



# Cambridge IGCSE™

---

**FIRST LANGUAGE SPANISH****0502/21**

Paper 2 Directed Writing and Composition

**May/June 2022**

INSERT

**2 hours**

---

**INFORMATION**

- This insert contains the reading text.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

**INFORMACIÓN**

- Este cuadernillo de lectura contiene el texto de lectura.
- Si lo desea, puede hacer anotaciones en este cuadernillo de lectura y usar los espacios en blanco para planificar sus respuestas. **No escriba sus respuestas** en el cuadernillo de lectura.



---

This document has **4** pages. Any blank pages are indicated.

Lea el texto detenidamente, y luego responda a la **Pregunta 1** en el cuadernillo de preguntas.

### Texto A

*El Mindfulness contribuye a que profesorado y alumnado reduzcan el estrés, mejoren su atención y concentración, y puedan controlar sus emociones, según diversos estudios. Lea el siguiente texto para conocer cuáles son los beneficios y las pautas para aplicarlo en el aula.*

## EL MINDFULNESS: BENEFICIOS Y PAUTAS PARA APLICARLO EN EL AULA

El *mindfulness*, que en español se traduce como “atención plena” y tiene su origen en las prácticas de meditación orientales, es la capacidad que las personas podemos adquirir para concentrarnos en lo que está sucediendo en el presente, tanto a nivel mental, como corporal y ambiental, de acuerdo con un informe promovido por el Ministerio de Educación que analiza los beneficios de esta práctica en la vida política, educativa y social.

5

En cuanto al alumnado, se ha comprobado que dedicar un mínimo de 10 a 15 minutos al día produce resultados positivos a nivel emocional y académico.

### Beneficios del *mindfulness* en el aula

El *mindfulness* se asocia con la regulación de las emociones. La atención plena produce cambios en el cerebro que se corresponden con una menor reactividad y una mejor capacidad para realizar tareas incluso cuando las emociones están activadas.

10

El profesorado que practica *mindfulness* puede mejorar sus habilidades para relacionarse con calma y eficacia con los estudiantes, mientras que al alumnado le ayuda a comportarse mejor en clase, y a ser menos impulsivos y más respetuosos.

Esta práctica ayuda a los docentes y estudiantes a tener nuevas perspectivas sobre cómo lidiar con el estrés, ya que les proporciona nuevas herramientas para poder gestionarlo y, por consiguiente, reducirlo.

15

Dado que el *mindfulness* se enfoca en el entrenamiento de la conciencia y la atención plena, para de esta manera poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales, su práctica resulta eficaz para aumentar la capacidad de atención y concentración. Este hecho ha llevado a expertos a aconsejarlo como terapia complementaria en los trastornos relacionados con el déficit de atención.

20

El estrés puede afectar negativamente al cerebro a la hora de aprender. Intervenciones como el *mindfulness* ayudan a reducir los altos niveles de estrés y contribuyen a que el alumnado tenga mejores resultados en su rendimiento académico.

25

Establecer técnicas de *mindfulness* en la escuela desde las primeras etapas ayuda a que el alumnado desarrolle habilidades para poder manejar las dificultades y construir relaciones sociales constructivas. Quienes lo practican pueden desarrollar una sensación de equilibrio, concentración y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión.

### Pautas para implementar el *mindfulness* en las escuelas

30

El padre de la inteligencia emocional, Daniel Goleman, escribió: “La atención es un músculo que se debe entrenar. ¿Por qué ejercitarla? Porque nos va a proporcionar muchos beneficios en nuestra vida”. Por esta razón, se recomiendan 4 aspectos clave para implementar el *mindfulness* en las escuelas:

- Hay que entender la diferencia entre concentración y *mindfulness*. Para aplicar el *mindfulness* en la escuela adecuadamente hay que saber distinguir esta práctica de la concentración y la calma. El *mindfulness* se distingue de la relajación y la concentración porque incorpora también que el alumnado y profesorado desarrollen una actitud permanente de conciencia, calma, apertura y curiosidad, así como un enfoque hacia lo que sucede en el presente. 35
  
- Es importante que el profesorado se forme y practique el *mindfulness* de forma sistemática para poder transmitir al alumnado esta práctica de forma consistente y correcta. Por ello, se recomienda ofrecer una formación extensa a los docentes por parte de un profesional especializado. Se requiere un mínimo de ocho semanas de formación, seis meses de práctica personal comprometida y, si esto no es posible, entonces la introducción en el aula debe basarse en contenidos de audio y vídeo de alta calidad, que el profesorado y los estudiantes puedan seguir juntos. 40
  
- Su implementación no debe ser obligatoria, dado que tiene que ser una práctica voluntaria y consensuada para poder producir beneficios. Asimismo, se requiere primero que el profesorado tenga interés en desarrollarlo en clase, y luego se necesitará un instructor cualificado de *mindfulness* que lo forme. Una vez que los docentes se preparen, tendrán que practicar la atención plena en grupo antes de empezar a trabajarla con los estudiantes. 50
  
- Por último, hay que conseguir la implicación de la comunidad educativa. Para poder implementar un programa de *mindfulness* en un centro educativo se necesita el apoyo del equipo directivo y de las familias. Por ello es importante implicarlas para el desarrollo de la atención plena en la escuela, así como buscar mentores o docentes que estén dispuestos a iniciarlas y definir sus objetivos. 55

**BLANK PAGE**

---

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at [www.cambridgeinternational.org](http://www.cambridgeinternational.org) after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.