciones	Según Piaget nos dice que la voluntad de aprender, entendida como un interés del niño por absorber y aprender todo lo	Por medio de la motivación es donde se adquiere una mejor

	<p>específicas para mejorarla.</p>	<p>relacionado con su entorno. (1997 p.88). Logrando observar que en nuestra observación pedagógica, la mayoría del grupo tienen un potencial muy alto con una buena orientación aprendieron a que a la clase se debe de llegar con un buen ánimo con las ganas e intenciones de aprender, ya que si todo el grupo en general tienen las mismas intenciones de aprender en las coreografías se mirara reflejado el aprendizaje dedicación y esfuerzo de cada participante, como se logró identificar en la observación participante que en cada clase se retroalimentaba lo que hay que mejorar y fortalecer para ser cada día mejores, la mayoría de las niñas realizaron lo mencionado anteriormente, algunas niñas se les mira el desinterés, al no llegar con su respectiva ropa adecuada, participan con el uniformé de diario tal y cual como salen del colegio, eso muestra desinterés en la clase y puede causar que se</p>	<p>concentración y una buena toma de decisiones como dice el autor genera un buen estado de ánimo y a su vez esto genera que la mayoría de las niñas se vayan acoplando al ritmo y contagiándose de la música y la confianza ala hora de bailar en lo que se debe trabajar y fortalecer en la meditación guiada en las nuevas para que se acoplen al grupo y a un futuro el grupo organizado y motivado con todas las ganas de aprender.</p>
--	------------------------------------	--	--

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

<p>Se observará la motivación de los niños por aprender durante toda la clase.</p>	<p>La motivación es mucho mayor después de las meditaciones específicas para mejorarla.</p>	<p>desinteresen las demás niñas al aprender, pero la mayoría al tener un gran interés por aprender es muy favorable para todo el grupo en general ya que eso motiva a las que están iniciando y favorece en su aprendizaje y acoplamiento en el grupo en general. El resultado es muy satisfactorio ya que observamos, el estado de ánimo de cada niña que sea 100% constructivo para su vida y al asegurarse que todos estén muy bien con muchas ganas de aprender, todo saldrá satisfactorio ya que esto despertara en cada niña sus objetivos y metas que quiere hacer después de cada clase, al absorber todo lo adquirido y aprendido en cada clase miramos que los que están empezando conociendo el compañerismo del grupo en general son los que perdieron el miedo y alzaron su autoestima, gracias a la buena organización, donde los avanzados del grupo son los lideres guías, los que</p>	
--	---	--	--

LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

<p>Se observará si se motivan entre ellos.</p>	<p>La motivación es mucho mayor después de las meditaciones específicas para mejorarla.</p>	<p>impulsan y estimulan para que eviten a que no se rindan y continúen hasta el final.</p> <p>Por otra parte, Piaget, nos dice que la motivación tiene dos componentes principales, Curiosidad: El niño tiene una curiosidad natural por el mundo que lo rodea. Quiere explorar, descubrir y entender cómo funcionan las cosas. Necesidad de equilibrio: Al mismo tiempo, el niño siente la necesidad de equilibrar sus esquemas mentales con las nuevas experiencias que va teniendo. Esto implica modificar sus esquemas para que puedan dar cuenta de las nuevas experiencias. (1988 p.58).</p> <p>En nuestra observación participante en la intervención pedagógica se identificó, que la mayoría de las niñas son curiosas con su entorno que las rodea, ubo un gran progreso en su</p>	
--	---	--	--

		<p>concentración ya que es algo muy importante en la meditación ya que, al despertar y salir de posición y postura de meditación, la mayoría de las niñas están más imperactivas y más motivadas en la clase eso es algo muy satisfactorio para el grupo en general más coordinación y agrupación sin discriminar a nadie mucho compañerismo satisfactoriamente un gran número de solidaridad. Las niñas al entender lo que se está dando a conocer ellas tienen un muy buen progreso en los gestos técnicos y buena coordinación en las coreografías de danza urbana, al tener las intenciones y muchas ganas de aprender es algo muy satisfactorio ya que es un progreso que se evidencio en cada clase y se miró mejorías en cada una de ellas como se inició hasta que se terminó. En las meditaciones guiadas a la mayoría de las niñas concentradas las más nuevas perdidas desconcentradas, pero al ser guiada se les fortalecía esa</p>	
--	--	---	--

		<p>debilidad, las experiencias que adquiere cada niño en cada clase son productivas y a la misma vez constructivas para su proyecto de vida, al tener nuevas experiencias el adquiere conocimientos significativos con gran interés de aprender y garantizar el buen trato de su autoestima personal de cada niña sin lastimar a nadie, ya que la idea es estar en convivencia y en aprender que es algo muy beneficioso para cada integrante, del mismo modo la meditación es muy fundamental para tener a nuestras niñas motivadas y con muchas ganas de seguir conociendo y aprendiendo porque despertamos la curiosidad de que si pueden conocer cosas nuevas día a día específicamente mejorar en las coreografías que se les da a conocer con aprendizajes significativos para su vida.</p>	
--	--	---	--

		<p>Según Ajello (2003) señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma. En nuestra observación participante en la intervención pedagógica se identificó, que la mayoría de las niñas se encuentran motivadas ya que esto es muy fundamental para el aprendizaje y esto ara que todas estén concentradas en lo que tienen que hacer en su tiempo y espacio. Se identifica algo muy productivo en cada meditación guiada al terminarla es donde se mira que realizan las actividades con toda la actitud bien dinámicas, una buena meditación guiada antes de iniciar la clase es muy importante para finalizar la clase con toda la actitud motivacional, se logró el</p>	
--	--	--	--

		<p>objetivo esperado una buena mejoría en la meditación, ya que la mayoría de las niñas despertaron el instinto de la buena toma de decisiones y mejoría en la concentración y memorización de los gestos técnicos y los pasos de las coreografías. Al tener una buena motivación las niñas tienen toda la disposición para adquirir conocimientos significativos y productivos para su vida, en esta categoría la mayoría de las niñas, tienen conocimientos apreciativos solidarios, mucha disciplina, mucha mejoría en la disposición de aprender y sentido de pertenencia por realizar las actividades con toda su autonomía, miramos que la mayoría de las niñas están coordinadas en algunas coreografías con un buen ritmo y métrica musical.</p>	
--	--	--	--

Referencias

- Alarcón Gallego, E. C., & Guzmán Grijalva, M. L. (2016). Trabajo de grado al título de especialista en el arte en los procesos de aprendizaje. Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Ardila, R. (2007). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. Bogotá.
- Ardila, R. (2007). La concentración en el proceso cognitivo humano. Editorial Universitaria.
- Arnal, J. (1992). La teoría como ciencia social: Un enfoque integral en estudios comunitarios. Cáceres, M. (2021). La meditación.
- Cacerre, A. (2021). Meditación y neurociencia: herramientas para el bienestar. Editorial Ser Consciente.
- Caiza Sánchez, M. V. (2022). Incidencias de la atención dispersa en el aprendizaje. Universidad Central del Ecuador.
- Carrillo-Mora, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Segunda parte: Sistemas de memoria de largo plazo: Memoria episódica, sistemas de memoria no declarativa y memoria de trabajo. Scielo.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). La concentración. Bogotá: Alianza.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Durkheim, E. (2008). Las formas elementales de la vida religiosa (J. Morales, Trad.). Akal. (Obra original publicada en 1912).
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: La actitud del éxito. Urano.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Comprensión del desarrollo motor: Bebés, niños, adolescentes y adultos (4.ª ed.). McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Kairós.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body. Avery.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

- González, M. (2015). *Evaluación formativa y compartida en educación: Experiencias de innovación en el aula*. Madrid: Narcea.
- Jiménez Sastre, W. A. (2015). *Propuesta didáctica basada en una fundamentación teórica orientada al mejoramiento del nivel de atención dispersa en un grupo de niños del grado tercero de básica primaria de la I.E.D. Marco Tulio Fernández, sede D, jornada mañana Bogotá*. Universidad Libre.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud ante una catástrofe: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para enfrentarse al estrés, el dolor y la enfermedad (6ª ed.)*. Kairós.
- Latorre, A. (2003). *Investigación-acción: Teoría y práctica en la educación*. Editorial Graó.
- M., C. (2022). *Incidencias de la atención dispersa en el aprendizaje*.
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications (9th ed.)*. McGraw-Hill.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). *Fortalezas de carácter y virtudes: Un manual de clasificación*. Asociación Americana de Psicología.
- Peper, E. (1991). *La concentración: Habilidades y estrategias para mejorar el rendimiento académico y personal*. Editorial Psicológica.
- Peper, E., & Schmid, A. (1991). *La concentración: Teoría y práctica*. Editorial Psicológica.
- Piaget, J. (1956). *La representación del espacio en el niño*. Fondo de Cultura Económica.
- Piaget, J. (1972). *Psychology and pedagogy*. Viking Press.
- Piaget, J. (1975). *La toma de conciencia*. Ariel.
- Pinker, S. (1997). *Cómo funciona la mente*. Destino.
- Posner, M. I. (2012). *Cognitive neuroscience of attention*. Guilford Press.
- Real Academia Española. (2020). *Hábito*. En *Diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*. <https://dle.rae.es/hábito>
- Rincón, J., & León, L. (2020). *Neuropsicología del desarrollo infantil*. Manual Moderno.
- Rodríguez Hormaza, M. (2010). *Potenciar la atención de los niños grado kínder*. [Trabajo de grado, ciudad de Bogotá].

- Roth, R. (2018). *Strength in Stillness: The Power of Transcendental Meditation*. Simon & Schuster.
- Sacks, O. (2007). *Musicofilia: Relatos de la música y el cerebro*. Anagrama.
- Santrock, J. W. (2017). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia* (14.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Siegel, D. J. (2010). *La mente en equilibrio: La nueva ciencia de la transformación personal*. Editorial Paidós.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Human Kinetics.
- Universidad Privada Antenor Orrego. (2016). *Funciones básicas y atención-concentración en niños y niñas del segundo grado de una I.E. estatal, distrito de Huanchaco, provincia de Trujillo*.
- Universidad Técnica de Ambato. (2013). *La atención dispersa y su incidencia en los aprendizajes de los niños de la escuela Unidad Cristiana Educativa Antisana de la parroquia de Píntag*.
- Víctor, P. E. (2008). *La atención en niños*.
- Zabalza, M. A. (2011). *Didáctica de la educación infantil*. Narcea Ediciones.. Narcea Ediciones.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREDCUCIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 04/06/2025

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado La meditación para mejorar la concentración en los niños de la escuela de danza y baile urbano comfadance, presentado por el (los) autor(es) Diego Andres Argoty Alvarez, del Programa Académico de Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



Gerardo Andrés Oliva Ramos
C.C. 98.380.629
Programa de Licenciatura en Educación Física
311 6346135
gaoliva@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Diego Andres Argoty Alvarez	Documento de identidad: 1131085911
Correo electrónico: diegoandresargotyalvarez@gmail.com	Número de contacto: 3127489717
Nombres y apellidos del asesor: Gerardo Andrés Oliva Ramos	Documento de identidad: 98.380.629
Correo electrónico: gaoliva@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 311 6346135
Título del trabajo de grado: La meditación para mejorar la concentración en los niños de la escuela de danza y baile urbano comfadance	
Facultad y Programa Académico: Facultad de educación, programa de Licenciatura en Educación Física, U CESMAG	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.

- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

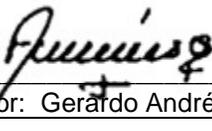
Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 04 días del mes de Junio del año 2025



Nombre del autor: Diego Andres Argoty Alvarez



Nombre del asesor: Gerardo Andrés Oliva Ramos