



Revista del Centro de Investigaciones Financieras Contables de Panamá (CIFICO)
Finanzas y Negocios

Revista Finanzas y Negocios
ISSN 2710-7817
Volumen 5, N°1: 80-100
Enero - Abril 2025
Panamá

Redes Atencionales y Técnicas de Atención Plena en la Enseñanza del Idioma Inglés en Panamá Oeste

Attentional Networks and Mindfulness Techniques in English Language Teaching in Panama Oeste

Mitzy Mariley Marín Monterrey¹, José Rogelio Fung Corro², Alexis De La Cruz Lombardo³, Eric Magdiel Abrego Santana⁴

¹Magister en Educación con Especialización en Enseñanza de Inglés como Segunda Lengua (Departamento de Educación Superior de Massachusetts). Ministerio de Educación. República de Panamá.  <https://orcid.org/0009-0008-3993-0455>,  mitzy.marin@meduca.edu.pa

²Magister en TICs (ILTEC). Investigador IIEES. República de Panamá.  <https://orcid.org/0000-0002-3476-3765>,  joserfungcorro@gmail.com

³Ph.D. en Investigación - Mención Ciencias Ambientales. Escuela de Biología de la Universidad de Panamá, CRU de Azuero. Doctor. República de Panamá.  <https://orcid.org/0000-0002-3668-4497>,  alexis.delacruz@up.ac.pa

⁴Bachiller en Ciencias. Ministerio de Educación. República de Panamá.  <https://orcid.org/0009-0001-5911-4497>,  ericmag.abrego@gmail.com

Fecha de Recepción: 25/10/2024

Fecha de Aceptación: 23/11/2024

Resumen

El estudio investiga la efectividad de las redes atencionales y las técnicas de atención plena en la enseñanza del inglés en Panamá Oeste, abordando los retos que enfrentan los estudiantes en un contexto educativo heterogéneo. El propósito principal es mejorar la atención y participación activa de los estudiantes mediante la implementación de estrategias didácticas innovadoras. Se utilizó un diseño no

experimental con cinco grupos de aproximadamente 150 estudiantes de niveles básico a intermedio, aplicando actividades de atención plena al inicio de cada clase. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa ($r = 0.991$) entre la práctica de atención plena y el rendimiento lingüístico, con un nivel de significancia $p < 0.05$. Aunque las diferencias en las medias del pretest y posttest no alcanzaron significancia estadística, se evidenció una tendencia hacia la mejora en las habilidades lingüísticas. Además, un alto porcentaje de los estudiantes reportó sentirse más motivados y seguros al participar en actividades grupales. Las conclusiones destacan la importancia de integrar redes atencionales y atención plena en la enseñanza del inglés, sugiriendo que estas metodologías pueden potenciar el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: atención cognitiva; técnicas de atención plena; enseñanza del inglés; motivación estudiantil; participación activa; educación innovadora.

Abstract

This study researches the effectiveness of attentional networks and mindfulness techniques in teaching English in Panamá Oeste, addressing the challenges faced by students in a heterogeneous educational context. The main purpose is to improve students' attention and active participation through the implementation of innovative teaching strategies. A non-experimental design was used with five groups of approximately 150 students at basic to intermediate levels, applying mindfulness activities at the beginning of each class. The results showed a significant positive correlation ($r = 0.991$) between the practice of mindfulness and linguistic performance, with a significance level of $p < 0.05$. Although the differences in the means of the pretest and posttest did not reach statistical significance, a trend towards improvement in linguistic skills was evident. Additionally, a high percentage of students reported feeling more motivated and confident when participating in group activities. The conclusions highlight the importance of integrating attentional networks and mindfulness in English teaching, suggesting that these methodologies can enhance learning and the overall development of students.

Keywords: cognitive attention; mindfulness techniques; English teaching; student motivation; active participation; innovative education.

1. Introducción

La enseñanza del inglés como lengua extranjera en Panamá Oeste enfrenta múltiples desafíos, entre los cuales destacan la heterogeneidad de los estudiantes y la necesidad de metodologías que se adapten a sus características individuales. En este contexto, las redes atencionales emergen como un marco teórico relevante que permite abordar estos retos al centrarse en cómo motivar y guiar a los estudiantes para mejorar su atención y participación activa en el aprendizaje. Según Kolb & Whishaw (2003), "la atención es un sistema que ayuda a dirigir nuestra conducta,

pensamientos y emociones hacia el logro de objetivos específicos”, lo que resalta la importancia de desarrollar estrategias que fomenten este aspecto en el aula. A lo largo de las últimas décadas, la enseñanza del inglés ha evolucionado hacia enfoques más centrados en el estudiante y en el desarrollo de competencias comunicativas integrales. En este contexto, la investigación sobre los procesos cognitivos involucrados en el aprendizaje ha cobrado relevancia, especialmente al considerar la intersección entre redes atencionales y técnicas de atención plena (mindfulness).

López (2021), “define la atención como la capacidad de seleccionar, inhibir y monitorizar los eventos que suceden tanto a nuestro alrededor, como dentro de nuestra mente”. Esta capacidad es fundamental para dirigir nuestros pensamientos, emociones y conductas hacia la consecución de objetivos, lo que hace que las redes atencionales sean esenciales en el aprendizaje del inglés.

El concepto de atención plena se refiere a estar consciente y presente en el momento actual (Badia 2024). Por consiguiente, al estructurar actividades educativas que incorporen las redes atencionales como las técnicas de atención plena (mindfulness), se pueden desarrollar competencias lingüísticas efectivas. Diversos estudios, tales como Guoxing (2023), “destaca el uso de técnicas de aprendizaje profundo, que incluyen redes de atención, como un medio para optimizar los métodos de enseñanza del inglés”. Asimismo, Chao (2024), “explora la importante relación entre la psicología y la enseñanza del inglés, haciendo hincapié en cómo los principios psicológicos (redes atencionales) pueden mejorar la calidad de la enseñanza del inglés”. A su vez, Li (2024), “propone un sistema de evaluación de la calidad de la enseñanza del inglés basado en web que utiliza un mecanismo de atención suave. Este sistema proporciona retroalimentación personalizada a los maestros”. Otro estudio, “abordó el uso de redes de atención en la enseñanza del inglés para mejorar la competencia de los estudiantes. El autor utiliza redes de atención de aprendizaje profundo para evaluar la eficacia de la enseñanza del inglés (Xi, 2024)”. También, según Zheng et al. (2020), “estudiaron la atención dinámica y fluida de los estudiantes en el aprendizaje de idiomas a distancia a través de entornos de aprendizaje en línea”.

Sin embargo, a pesar del creciente interés por las redes atencionales en el aprendizaje y su aplicación en el aprendizaje del idioma, existe una escasez notable de investigaciones que exploren la implementación de técnicas de atención plena en

la enseñanza del inglés como segunda lengua, especialmente en niveles educativos media y superior en la República de Panamá.

La enseñanza del inglés como lengua extranjera demanda un alto nivel de atención sostenida para procesar información auditiva, escrita y visual, comprender significados y producir lenguaje. Al comprender cómo funcionan las redes atencionales y diseñar actividades que las estimulen permite a los docentes optimizar el proceso educativo y mejorar el rendimiento de sus estudiantes.

Esta investigación contribuye al campo de la enseñanza de lenguas extranjeras al proporcionar evidencia empírica sobre la eficacia de clases estructuradas basado en redes atencionales y atención plena (mindfulness) para mejorar las habilidades lingüísticas de los estudiantes. Los resultados sugieren que la práctica regular de atención plena puede potenciar las redes atencionales y facilitar el aprendizaje de una segunda lengua, ofreciendo así una herramienta valiosa para los docentes y los estudiantes.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Desarrollar un modelo pedagógico basado en redes atencionales y técnicas de atención plena para mejorar la enseñanza del idioma inglés en educación media en Panamá Oeste.

2.2 Objetivos Específicos

Identificar las características cognitivas y emocionales que afectan el aprendizaje del idioma inglés para estudiantes de educación media.

Diseñar e implementar estrategias didácticas que fomenten la participación activa mediante redes atencionales y técnicas de atención plena para estudiantes de educación media.

Evaluar la efectividad de las estrategias didácticas propuestas a través de una encuesta a estudiantes de educación media.

Este enfoque integral no solo busca mejorar la adquisición del idioma, sino también contribuir al desarrollo personal, académico y social del estudiante a través del aprendizaje significativo.

3. Materiales y métodos

Esta sección describe la metodología empleada en el estudio sobre redes atencionales y técnicas de atención plena en la enseñanza del idioma inglés. Se presenta la información necesaria para replicar el

trabajo, incluyendo los materiales utilizados, el diseño no experimental y los análisis estadísticos aplicados.

3.1. Equipos y Materiales Utilizados

Computadora: Se utilizó una HP ProBook con procesador Core i3 de 7ª generación para la administración de las actividades y el análisis de datos.

Plataforma de Aprendizaje: Se utilizó Microsoft Teams como plataforma para colocar las actividades de aprendizaje basadas en redes atencionales y atención plena o mindfulness. Dichas actividades se realizaron en el aula de clase. Sin embargo, los estudiantes tenían acceso a ellas de manera virtual.

Software para Análisis Estadístico: Se empleó SPSS para realizar los análisis estadísticos.

3.2. Diseño no Experimental

Se llevó a cabo un estudio descriptivo con un diseño no experimental, donde se trabajó con cinco grupos de estudiantes, cada uno compuesto por aproximadamente 25 a 27 alumnos, totalizando alrededor de 150 estudiantes. Los participantes tenían niveles que variaban desde básico hasta intermedio, con muy pocos alumnos avanzados.

Selección de Participantes: Los estudiantes fueron seleccionados de un centro educativo de Panamá Oeste de educación media, asegurando que todos tuvieron un nivel básico a intermedio en inglés (A1-A2 según el MCER).

Intervención: Cada sesión de clase comenzó con actividades de atención plena (mindfulness), que incluían ejercicios de respiración y meditación breve, seguidas por actividades didácticas centradas en el tema del día dictado por la docente.

Evaluación: Al final del programa, se aplicó una prueba estandarizada para medir las habilidades lingüísticas adquiridas durante las sesiones.

Análisis estadístico

Los datos recolectados fueron analizados utilizando SPSS. Se realizaron las siguientes pruebas:

Análisis Descriptivo: Se calcularon medias y desviaciones estándar para

caracterizar la muestra.

Prueba t para muestras independientes: Se utilizó esta prueba para comparar las medias de las habilidades lingüísticas preTest y postTest, establecer un nivel de significancia en $p < 0.05$.

Correlación de Pearson: Se aplicó para evaluar la relación entre la práctica de atención plena (mindfulness) y el rendimiento en las habilidades lingüísticas.

Reactivos Utilizados

Pruebas Estandarizadas: Se utilizaron pruebas diseñadas específicamente para evaluar las competencias lingüísticas en inglés.

Cuestionario de Satisfacción: Se diseñó un cuestionario basado en la escala Likert para medir la satisfacción del estudiante respecto a las técnicas utilizadas durante el programa.

Limitaciones

Este estudio presenta algunas limitaciones. La muestra fue limitada a una sola institución educativa, lo que puede afectar la generación de los resultados. Además. Al no contar con un grupo control, no se pueden establecer relaciones causales definitivas entre las intervenciones aplicadas y los resultados obtenidos.

4. Resultados y discusión

Correlación entre la Práctica de Atención Plena (Mindfulness) y el Rendimiento Lingüístico

En la tabla 1, existe una correlación positiva muy fuerte ($r = 0.991$) entre la frecuencia de práctica de atención plena (mindfulness) y el rendimiento en habilidades lingüísticas.

El valor $p < 0.05$. indica que esta correlación es estadísticamente significativa.

El gráfico de dispersión, en la figura 1, muestra una clara tendencia lineal positiva, dando mayor frecuencia de práctica de atención plena (mindfulness) donde se asocia con mejores puntuaciones en el rendimiento lingüístico.

La relación parece ser consistente a lo largo de todo el rango de valores atípicos evidentes.

Esta fuerte correlación sugiere que la práctica regular de atención plena (mindfulness) podría tener un impacto positivo significativo en el desarrollo de habilidades lingüísticas.

Análisis Descriptivo del PreTest y el PostTest

En la figura 2, se observó un ligero incremento en la media del PostTest (3.13) comparado con el PreTest (2.94)

Las desviaciones estándar son similares en ambos casos ($\approx 0.76-0.77$), indicando una dispersión consistente en las puntuaciones.

Prueba t para muestras independientes

El valor p (0.2407) es mayor que el nivel de significancia establecido (0.05).

Esto sugiere que, aunque hay una diferencia en las medias, esta no es estadísticamente significativa.

Correlación de Pearson

Existe una correlación positiva moderada ($r = 0.596$) entre los resultados del PreTest y PostTest. El valor p (0.0) indica que esta correlación es estadísticamente significativa.

La visualización muestra

La distribución de las puntuaciones en ambas pruebas.

Una tendencia positiva en la relación entre PreTest y PostTest.

Cierta variabilidad en los resultados, pero con una clara tendencia a la mejora en varios casos.

Estos resultados sugieren que, aunque hay una mejora en el rendimiento después de la intervención, esta mejora no alcanza significativamente estadística en la prueba t. Sin embargo, la correlación significativa indica que existe una relación consistente entre el rendimiento inicial y final de los estudiantes.

Percepción de utilidad de las redes atencionales y atención plena (mindfulness).

A continuación, en la figura 3, podemos indicar lo siguiente:

Entre quienes han participado, hay opiniones mixtas sobre su utilidad.

Algunos estudiantes manifiestan haberse relajado con las técnicas de atención plena (mindfulness), permitiéndoles tener una mayor concentración en las actividades en inglés.

Hay una oportunidad significativa para expandir la implementación de estrategias didácticas realizadas con los estudiantes.

En la figura 4, de acuerdo a los datos recolectados sobre el impacto de la atención plena (mindfulness) en la concentración durante el aprendizaje del inglés, podemos observar:

El 55.6% respondieron “Totalmente de acuerdo”

El 33.3% respondieron “De acuerdo”

El 11.1% respondió “Neutral”

No hubo respuestas negativas (“En desacuerdo” o “Totalmente en desacuerdo”)

Los resultados muestran una tendencia claramente positiva hacia la efectividad de las actividades de atención plena (mindfulness). El 88.9% de los estudiantes (8 de 9) están de acuerdo en que las actividades les ayudan a mejorar su concentración durante el aprendizaje del inglés. Solo un estudiante reportó una experiencia neutral, y es significativo que ningún estudiante reportó una experiencia negativa. Esto sugiere que la implementación de ejercicios de atención plena (mindfulness) al inicio de las lecciones de inglés es una estrategia pedagógica efectiva para mejorar la concentración y, potencialmente, el aprendizaje del idioma.

En la figura 5, la encuesta evaluó la motivación de los estudiantes para aprender inglés utilizando técnicas de atención plena, con puntuaciones que van del dos al cinco. La distribución de las respuestas muestra que:

El nivel 4 fue el más frecuente, representando el 46.15% de los estudiantes.

El nivel 4, que indica la mayor motivación, fue seleccionado por el 30.77% de los estudiantes.

El nivel 3 fue elegido por el 19.23% de los estudiantes

Los niveles más bajos, 2 y 3, fueron seleccionados por un menor porcentaje, con el nivel 2 representado solo el 3.85%.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes (76.92%) perciben un nivel alto de motivación (niveles 4 y 5) al aprender inglés con técnicas de atención plena (mindfulness). Esto sugiere que estas técnicas tienen un impacto positivo en la motivación de los estudiantes. Sin embargo, un pequeño porcentaje (23.08%) reportó niveles de motivación bajos (niveles 2 y 3), lo que podría indicar que estas técnicas no son igualmente efectivas para todos los estudiantes. En general, la moda de las respuestas fue el nivel 4, lo que refuerza la tendencia hacia una percepción positiva. Este análisis podría ser útil para ajustar y personalizar las técnicas de atención plena (mindfulness) para maximizar su efectividad en todos los estudiantes.

De acuerdo en la figura 6, la encuesta evaluó si los estudiantes se sentían más seguros al participar en actividades grupales después de implementar las técnicas enseñadas. Estos son los resultados:

Totalmente de acuerdo 40.8%

De acuerdo el 28.6%

Neutral el 30.6%

En desacuerdo 0.0 %

Totalmente en desacuerdo 0.0 %

Los resultados muestran una tendencia muy positiva:

La mayoría de los participantes 69.4% en total se sentían más seguros después de implementar las técnicas, con un 40.8% totalmente de acuerdo y 28% de acuerdo.

Un 30.6% mantiene una posición neutral.

Significativamente, ningún participante expreso estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Esto sugiere que las técnicas enseñadas han sido efectivas en aumentar la confianza de los participantes en actividades grupales.

En la figura 7, la encuesta evaluó el nivel de comprensión mediante estrategias didácticas basadas en redes atencionales. Estos son los resultados:

Totalmente de acuerdo: 26.1%

De acuerdo 43.5%

Neutral 28.3%

En desacuerdo 2.2%

Totalmente en desacuerdo 0.0%

Los resultados muestran una tendencia positiva:

La gran mayoría de los participantes 69.6% en total considera que las estrategias didácticas basadas en redes atencionales facilitaron su comprensión, con un 26.1% totalmente de acuerdo y un 43.5% de acuerdo.

Un 28.3% mantiene una posición neutral.

Solo un 2.2 expreso estar en desacuerdo.

Ningún participante manifestó estar totalmente en desacuerdo.

Estos resultados sugieren que las estrategias didácticas implementadas fueron efectivas para facilitar la comprensión del contenido durante el segundo trimestre.

A continuación, en la figura 8, los datos revelan una respuesta extremadamente positiva hacia la recomendación de clases con redes atencionales y técnicas de atención plena (mindfulness) para enseñar inglés:

La mayoría de los participantes el 82.6% en total recomendaría estas clases: 43.5% está “De acuerdo” 39.1% está “Totalmente de acuerdo”. Solo un 17.4% mantiene una posición “Neutral”. Es significativo destacar que ningún estudiante expresó desacuerdo: 0% en “En desacuerdo”. 0% en “Totalmente en desacuerdo”. En conclusión, podemos destacar lo siguiente:

Hay una aceptación abrumadoramente positiva de la metodología empleada. La ausencia total de respuestas negativas sugiere que ningún estudiante tuvo una experiencia desfavorable.

El alto porcentaje de recomendación de un 82.6% indica que los estudiantes encontraron valor significativo en estas clases para el aprendizaje del inglés.

La metodología parece ser efectiva y transferible, ya que los estudiantes la recomendarían para su implementación en otras aulas.

Estos resultados sugieren que la metodología empleada en las clases ha sido muy exitosa y tiene un alto potencial para ser replicada en otros contextos educativos para la enseñanza del inglés.

Finalmente, en las figuras 9, 10 y 11, basado en el análisis más detallado de las respuestas en el contexto del proyecto de investigación sobre Redes Atencionales y Técnicas de Atención Plena en la Enseñanza del Inglés, se han categorizado y analizado los resultados de la siguiente manera:

Análisis por categorías:

Experiencia del Aprendizaje:

Palabras: divertida, interesante, atractiva, entretenida, encantadora, envolvente.

Las palabras en esta categoría reflejan una experiencia positiva y envolvente en el proceso de aprendizaje, la cual es fundamental para las técnicas de atención plena.

Aspectos Metodológicos:

Palabras: dinámica, diferente, interactiva, creativa, innovadora, sinergia, didáctica.

La metodología implementada muestra un enfoque dinámico e innovador, consistente con los principios de las redes atencionales.

Valoración General:

Palabras: good/bueno, excelente, neutral, maravillosa, fantástica.

La valoración general es mayoritariamente positiva, indicando una buena recepción del método empleado.

Impacto en el Aprendizaje:

Palabras: comprensible, retadora, educativa, enriquecedora, satisfactoria.

Los descriptores relacionados con el aprendizaje sugieren un impacto significativo en la comprensión y el desarrollo educativo.

En el contexto del proyecto de investigación, se destaca lo siguiente:

Efectividad de las Técnicas de Atención Plena:

La alta frecuencia de términos como dinámica y comprensible sugiere que las técnicas de atención plena están facilitando el proceso de aprendizaje.

La presencia de descriptores como envolvente y retadora indica un nivel apropiado de compromiso cognitivo.

Impacto en la Enseñanza del Inglés:

Los términos educativa y didáctica sugieren una buena integración de las técnicas de atención plena en la metodología de enseñanza del inglés.

La presencia de interactiva y creativa indica un ambiente propicio para el aprendizaje de idiomas.

Aspectos Específicos de Panamá Oeste:

La diversidad de respuestas positivas sugiere una buena adaptación de las técnicas al contexto local.

La presencia de términos como innovadora y diferente indica que el método representa un cambio positivo en las prácticas educativas tradicionales de la región.

El análisis de resultados sobre la efectividad de las técnicas de atención plena en la enseñanza del inglés en Panamá Oeste muestra un impacto positivo en el aprendizaje, evidenciando los términos como “dinámica” y “educativa”. Estas técnicas han captado la atención de los estudiantes y mejorado su comprensión del idioma. Aunque han sido bien recibidas en el contexto local, se recomienda fortalecer la innovación en las actividades, ampliar su uso a otras áreas educativas y proporcionar capacitación continua a los docentes para asegurar una implementación efectiva y sostenible.

4.1. Tablas, figuras y ecuaciones

Tabla 1. Correlación entre Práctica de Atención Plena (Mindfulness) y Rendimiento Lingüístico.

	Frecuencia_Mindfulness	Rendimiento_Lingüístico
count	10	10
mean	8.3	3.95
std	1.8885620632	70.5967504597
min	5	3
25%	353	100
50%	8.5	3.95
75%	9.75	4.425
max	11	4.8

Figura 1. Correlación entre Práctica de Atención Plena (Mindfulness) y Rendimiento Lingüístico.

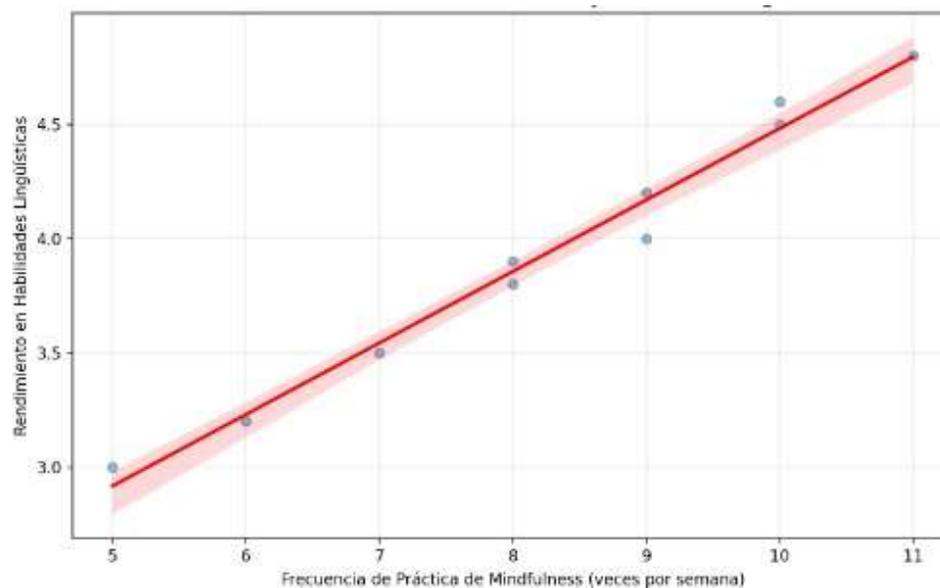


Figura 2. Distribución de PreTest y PostTest.

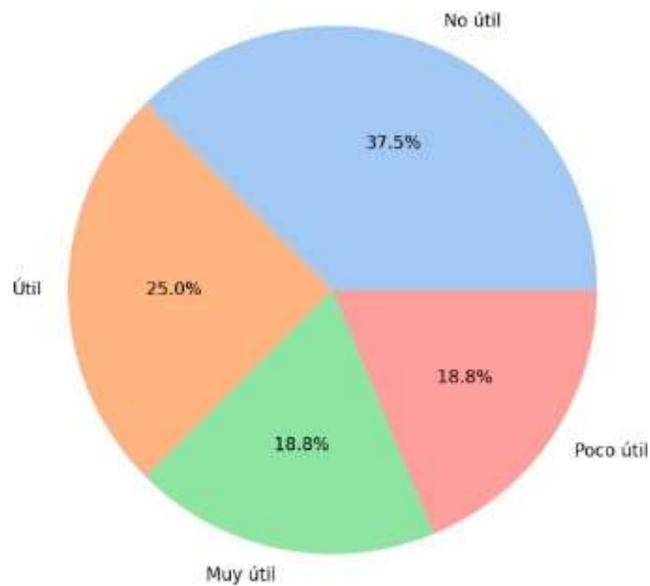
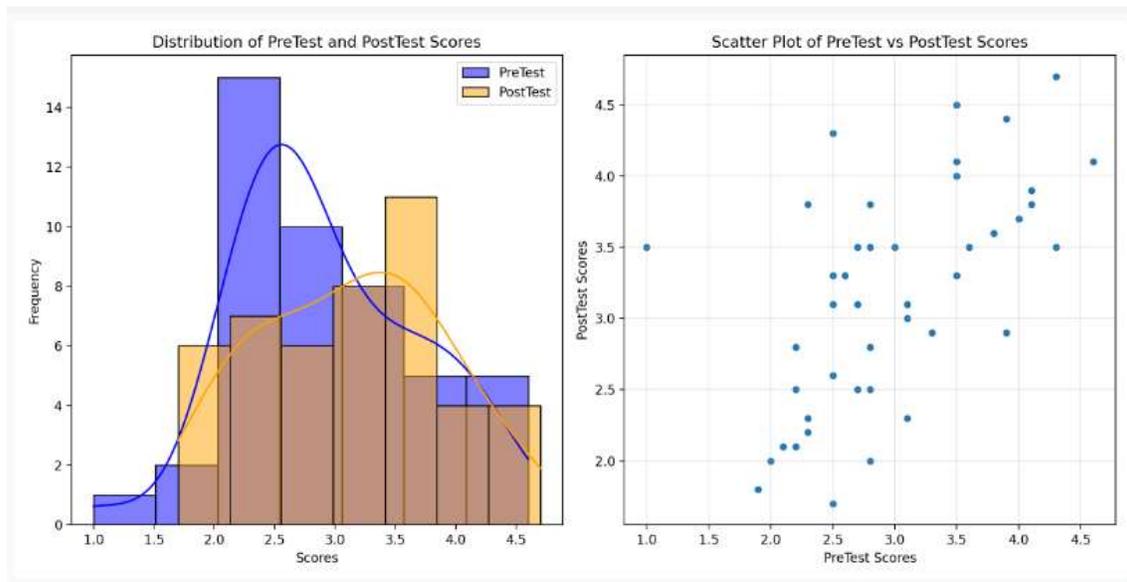


Figura 3. Percepción de la Utilidad de Redes Atencionales y Atención Plena (Mindfulness).

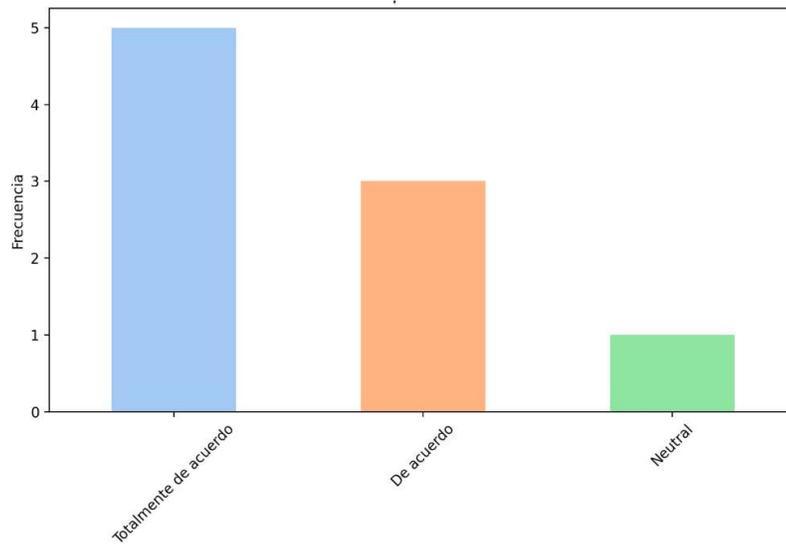


Figura 4. Las actividades de atención plena (mindfulness) al inicio de cada lección me ayudaron a concentrarme mejor en el aprendizaje del inglés.

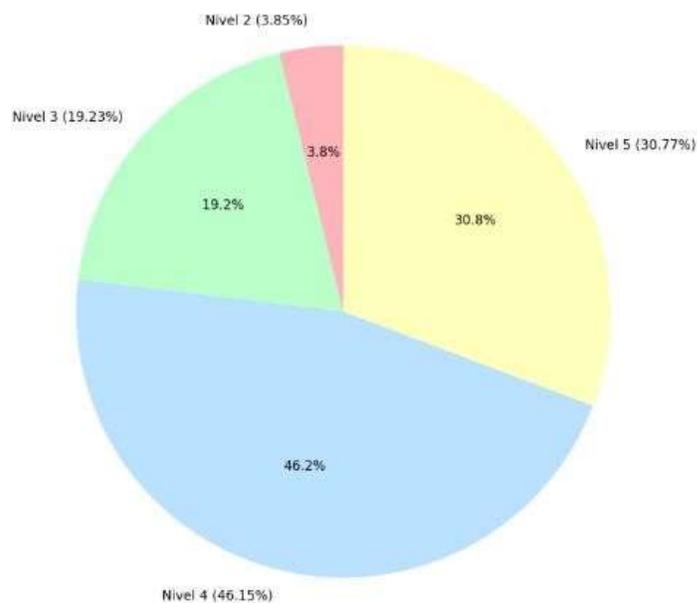


Figura 5. Distribución de Niveles de Motivación en el aprendizaje del inglés con Técnicas de Atención Plena.



Figura 6. Nivel de Seguridad en Actividades Grupales después de Implementar Técnicas de Atención Plena.

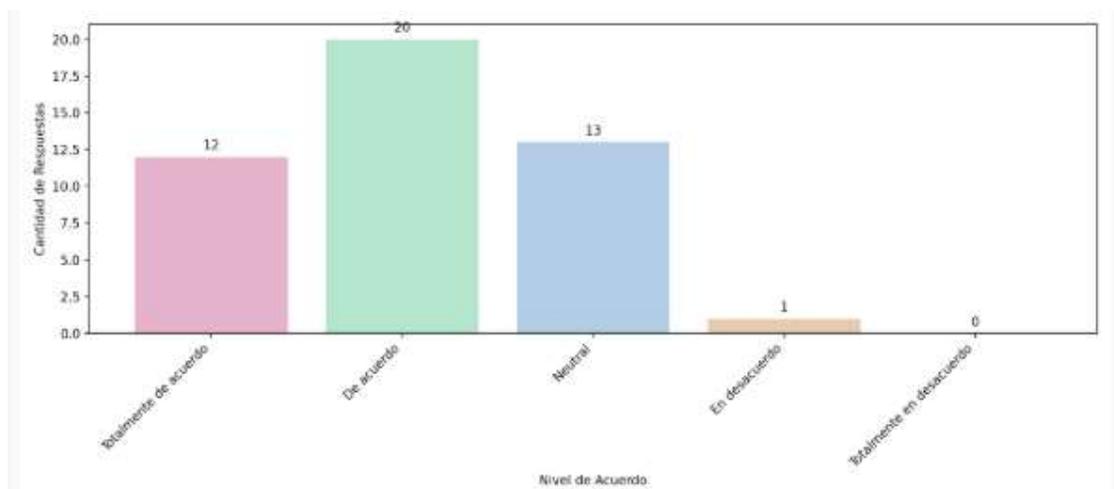


Figura 7. Nivel de Comprensión mediante Estrategias Didácticas basadas en Redes Atencionales.

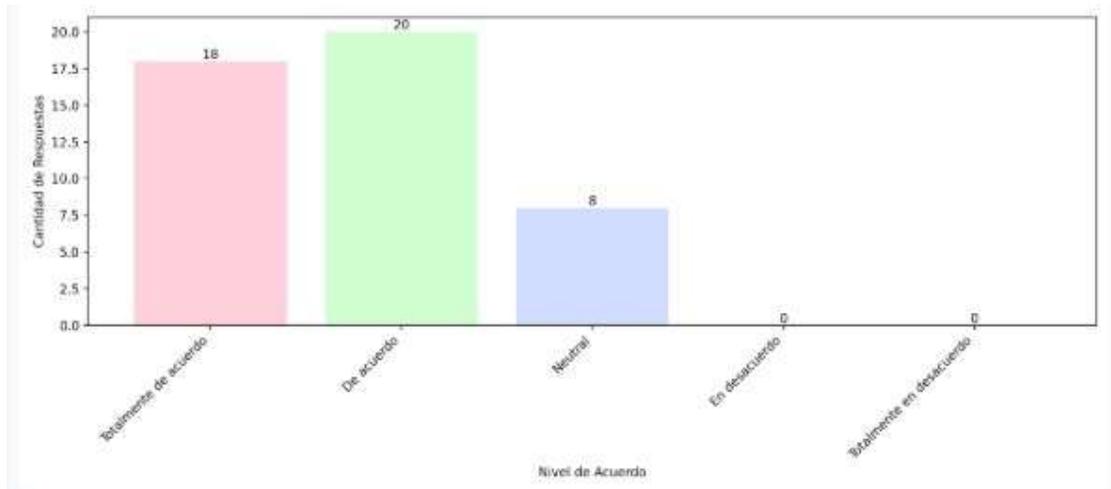


Figura 8. Recomendación de las clases a otros estudiantes para mejorar su inglés.



Figura 9. Descripción de las clases de inglés implementadas con redes atencionales y atención plena.

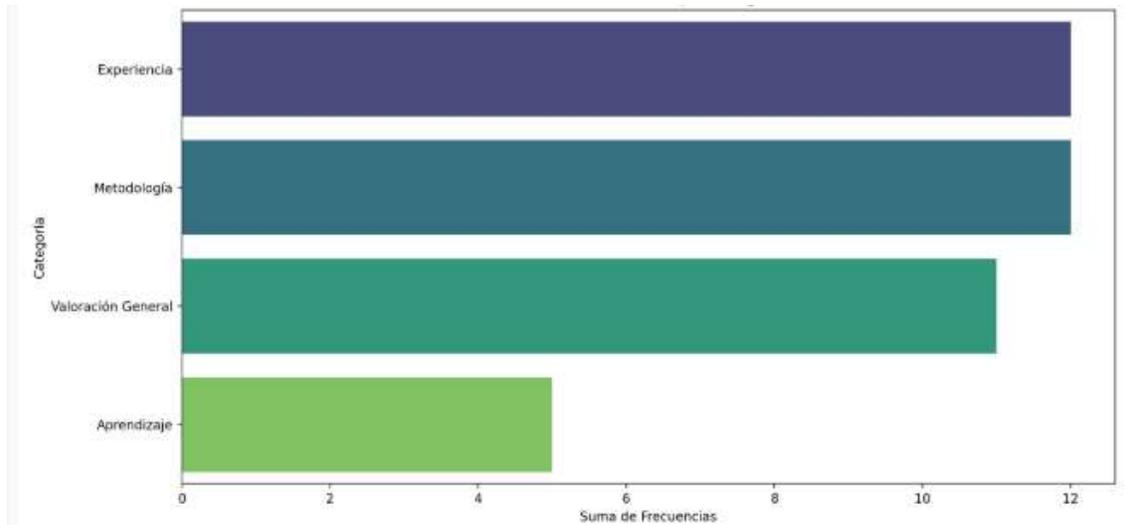
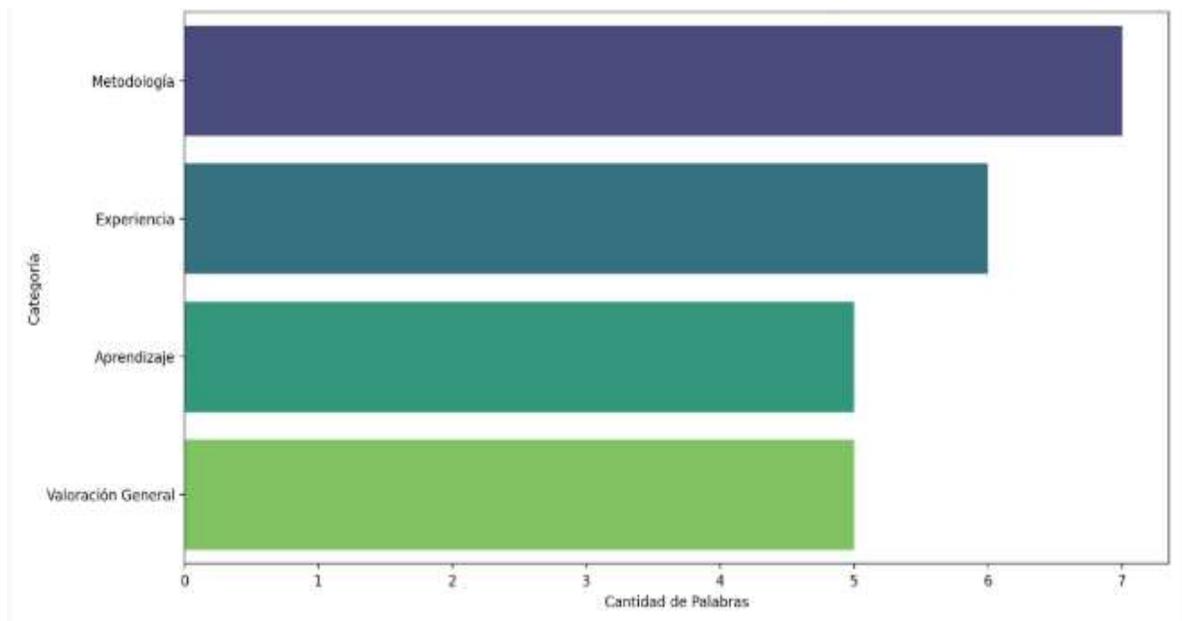


Figura 10. Suma de frecuencias por categoría



5. Conclusiones

El estudio ha permitido identificar que las características cognitivas y emocionales son factores determinantes del aprendizaje del idioma inglés entre estudiantes de educación media. Las habilidades cognitivas, como la atención, la memoria y la relajación, son esenciales para procesar y retener información lingüística. Investigaciones recientes han demostrado que los estudiantes con habilidades atencionales más desarrolladas tienden a tener un mejor rendimiento académico (Vergara et al., 2024). Asimismo, las competencias emocionales, que incluyen la regulación emocional y la autoconciencia, son cruciales para manejar la ansiedad y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo (Bauzá & Fernández, 2009).

La implementación de actividades de atención plena (mindfulness) al inicio de cada lección se ha mostrado efectiva para mejorar la atención y fomentar la participación activa de los estudiantes. Las técnicas de atención plena no solo ayudan a los alumnos a concentrarse mejor, sino que también promueven un estado emocional favorable para el aprendizaje (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (10th Anniversary Ed.). Bantam Books. - Search Videos, 2024). La evaluación de estas estrategias a través de encuestas a los estudiantes ha revelado una alta satisfacción con las metodologías empleadas, indicando que se sienten más motivados y comprometidos con su aprendizaje.

En conclusión, este estudio resalta la importancia de abordar el aprendizaje del inglés desde una perspectiva holística que considere tanto las características cognitivas como emocionales. Al integrar redes atencionales y técnicas de atención plena (mindfulness) en las prácticas educativas, se pueden crear entornos de aprendizaje más dinámicos y efectivos, lo que no solo mejora las habilidades lingüísticas, sino que también contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

6. Recomendaciones

Las recomendaciones planteadas buscan fortalecer y ampliar el impacto de las técnicas de atención plena en la enseñanza del inglés, asegurando que su implementación sea efectiva y sostenible en el contexto educativo de Panamá Oeste. A continuación, presentamos las siguientes recomendaciones:

Fortalecer la Innovación y Creatividad: Aunque términos como Innovadora y creativa están presentes, su baja frecuencia sugiere que se puede trabajar más en actividades que fomenten estas cualidades. Como proyectos colaborativos o el uso de tecnología interactiva.

Ampliar el Alcance de las Técnicas:

{Dado el éxito observado, se recomienda extender estas técnicas a otras áreas educativas o niveles escolares en Panamá Oeste para maximizar su impacto.

Evaluación Continua:

Implementar herramientas de evaluación periódica para medir el impacto de las técnicas en el desarrollo de redes atencionales y el aprendizaje del inglés, asegurando una mejora continua.

Capacitación Docente:

Proveer formación adicional a los docentes en técnicas de atención plena y redes atencionales para garantizar una implementación más efectiva y sostenible.

En conclusión, la implementación de estas recomendaciones permitirá no solo mejorar la calidad del aprendizaje, sino también fomentar un entorno educativo más dinámico e inclusivo. Al fortalecer la innovación y creatividad, ampliar el alcance de las técnicas, establecer una evaluación continua y proporcionar capacitación docente, se garantiza un proceso de enseñanza aprendizaje que responda a las necesidades de los estudiantes y potenciar su desarrollo integral.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al grupo de Investigadores Multidisciplinario para la Ciencia Abierta e Innovación. Su apoyo incondicional, experiencia y colaboración ha sido fundamentales para la realización de este trabajo. Gracias a su dedicación y compromiso, hemos podido avanzar en la investigación y contribuir al desarrollo de metodologías efectivas en la enseñanza del inglés. Su labor inspira y fortalece la búsqueda de soluciones innovadoras en el ámbito educativo.

7. Literatura citada

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores España.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Badia, A. (2024). Mindfulness: qué es y cómo se practica. Psicología-Online.

https://www.psicologia-online.com/mindfulness-que-es-y-como-se-practica-4616.html#anchor_0

Bauzá & Fernández (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual.

Chao, Li. (2024). Joint analysis of interaction and psychological characteristics in english teaching based on multimodal integration. BMC Psychology, 12 doi:

10.1186/s40359-024-01585-0 <https://typeset.io/papers/joint-analysis-of-interaction-and-psychological-pnxfc35bk>

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (10th anniversary ed.). Bantam Books. – Search Videos. (2014).

[https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Emotional%20Intelligence:%20Why%20It%20Can%20Matter%20More%20Than%20IQ%20\(10th%20anniversary%20ed.\)%20Bantam%20Books.%20&mid=F56C5BEA0379A68897D2F56C5BEA0379A68897D2&ajaxhist=0](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Emotional%20Intelligence:%20Why%20It%20Can%20Matter%20More%20Than%20IQ%20(10th%20anniversary%20ed.)%20Bantam%20Books.%20&mid=F56C5BEA0379A68897D2F56C5BEA0379A68897D2&ajaxhist=0)

Guoxing, Yu. (2023). Design of Intelligent Interactive Teaching System for College English Based on Streamlined Bilinear Attention Networks. Applied mathematics and nonlinear sciences, 9(1) doi: 10.2478/amns-2024-1025

<https://typeset.io/papers/design-of-intelligent-interactive-teaching-system-for-4ipcq11x0u>

J. Li. (2024). Diseño y aplicación de la evaluación de la calidad de la enseñanza del inglés basada en la web mediante un mecanismo de atención suave con una red neuronal de retropropagación, Conferencia Internacional sobre Ciencia de

- Datos y Seguridad de Redes (ICDSNS) de 2024, Tiptur, India, pp. 1-4, doi: [10.1109/ICDSNS62112.2024.10691189](https://doi.org/10.1109/ICDSNS62112.2024.10691189)
<https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10691189>
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2003). *El cerebro y la conducta*. Editorial Médica Panamericana.
- López, J. P. P. (2021). La atención: tres redes del modelo neurocognitivo - Smartick. Smartick. <https://www.smartick.es/blog/padres-y-profesores/psicologia/una-breve-descripcion-la-atencion/>
- Vergara et al., (2024). Inteligencia Emocional y su Incidencia en el Rendimiento Académica de Estudiantes de Básica Media. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, ISSN-e 2707-2215, ISSN 2707-2207, Vol. 8, Nº. 3, 2024, págs. 7274-7287
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9787174>
- Xi, L. (2024). Identification of English Teaching Effectiveness and Students' English Proficiency Development in Colleges and Universities Combining Refined Bilinear Attention Networks. *Applied Mathematics and Nonlinear Science*, Sciendo, vol. 9 no. 1, <https://doi.org/10.2478/amns-2024-0779>
- Zeng, S., Zhang, J., Gao, M., Xu, K. M., & Zhang, J. (2020). Using learning analytics to understand collective attention in language MOOCs. *Computer Assisted Language Learning*, 35(7), 1594–1619.
<https://doi.org/10.1080/09588221.2020.1825094>