

# UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

## Facultad de Educación



*Mindfulness* técnicas útiles para docentes de colegio privado  
para facilitar el aprendizaje.

Trabajo de graduación presentado por  
Raquel Dardón Mencos  
para optar al grado académico de  
Licenciada en Psicopedagogía

Guatemala

2019



*Mindfulness* técnicas útiles para docentes de colegio privado  
para facilitar el aprendizaje.

# UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

## Facultad de Educación



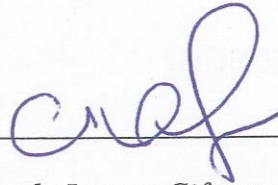
*Mindfulness* técnicas útiles para docentes de colegio privado  
para facilitar el aprendizaje.

Trabajo de graduación presentado por  
Raquel Dardón Mencos  
para optar al grado académico de  
Licenciada en Psicopedagogía

Guatemala

2019

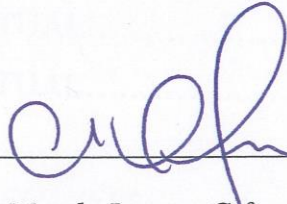
Vo. Bo. Asesor (f)



*M.Sc. Magda Lorena Cifuentes Alecio*

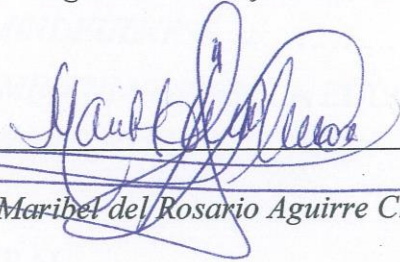
Tribunal Examinador

Asesor: (f)



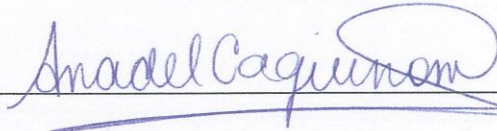
*M.Sc. Magda Lorena Cifuentes Alecio*

Revisor: (f)



*M.A. Maribel del Rosario Aguirre Chacón*

Revisor: (f)



*M.A. Ana del Carmen Aquino Matus*

Guatemala, 16 de enero de 2019 /

## ÍNDICE

LISTA DE GRÁFICAS Y TABLAS .....	v
RESUMEN.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO CONTEXTUAL.....	3
III. MARCO CONCEPTUAL.....	9
A. <i>MINDFULNESS</i> .....	9
1. ORIGEN DE <i>MINDFULNESS</i> .....	10
2. EL CEREBRO Y <i>MINDFULNESS</i> .....	11
3. INFLUENCIA DE <i>MINDFULNESS</i> EN LA EDUCACIÓN.....	14
IV. MARCO METODOLÓGICO.....	17
A. PROBLEMA.....	17
B. PREGUNTA CENTRAL.....	18
C. SUPUESTO.....	18
D. PRODUCTO FINAL.....	19
E. OBJETIVOS.....	19
1. OBJETIVO GENERAL.....	19
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
F. JUSTIFICACIÓN.....	20
G. INDICACIÓN DE LA MODALIDAD.....	22
H. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
I. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	22
J. POBLACIÓN, SUJETOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
INSTRUMENTOS.....	24
K. TÉCNICAS DE VALIDACIÓN.....	25
V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	27
A. DIARIOS REFLEXIVOS DOCENTES.....	28
B. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE ENTREVISTAS.....	31
C. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE OBSERVACIONES.....	32
D. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE TABLAS DE VALIDACIÓN.....	34
E. VALIDACIÓN DE COMENTARIOS.....	40

VI.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	43
A.	ALCANCES Y LIMITACIONES.....	48
VII.	CONCLUSIONES.....	49
VIII.	RECOMENDACIONES.....	51
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
X.	ANEXOS.....	54

## LISTA DE GRÁFICAS Y TABLAS

### I. GRÁFICA DE BARRAS

1. GRÁFICA DE BARRAS 1 “ANÁLISIS DE DIARIOS REFLEXIVOS”.....34
2. GRÁFICA DE BARRAS 2 "EFECTOS PSICOLÓGICOS".....35
3. GRÁFICA DE BARRAS 3 “ANÁLISIS DE OBSERVACIONES” ..... 38
4. GRÁFICA DE BARRAS 4 “ANÁLISIS PSICOPEDAGOGOS Y EXPERTOS” .....46

### GRÁFICA DE PIE

5. GRÁFICA DE PIE 1 “PSICOPEDAGOGOS” .....42
6. GRÁFICA DE PIE 2 “EXPERTOS” .....45

### NUBE DE PALABRAS

7. NUBE DE PALABRAS 1 “ANÁLISIS ENTREVISTAS” .....37
8. NUBE DE PALABRAS 2 “ANÁLISIS OBSERVACIONES” .....39

### TABLAS

9. TABLA 1 “ANÁLISIS TABLA VALIDACIÓN PSICOPEDAGOGOS” .....41
10. TABLA 2 “ANÁLISIS TABLA VALIDACIÓN EXPERTOS” .....43



## RESUMEN

Durante aproximadamente un año se investigó acerca del tema de *Mindfulness*. Se buscó su concepto, sus técnicas y sus beneficios. Luego, se indagó en cómo las técnicas podrían ser útiles a docentes dentro y fuera de la institución.

A partir de la investigación, se trabajó con ocho docentes, durante ocho sesiones con el fin de que se aprendiera del tema y las técnicas de *Mindfulness* para tener una “mente y atención plena” dentro y fuera de la institución y así poder brindar a los estudiantes una mejor educación. En esta oportunidad, se realizó la práctica para validar la investigación con docentes de un colegio privado, Equity American School, dentro de la ciudad de Guatemala. Luego, se realizó un manual con conceptos y técnicas de *Mindfulness* validado por tres expertos en *Mindfulness* y tres personas adicionales, entre ellas psicopedagogas, directoras, y coordinadoras para que los docentes de dicha institución tengan un recurso al que puedan acudir en cualquier momento.

## I. INTRODUCCIÓN

*Mindfulness* es un tema que avanza con el tiempo y las necesidades del ser humano. El prestar atención a los detalles de la vida y a estar con una *mente plena* y presente se ha convertido en una necesidad de la actualidad por la cantidad de distracciones y estímulos que hay alrededor.

A partir de la consulta de distintos expertos como Collard, P, 2015; Achtyl, 2011, y Anchor, S, 2010 y el análisis de esta investigación, se puede decir que *Mindfulness* es un tema que reúne técnicas de relajación, para que las personas que lo utilicen tengan un momento con ellos mismos, conectándose a través de todos sus sentidos, profundizando en su yo interior, y la consciencia con aceptación y apertura.

Otro aspecto importante que avanza con el tiempo y las necesidades del ser humano es la educación. Cada vez, como docentes, se encuentran más retos al enseñar. Los alumnos del siglo veintiuno tienen nuevas necesidades y requieren de un docente presente en el aula, tanto física como emocionalmente, para que el proceso de aprendizaje se desarrolle con éxito. Los alumnos necesitan aprender estrategias que los rete a pensar, analizar, cuestionar y participar (Achtyl, 2011). Por esta razón, es importante cuestionar, ¿Están los docentes haciendo los cambios necesarios para estar presentes y enfocados para así brindar a los estudiantes una mejor educación? ¿Con instrucción, pueden los docentes aprender técnicas de *Mindfulness* e implementarlas tanto en su rutina personal como laboral?

La investigación tiene como supuesto, “Utilizando técnicas de *Mindfulness* se logrará tener una mente plena al momento de trabajar con los alumnos y en cualquier momento de estrés, tanto en el ámbito laboral como en el personal. Las técnicas de *Mindfulness* minimizan distractores externos y ayudan al docente a estar presente en clase y con sus responsabilidades dentro y fuera de la institución”.

Para lograr dicho proceso se llevó a cabo una investigación cualitativa en la que se fundamentó con conceptos, teoría y técnicas de *Mindfulness*. Se trabajó con el objetivo general de proponer diferentes técnicas de *Mindfulness* útiles para docentes para que ellos las utilicen antes de empezar una lección o en cualquier momento del día para brindar a los estudiantes una mejor educación.

La investigación se trabajó dentro del Colegio Equity American School. Esta es una institución pequeña, la cual cuenta con docentes y estudiantes de distintas nacionalidades y es conocida por ofrecer una educación con base en valores y de rigor académico.

El tema a tratar dentro de la investigación, como antes mencionado, fue *Mindfulness*, las partes que se ven afectadas al utilizar las técnicas, la importancia de un maestro presente y cómo se une *Mindfulness* con la educación. Para esto, se utilizaron distintas fuentes, y se fue analizando la información válida para el tema y lo relevante para utilizarlo dentro de la educación.

Dentro de los logros de la investigación se pudo notar que los docentes participantes aprendieron de *Mindfulness* y entendieron la importancia de tener una mente presente al estar con sus estudiantes. Experimentar los ejercicios tanto en el colegio con sesiones guiadas, como fuera del colegio por su cuenta; y brindar un manual con distintas técnicas de *Mindfulness* a la institución para que pueda tenerlo como un recurso para el personal docente. En lo contrario, las limitaciones que se encontraron en la investigación fueron el no contar con un equipo grande de docentes, por lo que los resultados se basan en una población pequeña y se pudo notar que el docente debe ser consciente en el uso de las técnicas de *Mindfulness* para que este sea efectivo y los resultados sean visibles.

Esta investigación permitió tener una perspectiva del docente hacia la importancia de los cambios, motivaciones intrínsecas y a tener conciencia del trabajo y la efectividad con la que este se realiza.

## II. MARCO CONTEXTUAL

### A. DESCRIPCIÓN GENERAL

La investigación fue planteada para ser desarrollada con docentes de la institución Equity American School, ubicada en la 15 avenida A, 21-00, zona 13 de la ciudad de Guatemala. Su horario de atención es de 7:00 am a 4:00 pm.

El colegio está conformado por cinco personas de administración, entre ellos directores; catorce docentes en el área de Pre-primaria y Primaria; nueve docentes en el área de secundaria, y una bibliotecaria. En esta ocasión, se trabajó con ocho docentes de la primaria.

En la institución existe un programa llamado “College Prep” que consiste en preparar a los estudiantes para optar en el futuro a universidades extranjeras. Este es impartido desde la Preprimaria hasta Secundaria, por lo que el nivel académico es alto y estricto. Por esta razón, sus docentes son cuidadosamente escogidos y preparados para brindar a los estudiantes la mejor educación. (Equity American School, 2018)

### B. ÁMBITO SOCIAL Y CULTURAL

La institución fue fundada hace 30 años, en el año 1988, por un matrimonio norteamericano: Lynn y Bonita Justice. Se mudaron a Guatemala junto con sus ocho hijos con expectativas de buscar un colegio que brindara a sus hijos las mismas oportunidades que en Estados Unidos. Al no encontrar lo que buscaban, fundaron una nueva institución que impartiría clases a pocos alumnos, con educadores dedicados, preparados y motivados para educar a los estudiantes (Equity American School, 2018).

Después de dos años de operar exitosamente, recibieron una visita de un representante de “Overseas Schools Division of the U.S Department of State” el cual

acredita a colegios americanos en un país extranjero, y fue así como empezó a crecer y a ser reconocido por las comunidades americanas y extranjeras viviendo en Guatemala. Decidieron conservar su cultura norteamericana y agregar aspectos de otras culturas representadas en la institución (Equity American School, 2018).

A pesar que la institución ha crecido conforme a los años, sigue siendo una institución pequeña ya que su objetivo principal es brindar a los estudiantes una experiencia de comunidad, seguridad, y motivación en un ambiente familiar y de amistad entre culturas, tradiciones y respeto hacia la pluriculturalidad (Equity American School, 2018)

### C. FÍSICO Y GEOGRÁFICO

El colegio cuenta con instalaciones las cuales incluyen un auditorium, biblioteca, un salón de usos múltiples y dos canchas de juegos. La estructura cuenta con dos edificios, uno de Pre-Primaria y Primaria y otro para la Secundaria. El edificio de la Primaria, la sección de Pre-Primaria cuenta con dos aulas amplias, una para Pre-Kínder y Kínder y un área de juego en común. En Primaria, se cuenta con seis aulas, una para cada grado, dos aulas para clases de orquesta, una clase para el departamento de español, una cocina, áreas para comer y áreas verdes. La infraestructura de Secundaria cuenta con ocho salones, siendo estos: Tecnología, Matemática, Ciencias, Historia, Español, Francés, Gramática, Literatura, una cocina, áreas para comer y áreas verdes.

### D. FACTORES POLÍTICOS Y ECONÓMICOS QUE AFECTAN A LA INSTITUCIÓN

La mayoría de la población de la institución es proveniente de nacionalidades asiáticas y norteamericanas y una minoría guatemaltecos, chilenos, indios y colombianos. El estatus económico es alto y muchos de los padres de familia trabajan en altos cargos políticos en Guatemala.

## E. MISIÓN

*«Equity American School is a unique multicultural pre-kindergarten through 12th grade college preparatory school that serves the local and international community in Guatemala City. We provide a safe and caring learning environment with small classes and an engaging U.S. curriculum designed to prepare our students for continued academic success at other international schools and U.S. universities. Our dedicated staff, inquiring students, and supportive parents communicate effectively and work together to prepare students to embrace a dynamic and demanding future. In addition to providing an excellent academic preparation, we foster and encourage community service, student leadership, and high moral standards, in order to prepare our students to reach their highest attainable goals in whatever endeavor they choose» (Equity American School, 2018).*

Traducción: «Equity American School es un colegio de pre-kínder a doceavo, multicultural, que prepara a los estudiantes para la universidad. Sirve a la comunidad local e internacional en la ciudad de Guatemala. Proporcionamos un ambiente de aprendizaje seguro y solidario con clases pequeñas y un plan de estudios de Estados Unidos acoplamiento diseñado para preparar a nuestros estudiantes para el éxito continuo académica en otras escuelas internacionales y universidades de Estados Unidos. Nuestro personal dedicado, estudiantes inquisitivo, y los padres de apoyo comunicarse de manera efectiva y trabajan juntos para preparar a los estudiantes para un futuro dinámico y exigente. Además de proporcionar una excelente preparación académica , que promuevan y estimulen el servicio a la comunidad , el liderazgo de los estudiantes, y los altos estándares morales, con el fin de preparar a nuestros estudiantes a alcanzar sus metas más alto posible en cualquier decisión que elijan». (2018)

## F. VISIÓN

*«Equity American School strives to provide a fulfilling educational experience that prepares our students to become honorable, proactive citizens and leaders of the 21st century».* (Equity American School, 2018)

Traducción: “Equity American School se esfuerza por ofrecer una experiencia educativa satisfactoria que prepara a nuestros estudiantes a convertirse en ciudadanos, y los líderes del siglo 21 proactivos y honorables».

## G. FILOSOFÍA

Su currículo de estudios abarca desde preescolar hasta doceavo. Su educación se enfoca en el constructivismo, las competencias, y el aprendizaje con valores, incluyendo entre ellos respeto y servicio. Se utilizan “*Core Values*” o Valores esenciales que son rigor académico, respeto, integridad y servicio. Unido a esto, trabaja el programa de “*Habits of Mind*”.

Por su misma filosofía de valores, el objetivo del colegio es trabajar con clases no más grandes de dieciséis alumnos. El idioma principal es el inglés. Los alumnos reciben clases especiales de media hora o cuarenta y cinco minutos de español, orquesta, baile, educación física y arte. También se cuenta con un programa de EFL (English as a Foreign Language) para los estudiantes de nuevo ingreso los cuales su lengua materna no es el idioma inglés. (Equity American School, 2018)

Durante el año escolar, los alumnos realizan dos veces el MAP test, para medir su rendimiento y crecimiento académico durante el ciclo escolar. El colegio tiene distintas actividades durante el año para que los niños se desarrollen de manera integral y estas incluyen: música, arte, baile, servicio comunitario y aprendizaje de países del mundo (Equity American School, 2018).

La Institución se basa en “The Texas Foundation” y tienen altos estándares de reclutamiento, material y equipamiento basados en esta misma fundación. Los docentes deben cumplir con una filosofía, deben ser un buen ejemplo para los estudiantes y para la comunidad, tener una planificación altamente preparada y que la educación se base en un ambiente positivo y adecuado para el aprendizaje de los estudiantes.

“Desde los docentes, hasta las personas que trabajan en los buses, son personas preparadas y apasionadas por su trabajo” (Equity American School, 2018).

Equity American School es un colegio con horario americano. El año escolar consiste en ciento ochenta días, empezando la segunda semana de agosto y terminando la última semana de mayo.

Se incluyen dentro del horario, asuetos por días festivos guatemaltecos así como días festivos americanos. Ya que se considera que es importante tomar en cuenta ambas culturas. Se incluyen también eventos culturales como la “*International Fair*” y “*Thanksgiving Feast*”; de expresión artística como el “*Winter Program*” y el “*Talent Show*”, y de servicio a la comunidad “*Service Projects*”. Cada una de estas actividades con el objetivo de promover la pluriculturalidad, tradiciones y talentos de los estudiantes.

## H. ORGANIZACIÓN

La institución Equity American School es un colegio organizado por una junta directiva de cinco personas. Entre estas están: Mrs. Bonita Justice, Directora General; Mr. Lynn Justice; Director Ejecutivo, Mrs. Patricia de Galindo, Directora de Primaria; Mr. Steven White, Director de Secundaria y Pablo Godoy, Gerente General. (Equity American School, 2018)



## I. POBLACIÓN

Dentro de la población de Equity American School, hay diferentes nacionalidades que incluyen: norteamericanos, coreanos, chinos, indios, españoles, colombianos, chilenos y guatemaltecos. Es una población con bastante pluriculturalidad. Se cuenta con una sección de cada grado, cada sección tiene no más dieciséis alumnos. La mayoría de la población habla el idioma inglés como lengua materna, de lo contrario se le refuerza para que pueda sentirse en un ambiente agradable. Hay un total de 140 alumnos en el colegio.

### III. MARCO CONCEPTUAL

#### A. *MINDFULNESS*

A partir de distintas fuentes y análisis se puede decir que *Mindfulness* es un tema que reúne técnicas de relajación, para que las personas que lo utilicen tengan un momento con ellos mismos, conectándose a través de todos sus sentidos, profundizando en su yo interior, la consciencia con aceptación y apertura.

Es importante conocer acerca del tema de *Mindfulness* y sus orígenes porque es una nueva tendencia que los científicos apoyan, ya que confían en beneficios para las personas que lo practican. Según Archtyl (2011), *Mindfulness* se define como un centro de atención en el cual se está enfocado en el momento presente.

*Mindfulness* es una técnica que se basa en tener la habilidad de concentrarse, enfocar la atención y controlar la respiración. Con esta, se puede aprender a reducir el estrés, y a optimizar la capacidad de aprender. Al practicar técnicas de *Mindfulness*, según Archtyl (2011), debe tomar en cuenta las siguientes áreas:

- Conciencia en sí mismo: conociendo sentimientos, intereses, valores, fortalezas y autoestima.
- Autocontrol: saber regular emociones para regular el estrés. Controlar impulsos, saber superar los obstáculos.
- Conciencia social: entender la diferencia de perspectivas y tener empatía con otros, reconocer y apreciar similitudes y diferencias de familiares, compañeros de colegio y comunidad.
- Buenas relaciones: mantener relaciones sanas a base de cooperación, respeto, resistir presión social negativa, prevenir y manejar conflictos y resolver conflictos interpersonales.
- Toma de decisiones: incluir estándares éticos, académicos y comunitarios al tomar decisiones.

*Mindfulness* se ha utilizado desde hace mucho tiempo para reducir el estrés. Se cree que la práctica de técnicas de *Mindfulness* produce cambios funcionales y estructurales beneficiosos en el cerebro. Se han comprobado también modificaciones estructurales y activaciones en las partes primitivas del cerebro las cuales son las encargadas de afrontar posibles amenazas. (Collard, 2015)

## 1. ORIGEN DE MINDFULNESS

*Mindfulness* o *atención plena* se originó alrededor del año 2500 antes de Cristo proveniente de las tradiciones hindúes, budistas y taoístas. Buda descubrió, a base de la meditación, que las emociones pueden ser fuente de sufrimiento y que al entender que la vida se trata de pequeños momentos y si la persona es capaz de aceptarlo, las emociones se pueden volver transitorias y el sufrimiento disminuye. Él, al igual que el *Mindfulness*, se basaba más en aprender a cambiar su estilo de vida más que en una religión. (Collard, 2015)

El taoísmo también influye en el concepto de *Mindfulness*. Según el taoísmo, la fuente principal de sabiduría viene de escuchar nuestra intuición, más que en cumplir las normas sociales y la importancia de vivir el momento presente, *el aquí y ahora*, para poder dejar a un lado los pensamientos de preocupación y los pensamientos no deseados. El Tao tiene mucha semejanza con *Mindfulness* ya que se observan los procesos internos y estos nos dejan conocer a nuestra mente en distintos momentos. También se aceptan los sentimientos en lugar de reprimirlos y esto hace que la persona se enfoque en un momento específico (Collard, 2015).

En los años setenta las personas interesadas en el yoga y la meditación viajaban a los países orientales para aprender técnicas de *Mindfulness* y luego al volver empezaron a enseñarlas en los países occidentales. (Collard, 2015)

Durante la guerra de Vietnam el monje Thich Nhat Hanh, quien dedicó su vida al Servicio Social, empezó a ayudar a las personas que habían perdido todo en la guerra ofreciéndoles una educación de meditación para poder animar el espíritu y así mantenerse enfocados hasta en las circunstancias difíciles o adversas. (Collard, 2015)

## 2. EL CEREBRO Y MINDFULNESS

Según Martínez (2016), tras un estudio se pudo notar que las áreas del cerebro responsables del procesamiento sensorial, la planificación, la formación de la memoria, el control de las emociones, y la regulación de la atención son más activas al momento de practicar ejercicios de *Mindfulness*. Para estar conscientes de los cambios en nuestro cerebro es importante conocer el funcionamiento de las siguientes áreas para comprender cómo nuestro cuerpo y cerebro cambia al momento de recibir nuevos estímulos o al hacer los ejercicios de *Mindfulness*.

Partes del cerebro involucradas al practicar técnicas de *Mindfulness*:

### Amígdala

La amígdala tiene forma de almendra, con un tamaño de una pulgada. El ser humano tiene dos amígdalas, situados en lo profundo de los lóbulos temporales del cerebro a centímetros de las orejas. Estas se conectan con varios nervios que conectan al cerebro como el neo-córtex y la corteza visual. Las amígdalas funcionan como el “guardaespaldas” del cerebro, ya que su función es reaccionar al miedo, peligro y amenaza. También tienen como función de sentir ciertas emociones como miedo o placer y el procesamiento emocional y social al reaccionar a distintas situaciones (Archtyl, 2011).

Según Archtyl (2011), es importante conocer la función de las amígdalas ya que esto al momento que una persona tiene un estado emocional positivo, las amígdalas mandan señales de manera correcta y el cerebro es capaz de reaccionar de manera consciente y razonable. Cuando una persona está en un estado

emocional negativo, como estrés y miedo, las amígdalas previenen a que la información pase de manera efectiva, bloqueando el pensamiento elevado y el juicio. Esto hace que el proceso de respuesta sea reflexivo de luchar contra el estímulo o congelarse. Según Collard (2015), la práctica de *Mindfulness* aumenta nuestro bienestar y desarrolla ciertas estructuras cerebrales.

#### Corteza cerebral

Esta es la encargada de las funciones cognitivas, sensoriales y motoras. Regula el apetito, sueño, funciones reproductoras y la expresión de las emociones. Está dividida en cuatro lóbulos que son: frontal, parietal, temporal y occipital. Cada una tiene distintas capacidades cognitivas de razonamiento, atención, comprensión y emoción.

El lóbulo frontal y pre-frontal están situados en la parte posterior al cerebro. Son los encargados de los pensamientos complejos, la concentración y la asociación. Es la encargada de dirigir nuestra atención de forma selectiva, de filtrar imágenes y pensamientos no relevantes. Esta área del cerebro es muy importante en la meditación. El lóbulo parietal es el encargado de las percepciones sensoriales, el habla y la atención selectiva. El lóbulo temporal es en donde se encuentra el hipocampo y la amígdala. El lóbulo occipital es el responsable de procesar la información visual y el reconocimiento visual. (Collard, 2015)

#### Hipocampo

El hipocampo es otra estructura del sistema límbico. Está ubicado en la parte interna del cerebro, desempeña principalmente funciones importantes en la memoria y el manejo del espacio. El hipocampo es el encargado de asistir el manejo de la respuesta de la persona hacia el miedo o hacia las amenazas. Se puede comparar con un archivo o una caja fuerte ya que es el encargado de la memoria y el aprendizaje. El hipocampo es el encargado de recordar números de

teléfono, direcciones, leer, escribir, las matemáticas entre otros. Existen enfermedades relacionadas con el hipocampo; entre ellas la enfermedad de Alzheimer, en la cual aparecen síntomas primarios de problemas de memoria y desorientación (Mandal, 2016).

Según Collard (2014), el hipocampo es fundamental para la formación de la memoria y los recuerdos con carga emocional. En esta región se tiene un valor emocional a la información sensorial y es por lo que podemos revivir experiencias positivas o negativas después de muchos años.

### Encéfalo

El encéfalo está organizado por diferentes regiones y cada una tiene distintas funciones. Las tres áreas principales son: encéfalo posterior, medio, y anterior.

El encéfalo posterior es el encargado de los reflejos, la respiración, el latido cardiaco, la coordinación del movimiento y la percepción sensorial. El encéfalo medio es el encargado de controlar la temperatura, la percepción, la expresión emocional y de optimizar los movimientos. El encéfalo anterior o cerebro está dividido en dos hemisferios en donde se encuentra el tálamo y el hipotálamo. En el encéfalo anterior se encuentra la corteza cerebral.

Al momento de practicar *Mindfulness* hay una conexión entre el cuerpo y la mente por lo cual es tan importante conocer las distintas partes del cerebro y sus funciones. Al trabajar con técnicas de *Mindfulness* se activa la mente y se combina con la tensión muscular para poder tener una respuesta en el sistema nervioso y así reducir el estrés o la ansiedad.

### 3. INFLUENCIA DE *MINFULNESS* EN LA EDUCACIÓN

El comportamiento de una persona, depende de diferentes factores que la persona tiene alrededor. Al estar conscientes de cuál es la actitud que se está tomando hacia una situación hace que esta pueda mejorar de manera significativa. Es por eso que utilizar técnicas de *Mindfulness* ayuda a mejorar el comportamiento.

- Según Anchor (2010), en el libro *The Happiness Advantage* asegura que las personas se vuelven más exitosas y productivas cuando están en un ambiente feliz y positivo. El ser feliz no se basa en conformarnos en las personas que somos sino entender que cada persona tiene el poder de cambiar y aprender nuevas técnicas para tener una constante mejora personal. El trabajo del docente requiere de una estabilidad emocional.

El docente tiene el papel de educar tanto en el área pedagógica como en el área emocional. Lo que los docentes transmiten con sus actitudes, gestos, y emociones van a influir en el éxito del aprendizaje de sus alumnos. Al sentirse pleno, en el aquí y el ahora, el docente va a ser ejemplo para sus alumnos y la comunidad estudiantil al enfrentarse a momentos difíciles o de retos.

Anchor (2010) menciona que al transformar los retos en oportunidades de crecimiento, genera un mejor bienestar emocional. Las personas más exitosas en el trabajo y en su vida, saben que sus acciones tienen un efecto directo en los resultados que obtienen. Biológicamente, un cerebro “positivo” tiene más probabilidad de ser exitoso ya que está en un entorno que le permite desarrollarse de manera más efectiva.

¿Cómo se logra tener un cerebro más positivo? El cerebro segrega hormonas y neurotransmisores que ayudan al estado de ánimo, como cuando experimentamos la felicidad. Según Investigación Saludable (2014), existen tres hormonas responsables de esto, las cuales son la dopamina que es la encargada del placer y la motivación; la serotonina, encargada de aliviar el estado de ánimo; y la endorfina de producir felicidad.

## Dopamina

La dopamina es una hormona y neurotransmisor del sistema nervioso central, liberada por el hipotálamo. Tiene distintas funciones en el cerebro, que influyen en el comportamiento, la cognición, la actividad motora, la motivación, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje (Investigación Saludable, 2014).

## Serotonina

La serotonina es un neurotransmisor del sistema nervioso. Es el encargado de la inhibición de la ira, agresión, temperatura corporal, presión, humor, capacidad de descanso entre otros (Investigación Saludable, 2014).

## Endorfinas

Las endorfinas, encargadas de la felicidad, son neuro-péptidos (pequeñas cadenas proteicas) que se liberan a través de la medula espinal y el torrente sanguíneo (Investigación Saludable, 2014). Los niveles de endorfina en la sangre se aumentan al hacer actividades como escuchar música, bailar, meditar, ejercicios respiratorios, y caminar. Las endorfinas tienen importancia en la salud ya que promueven la calma, crean un estado de bienestar, reducen el dolor, entre otros.

Estas al trabajar en conjunto hacen que la persona tenga una actitud más positiva. Pero, ¿qué pasa cuando nuestro cerebro divaga? Según Reynoso (2015), en una plática de TED explica que cuando la mente de una persona está divagando o se siente distraída, puede tener pensamientos autónomos. Son principalmente de pasado y futuro. Buscan el control de una situación y puede causar preocupación, angustia, estrés, miedo, depresión ya que intentan arreglar una situación del pasado o se sienten abrumados por el futuro y la mente busca tener el control. La mente al estar divagando, está en tres estados: evita o escapa; pelea, una reacción al miedo; se congela, sentirse colapsada o superada por una situación. Esto puede causar a la persona miedo, estrés o depresión.

Los recuerdos se forman de manera simultánea en el córtex cerebral y el hipocampo. Durante una experiencia peligrosa o en la que el cuerpo experimenta miedo, nuestro



sistema nervioso activa las funciones de emergencia y la adrenalina entra en acción. La mayor parte de los miedos es aprendido y los temores se van desarrollando al hacernos mayores. Nuestro cerebro tiene la capacidad de crear reacciones de pensamiento y acción pero el miedo funciona de forma autónoma. Esto ocurre en el hipotálamo, hipocampo, y la amígdala. Se activa la médula adrenal y esta segrega adrenalina y noradrenalina. (Eguiluz, 2016)

Al cerebro sentirse amenazado, la amígdala manda una señal al hipotálamo y a la pituitaria y se segrega la hormona de adrenocorticotropa y se libera la epinefrina. Esto, aumenta la presión sanguínea y el azúcar en la sangre para tener un nivel de energía disponible en caso de tener que reaccionar ante la amenaza (Benavente, 2015)

Una de las metas de *Mindfulness*, es ayudar a la mente a que no se sienta atacada, a que sus miedos disminuyan y cada persona tenga la capacidad de encontrar un momento de experiencia placentera y buenos recuerdos, los cuales puedan ser almacenados en el hipotálamo y en la corteza cerebral y así segregar hormonas de felicidad y que ayude al cerebro a no estar divagando y a tener un estado de ánimo positivo.

## IV. MARCO METODOLÓGICO

### A. PROBLEMA

La institución Equity American School, donde se realizó el trabajo de investigación, es un espacio que se esfuerza por ofrecer una educación con altos estándares de calidad en un ambiente seguro y agradable para los estudiantes. Para que esto sea posible, se debe contar con un equipo de docentes no solo capacitados, sino con una inteligencia emocional estable y una mente presente.

Sin embargo, las múltiples actividades que desempeña una persona como tareas de la casa, el ir y venir en tráfico, el ocuparse de sus familias, entre otras y tener diferentes roles en la sociedad: ser padres, hermanos, hijos, tíos y estudiantes, puede que interfieran en el estado emocional del docente y cómo este interactúa con sus estudiantes, y esto verse reflejado en el comportamiento de los alumnos y su rendimiento escolar.

Muchas veces, los docentes pueden sentirse abrumados en la situación actual que están viviendo y necesitan tomar un respiro en el rol en el que se sitúan para estar en el momento presente.

Según Collard (2015), la ansiedad puede “ensombrecer la belleza e intensidad de la vida”. Como ideal, se espera que los docentes tengan una vida plena para poder transmitir positivismo a sus alumnos. Al momento de sentirse abrumados, estresados o ansiosos por una situación dentro de la institución o fuera de ella, pueden opacar quien realmente son o la pasión por la educación que los tiene laborando en dicho lugar y esto nuevamente reflejado en el desempeño de los estudiantes.

Pierson (2013), en una plática de TED, habló de la importancia que es que los maestros y los estudiantes tengan una buena relación, y la importancia de que el maestro esté presente. Muchas veces, el docente está presente físicamente, pero por factores mencionados anteriormente, no siempre están presentes emocional y mentalmente. Es por eso que algo tan sencillo como un minuto de respiración, puede cambiar el sentido de

toda una lección o momento dentro de la clase. Muchas veces se cree que por que se trabaja en una institución privada, los alumnos tienen menos necesidades, pero estos pueden necesitar la misma atención, o más, que niños en escuelas públicas; por lo que se cree que la práctica de técnicas de *Mindfulness* ayuda a las personas a regresar y ser quien realmente es y poder estar presente en cada momento. En la universidad de América, España; en el 2015 se hizo un estudio y al ver los resultados de la investigación se pudo comprobar que la eficiencia en las técnicas de *Mindfulness* mejoran los síntomas de la ansiedad. (Yague, 2016)

Es entonces, donde en una situación ideal, se espera que el docente pueda utilizar algunos minutos de su día para practicar técnicas de *Mindfulness* para poder estar con una mente plena cuando lo sientan necesario.

## B. PREGUNTA CENTRAL

Al tener otras actividades en la mente, y no estar presente en el aquí y el ahora, ¿puede un docente estar con la mente ausente al acompañar al estudiante en su aprendizaje?

¿Es posible que los docentes, al utilizar técnicas de *Mindfulness*, minimicen tensiones que están presentes durante el día y se pueda lograr un estado de consciencia superior en “*el aquí y el ahora*”, para brindar a los estudiantes un mejor acompañamiento?

## C. SUPUESTO

El supuesto de esta investigación fue que “utilizando técnicas de *Mindfulness* se logrará tener una mente plena al momento de trabajar con los alumnos y en cualquier momento de estrés tanto en el ámbito laboral como en el personal. Las técnicas de *Mindfulness* minimizan distractores externos y ayudan al docente estar presente en clase y con sus responsabilidades dentro y fuera de la institución”.

Se pretendió que los docentes, de manera intrínseca, hicieran los ejercicios, y que estos los ayudaran a estar presentes en cualquier momento del día en el lugar que lo podían necesitar, dentro de la institución o en casa. Tras practicar los ejercicios de *Mindfulness* se esperó que los resultados se vieran reflejados tanto en los docentes como en los alumnos.

## D. PRODUCTO FINAL

Con este modelo de trabajo de graduación se elaboró una recopilación de técnicas de *Mindfulness* para el equipo de docentes de la institución Equity American School. Las técnicas recolectadas en dicho manual son útiles y toman pocos minutos para tener una mente plena y brindar una educación de calidad a los estudiantes.

Anterior a la recopilación de técnicas, se hicieron ocho sesiones de *Mindfulness*. Cuatro sesiones, se hicieron antes de empezar clases, iniciando con la teoría, cómo funciona el cuerpo y las partes del cerebro involucradas. Después de la teoría, experimentaron distintos ejercicios de técnicas para llevar la teoría a la práctica. Las siguientes cuatro sesiones, fueron sesiones semi-guiadas en donde se les dijo el ejercicio y ellas lo realizaron fuera de la institución para entender el concepto y practicarlo fuera del ambiente laboral.

Como producto final, se elaboró una recopilación de técnicas para que los docentes puedan tener un recurso con distintas técnicas y puedan utilizar las técnicas de *Mindfulness* al sentirlo necesario y en cualquier momento para revisarlo.

## E. OBJETIVOS

### 1. OBJETIVO GENERAL

Según el Colectivo Paulo Freire-Chile la metodología participativa promueve un aprendizaje activo en pequeños grupos a través de la experiencia del aprender

haciendo, la interacción con otros, el diálogo y el desarrollo de diversas actividades que presentan objetivos comunes que tienen que ver con los intereses del grupo. Por lo que el objetivo genera de este trabajo es:

- Proponer diferentes técnicas de *Mindfulness* útiles para docentes y que ellos las utilicen antes de empezar una lección o en cualquier momento del día para brindar a los estudiantes un mejor acompañamiento.

## 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demostrar a los docentes que haciendo cambios simples en la rutina pueden llegar a tener una mente plena y brindar a los estudiantes una mejor acompañamiento en su educación.
- Invitar a trasladar la experiencia de utilizar las técnicas en el área laboral a su vida personal.
- Crear una recopilación de técnicas que recupere las técnicas y recomendaciones útiles para docentes de cualquier institución.

## F. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de graduación se hizo con el fin de apoyar a la institución y que su equipo de trabajo esté enfocado y con una mente plena. Equity Americana School es una comunidad relativamente pequeña. Consta ciento cuarenta estudiantes y veinte docentes, contando la preprimaria, primaria, y secundaria.

De acuerdo a la misión y visión del colegio y para que estas se vivan dentro de la institución, es importante que los docentes tengan un balance emocional y que se conozcan a ellos mismos, tanto fortalezas como debilidades, para así poder estar al cien por ciento en lo que están realizando. Al proporcionar a los docentes herramientas para crecer en su yo interior y a tener una estabilidad emocional hace

que todos se vean beneficiados. Los alumnos, padres de familia, personal administrativo, entre otros pueden beneficiarse de cambios positivos si tan solo los docentes encuentran el sentido de estar en el *aquí y el ahora*.

Anteriormente, en la institución se realizó un taller de *Mindfulness* con los estudiantes de cuarto primaria. Este era un grupo de catorce estudiantes, entre ellos, cinco niñas y nueve niños de edades entre diez y once años. Se seleccionó este grupo de estudiantes ya que era un grupo bastante heterogéneo en rendimiento, cultura y comportamiento. Los talleres se hicieron en los primeros quince minutos de clase utilizando el programa de *Mind Up*. Este es un programa que incluye talleres de *Mindfulness* para trabajar con los estudiantes dentro del aula. El programa ofrece distintos ejercicios, acompañados de teoría y material útil para el docente. Los resultados fueron satisfactorios dentro de ese grupo y los estudiantes lograron entender cómo funciona su cerebro y la necesidad de enfocarse en la tarea que se les da. La maestra pudo también notar cambios en el comportamiento de sus estudiantes y su rendimiento académico.

Sin embargo, los estudiantes beneficiados con el cambio fueron solo los alumnos de cuarto primaria de ese año. Al momento de querer trasladar el programa a todos los docentes para que estos lo utilizaran dentro de su aula, no se sentían cómodos o seguros de lo que realmente se trataba *Mindfulness* y cómo este podía beneficiar no solo a sus estudiantes pero a ellos también. Al no entender bien el concepto de la palabra *Mindfulness*, y como realizar sus ejercicios el programa no continuó. Al ser este tema, de beneficio y utilidad para el siglo veintiuno, se tomó la decisión de presentar a los docentes el tema de *Mindfulness*, de la mano a la experiencia de sus ejercicios para que entendieran que son ejercicios sencillos de hacer y que se llegaran a sentir empoderados para poder transmitirlo más adelante a sus estudiantes. Muchas veces se quiere abarcar mucho dentro de la educación, y se puede llegar a olvidar que los docentes capacitados en distintas áreas son un pilar necesario para ayudar a los estudiantes a tener un mejor aprendizaje.

## G. INDICACIÓN DE LA MODALIDAD

Paralelo a esta investigación, se trabajó bajo un Modelo de trabajo de graduación. El producto final fue una recopilación de técnicas de *Mindfulness* con una breve descripción de lo que es *Mindfulness*, y diez distintas técnicas, la explicación de para qué sirven y distintos recursos para utilizarlas en el futuro.

## H. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Al estudiar los diferentes enfoques de investigación, el más adecuado para utilizar al hablar de *Mindfulness* es un enfoque cualitativo. Según Hernández, (2014), al trabajar con este enfoque “se admite la subjetividad, descripción, comprensión e interpretación de fenómenos a través de la percepción y experiencias de los participantes”. Utilizar un método cualitativo en el proceso de esta investigación, se podrán interpretar los cambios tras utilizar las técnicas de *Mindfulness*.

*Mindfulness* es un tema subjetivo, sus cambios y beneficios pueden ser tangibles al hacer los ejercicios de manera consciente y dedicada. Al utilizar un método cualitativo se pueden apreciar más los resultados de las personas participantes en dicha investigación.

## I. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La *investigación-acción* es una forma de investigación que permite vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales. (Vidal, 2007)

Según Hernández (2014), en los estudios de investigación acción, se elabora como mínimo un reporte producto de la recolección de los datos sobre el problema de investigación y las necesidades. Se elabora otro reporte con los resultados de la implementación del plan. “El reporte del diagnóstico debe incluir el análisis de los puntos de vista de todas las personas involucradas en el proceso. El informe de los resultados de la implementación del plan contendrá las acciones llevadas a cabo, dónde y cuándo se

realizaron tales acciones, quiénes las efectuaron, de qué forma, y con qué logros y limitantes. Además una descripción de las experiencias en torno a la implementación de los actores que se beneficiaron del plan. (Hernández, 2014)

Investigación-Acción según Gómez (2014), busca cambiar una realidad. Se centra en buscar un cambio educativo y la transformación social y “se orienta hacia la resolución de problemas mediante un proceso cíclico que va desde la "actividad reflexiva" a la "actividad transformadora".

Con esta investigación-acción se buscó que los docentes en la institución tuvieran un cambio significativo a su realidad laboral y personal la cual impactara positivamente en el clima laboral. Para que este fuera más agradable para los estudiantes y así poder tener un docente emocionalmente estable y con mente presente. Se quiso lograr que las personas participantes tuvieran una experiencia “transformadora” y lleguen a utilizar las técnicas en el área laboral como en su vida personal de manera constante o frecuente.

Como resultado de esta investigación, se eligieron las mejores estrategias para la recolección de datos y la validación del diseño de la recolección de técnicas para que los participantes y el resto del personal dentro de la institución puedan utilizarlo en cualquier momento. Se logró ver los cambios a través de sus comentarios, respuestas, observaciones y entrevistas.

## J. POBLACIÓN, SUJETOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Según Gómez (2014), una población se refiere a “*un conjunto de todos los individuos (objetos, personas, eventos...) en los que se desea estudiar un fenómeno*”.

- La población o los sujetos participantes de esta investigación fueron ocho docentes voluntarios en el colegio Equity American School.



## INSTRUMENTOS

Al utilizar el enfoque cualitativo se pueden utilizar técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, evaluación de experiencias personales, registros de historia de vida, interacción e introspección con grupos o comunidades (Hernández, 2014). En esta investigación se pretende utilizar las siguientes:

- Entrevistas

Según García-Allen (2018) “la entrevista es una técnica cualitativa de recogida de información en la que participan dos individuos (aunque pueden participar más). Ésta no se considera una conversación informal, pues tiene una intencionalidad, un objetivo”.

- Se utilizó esta técnica para recopilar información de los docentes que experimentaron ejercicios de técnicas de *Mindfulness*.

- Diario reflexivo docente

Según Vega (2011) un diario reflexivo docente es una herramienta para la investigación cualitativa. Permite analizar datos sobre el progreso personal y la calidad del aprendizaje.

- Se les pidió a las participantes que escribieran sus experiencias después de cada sesión de *Mindfulness*.

- Tabla de valoración

Según AGN (2017) una tabla de valoración es una lista de asuntos o aspectos para evaluar un documento.

- Para validar el manual, se utilizó una tabla de valoración para psicopedagogos y expertos en *Mindfulness* para validar el manual.

- Observaciones

Se hizo una observación general de los docentes en cada sesión, su postura, sus respiraciones y sus respuestas en el diario pedagógico.

## K. TÉCNICAS DE VALIDACIÓN

Según Hernández (2014), se deben proporcionar la credibilidad de la investigación y ver detalles específicos sobre la perspectiva teórica del investigador y el diseño utilizado. También se debe “explicar con claridad los criterios de selección de los participantes, ofrecer descripciones de los papeles que se desempeñaron, documentación, y pruebas de la recolección de datos”.

Para organizar y analizar los resultados, se utilizó el programa NVivo y se hizo una triangulación de datos.

- NVivo

NVivo es un software para las investigaciones cualitativas y mixtas. Está diseñado para organizar, analizar, gestionar material y encontrar perspectivas a datos cualitativos. Es una herramienta que organiza los datos de manera eficiente (NVivo, 2018).

Los datos cualitativos de respuestas abiertas en esta investigación fueron analizados por medio de dos ciclos de codificación. Primero, se identificaron códigos elementales, y en un segundo, se crearon categorías analíticas a partir de los datos no estructurados de las respuestas obtenidas (Saldaña, 2013). El análisis se llevó a cabo en cinco pasos específicos:

1. Lectura cuidadosa de las respuestas de datos primarios de instrumentos implementados (Richard, 2013).
2. Codificación de primer ciclo: se codificó toda la información creando códigos elementales de las respuestas y a su vez frecuencias por medio de una cuantificación de datos cualitativos en NVivo.

3. Codificación de segundo ciclo: los códigos del primer ciclo fueron agrupados en categorías analíticas y sus frecuencias fueron sumadas e integradas analíticamente.
4. Interpretación de datos por medio de memos analíticos describiendo los resultados de la codificación realizada. La descripción analítica incluyó citas representativas con la finalidad de “escuchar la voz” de los docentes participantes.
5. Construcción de mapas mentales y conceptuales: por medio de mapas mentales se visualizaron las categorías y códigos obtenidos en la codificación, mientras que con los mapas conceptuales se vincularon distintas categorías de análisis que fueron enlazadas e interpretadas con conceptos teóricos.

- Triangulación de datos

Según A. Ruíz (2018), la triangulación de datos es una de las teorías más comunes del procesamiento de datos de investigación cualitativa. Eleva la objetividad del análisis y tiene una mayor credibilidad de datos.

Para la validación de la recopilación de técnicas, se hizo una triangulación de evaluadores. Aquí se contó con distintas personas, entre ellas: expertos en el tema de *Mindfulness*, psicopedagogas y coordinadoras, docentes y observaciones. El análisis llevó los siguientes pasos:

1. Se marcaron con distintos colores los instrumentos y se propusieron tres distintas categorías para analizar.
2. Se creó un cuadro para comparar y unificar respuestas de los diferentes participantes de la investigación.
3. Se analizaron los datos para encontrar respuestas en común y se hizo una triangulación desde los distintos personajes de la investigación.
4. Se analizaron los datos en conjunto y se hicieron conclusiones tomando en cuenta las tres columnas.

## V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

La investigación-acción se llevó a cabo dentro de la institución Equity American School. Debido a que es un colegio pequeño, la población fue limitada a ocho docentes de la primaria.

Se realizaron ocho sesiones con distintos ejercicios de *Mindfulness*. Cuatro de ellas se llevaron a cabo antes de iniciar sus labores, ya que era el momento en donde tenían más disposición y así podrían aprovechar a poner en práctica y a ver los resultados al trabajar con los alumnos.

Los docentes tenían una buena disposición y entusiasmo hacia este proyecto y fue uno de los logros que permitió que fuera un éxito. Aunque los ejercicios fueron realizados con un tiempo definido, una de las limitantes al realizarlos en el centro educativo fue que no se contaba con más tiempo disponible para tener una experiencia más profunda. Sin embargo, esto sí se pudo lograr en los ejercicios que se realizaron en casa y se vio reflejado en los resultados.

Durante el programa, se llenó un diario reflexivo docente. Posterior al programa, se entrevistó a una muestra de los docentes involucrados y se pudo constatar que entendieron la importancia de *Mindfulness* y los beneficios a corto y largo plazo. Como instrumento final, se crearon dos tablas para expertos y psicopedagogos para medir su conocimiento de *Mindfulness*, su opinión acerca de la utilización y la efectividad de la recopilación de técnicas.

A continuación, se encuentran distintas representaciones de cómo se recolectaron los datos con su debida explicación o análisis.

La información se presenta organizada recuperada en:

- a. Diarios reflexivos docentes
- b. Entrevistas
- c. Observaciones
- d. Tablas de valor/validación de la recopilación de datos

## A. DIARIOS REFLEXIVOS DOCENTES

Se organizó la información en cinco distintas categorías, estas siendo: relajación, concentración, motivación, efectos físicos y distracción.

De acuerdo a estas categorías algunas de las frases que se tomaron en cuenta fueron:

### 1. Relajación

*“Menos cansado”, “dejar las preocupaciones”, “me ayudo a estar relajado”, “despejar mi mente”, “menos cansado”, “más tranquilo”, “oportunidad de relajarme”, “Muy relajante”, “relajarme se sintió bien”, “me sentí descansado”*

### 2. Concentración

*“Me sentí concentrado”, “pude concentrarme”, “me sentí más concentrado y presente”, “concentrarme en mis tareas laborales”, “enfocar mi atención”, “concentrarme en mi postura”, “concentrarme en las texturas”, “conectada con mi cuerpo”, “aquí y ahora”, “analizar mi lenguaje interno”, “poner atención a detalles”*

### 3. Motivación

*“Refrescante”, “ayuda para seguir con mi día”, “metas más alcanzables”, “cambiar emociones negativas por positivas”, “más fácil seguir con mi día laboral” “todo se sentía más manejable” energizarte”, “renovada”, “libre”, “empezar mi día feliz”.*

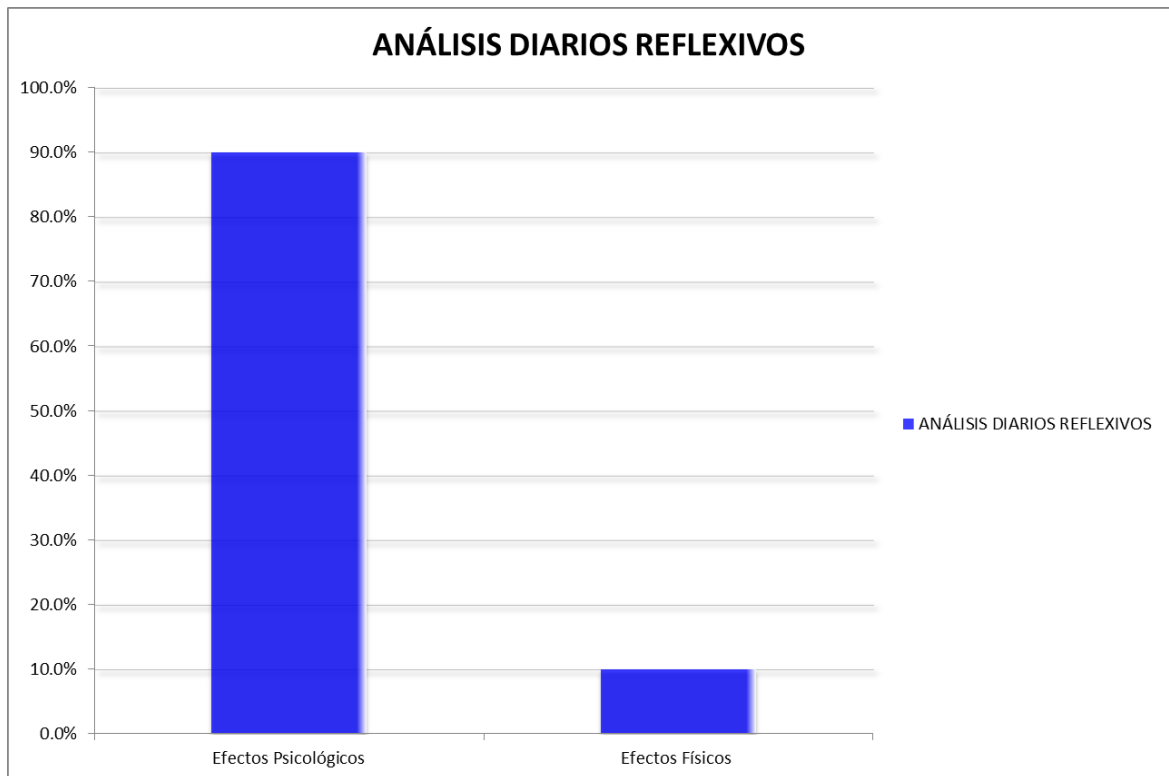
### 4. Efectos físicos

*“Baja en mi ritmo cardiaco”, “más a gusto con mi cuerpo”, “me ayudo con mi dolor de espalda”, “mi postura”, “sentí que me ayudo con la digestión”, “ayudo con mi respiración”, “pude concentrarme en mi cuerpo”, “preste atención a lo que mi cuerpo necesita y como función”*

## 5. Distracción

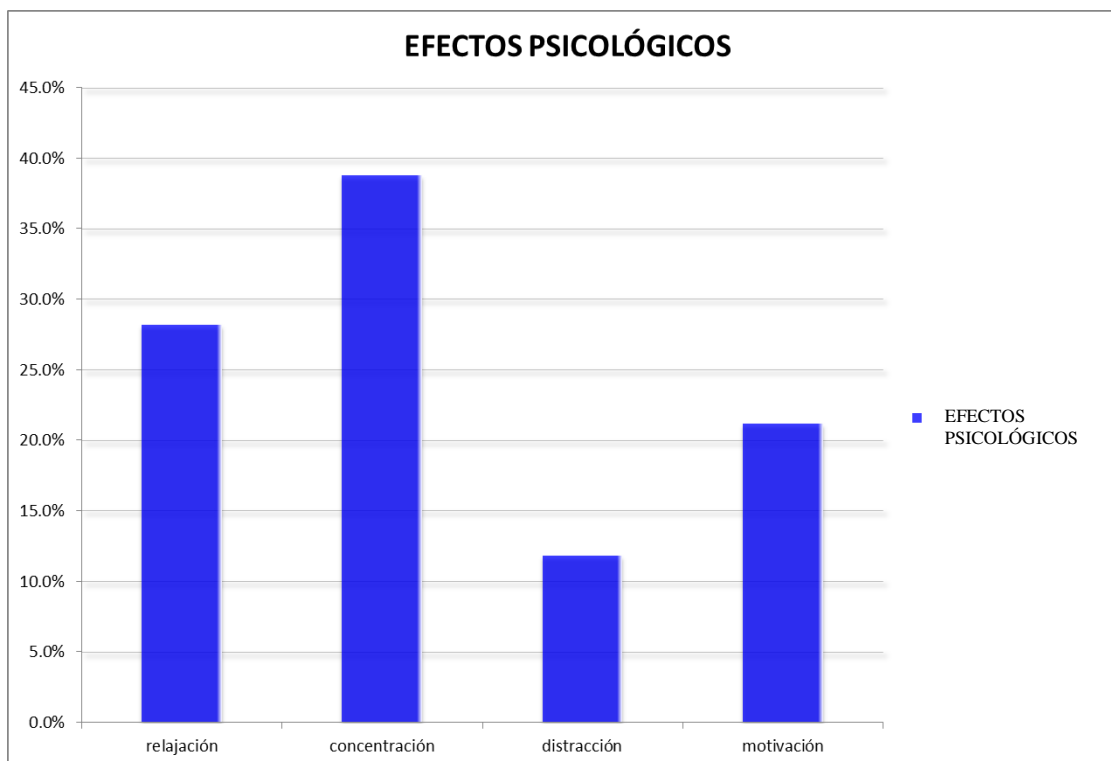
*“Sentí que se alargó el ejercicio” escuchaba las conversaciones al fondo”, “me siento preocupada”, “se me dificultó al principio”, “sentí que habían distracciones”, “podía escuchar los ruidos de afuera”, “me sentía tensa”, “al principio fue complicado”, “tenía una mañana difícil”*

A continuación se presenta una gráfica de barras con los porcentajes de tendencias de las entradas en los diarios reflexivos docentes.



Fuente: Creación propia con base en datos obtenidos en la presente investigación. Gráfica de Excel.

- El 90% de las respuestas obtenidas indicaban un efecto psicológico.
- El 10% de las respuestas obtenidas indicaban un efecto físico.



Fuente: Creación propia con base en datos obtenidos en la presente investigación.

RELAJACIÓN	CONCENTRACIÓN	DISTRACCIÓN	MOTIVACIÓN	TOTAL
28.2%	<b>38.8%</b>	11.8%	21.2%	100.0%

De las sesenta y cuatro entradas de los diarios docentes reflexivos se puede observar los porcentajes de los efectos psicológicos:

- 28.2% de las entradas hacen referencia a relajación
- 38.8% de las entradas hacen referencia a concentración
- 11.8% de las entradas hacen referencia a la distracción
- 21.2% de las entradas hacen referencia a la motivación

Siendo este el desglose del 90% de los resultados obtenidos.

Los resultados obtenidos en la gráfica anterior muestra la manera en que se clasificaron las respuestas de las reflexiones y comentarios de los docentes participantes. Se puede notar que las reflexiones muestran los efectos más relevantes al utilizar técnicas de *Mindfulness* y se puede por consiguiente concluir que los beneficios del *Mindfulness* tienen un efecto predominantemente psicológico y algunas ventajas físicas.

## B. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE ENTREVISTAS

Dentro de la investigación se hizo una entrevista la cual consistía en cuatro preguntas estas siendo:

1. *¿Cómo crees que Mindfulness puede cambiar la forma en que empiezas tu día?*

En las respuestas se encontraron palabras como *relajación, momento y parte de mi rutina*

2. *¿Crees que podrías incluir Mindfulness en tu rutina diaria?*

En las respuestas se encontraron palabras como *si, empezar rutina, cambio a mi día y, soluciones*

3. *¿Si tuvieras un manual con técnicas para utilizar en cualquier momento crees que podría practicar más Mindfulness?*

En las respuestas se encontraron palabras como *si, sería una guía, tener un momento de relajación, Mindfulness por mí cuenta, guía*

4. *¿Crees que al utilizar técnicas de Mindfulness, tu concentración y atención plena beneficiarían a tus alumnos?*

En las respuestas se encontraron palabras como *cambio, reduce el estrés, cambio de rutina, mejor educación a los alumnos, soluciones*

Las respuestas de las personas que contestaron a la entrevista tienen aspectos en común. Se puede entender que las personas sí se les hace útil una recolección de técnicas, tienden a ser personas que están dentro de una rutina y que al utilizar técnicas de *Mindfulness* pueden llegar a liberar su mente para tener un mejor día laboral y poder verlo reflejado en sus alumnos.



## NUBE DE PALABRAS 1



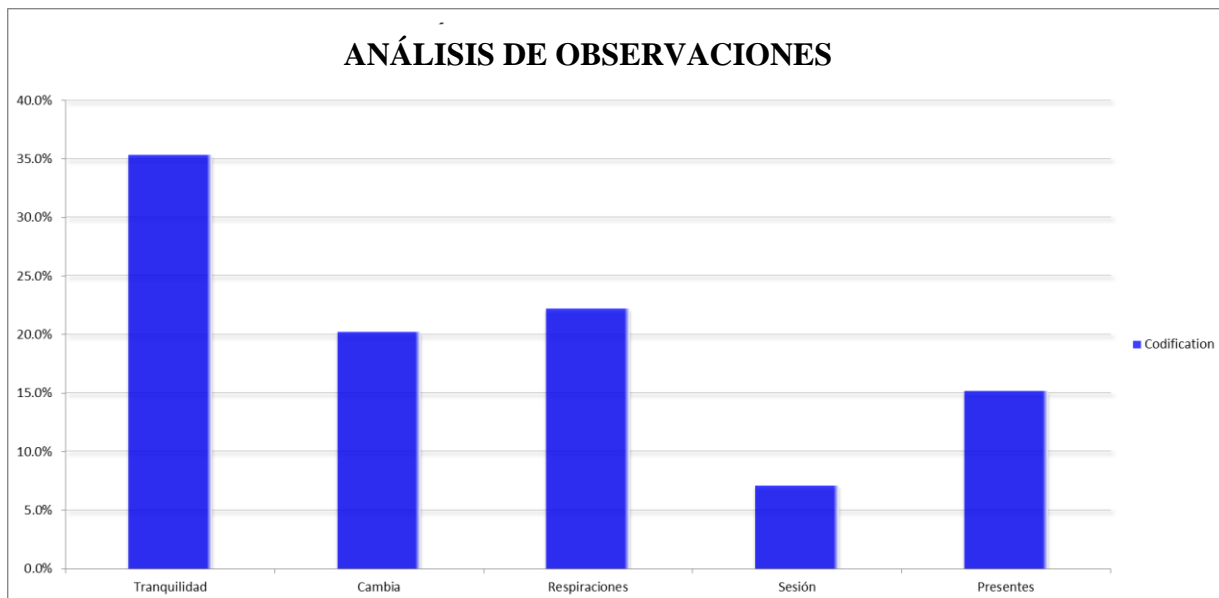
Fuente: Nube de palabras brindada por el Software NVivo.

Con este estudio y con las respuestas obtenidas esto se puede notar que las personas se sienten con estrés al empezar su día. Las personas involucradas en el proceso consideran que después de realizar ejercicios de *Mindfulness*, lograron sentirse más relajadas y listas para su día laboral y así poder brindar a sus estudiantes una mejor atención y presencia.

Al hablar de la recopilación de técnicas de *Mindfulness*, consideran que es una herramienta útil para cambiar de mentalidad y al tener una recopilación de técnicas tienen una guía para realizarlo de la mejor manera, aprendiendo tanto las técnicas como lo que es *Mindfulness*.

### C. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE OBSERVACIONES

Durante cada sesión se realizó un diario reflexivo similar al que realizaron las docentes. Aquí se apuntó lo más relevante de cada sesión. Se fue escribiendo cómo se comportaba el grupo, como llegaban a la sesión, cómo salían de ella y los comentarios que se escuchaban entre ellas.



Fuente: Creación propia con base en datos obtenidos en la presente investigación. Gráfica de Excel.

TRANQUILIDAD	CAMBIO	RESPIRACIONES	SESIÓN	PRESENTES	TOTAL
<b>35.4%</b>	20.2%	22.2%	7.1%	15.2%	100.0%

De las observaciones a docentes se puede notar:

- 35% de las entradas hacen referencia a tranquilidad
- 20% de las entradas hacen referencia a cambio
- 22% de las entradas hacen referencia a la respiración
- 7% de las entradas hacen referencia a la sesión
- 15% de las entradas hacen referencia a lo presente

## NUBE DE PALABRAS 2



Fuente: Nube de palabras brindada por el software NVivo. Análisis propio.

Dentro de la nube de palabras anterior, las palabras más notorias son: *tranquilas*, *cambio*, *respiraciones*, *sesión*, *presentes*. Se puede notar que los docentes participantes de los talleres de *Mindfulness* reflejaban tranquilidad, un cambio de actitud, y paz al hacer respiraciones. Con estas observaciones se puede concluir que utilizando técnicas de *Mindfulness* se le puede mostrar a los docentes una alternativa para que su día y su trabajo sean mejor. La investigación se realizó con docentes, sin embargo, toda la comunidad educativa, incluyendo alumnos, padres de familia, personal de limpieza y personal administrativo puede verse beneficiado al tener docentes presentes dentro de la institución. Es notable la palabra tranquilidad, ya que al utilizar técnicas de *Mindfulness* el cerebro es capaz de hacer cambios al estado de ánimo y al ritmo de una situación.

## D. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE TABLAS DE VALIDACIÓN

En el proceso de validación para la recopilación de técnicas, se incluyeron a dos grupos de profesionales. El primer grupo fueron psicopedagogos que trabajan como

coordinadores o directores en instituciones privadas.

En el segundo grupo, se incluyeron personas que conocen del tema y se han capacitado. Dos de los tres expertos, practican *Mindfulness* dentro de su rutina diaria.

#### Psicopedagogas

Se seleccionaron a tres profesionales de la psicopedagogía ya que la recopilación de técnicas es para ser utilizado dentro de una institución con docentes. Por lo que el aporte y opinión de psicopedagogos era importante para la investigación. Dentro de los psicopedagogos que apoyaron el proceso de validación, una de ellas fue también participante de las sesiones o talleres, dándole un valor agregado a sus comentarios.

A continuación, se muestra una tabla con un resumen de los resultados para conocer el porcentaje de cada respuesta.

La tabla fue hecha con indicadores que se consideraron importantes al realizar la investigación y relevantes para la recopilación de técnicas.

**TABLA 1 RESULTADOS DE RESPUESTAS DE PSICOPEDAGOGOS**

	Verdadero	Falso	Sin evidencia
Conoce del tema	2		1
Las técnicas presentadas son técnicas que podría utilizar con sus docentes antes de empezar las clases	2		1
Considera que los docentes algunas veces llevan cargas emocionales al lugar de trabajo	3		
Considera que los docentes pueden aprender técnicas de <i>Mindfulness</i>	3		
Al utilizar este manual sus docentes podrían tener un mejor día y esto verse reflejado en sus alumnos	3		
Considera que la institución educativa puede verse beneficiada con este manual	2		1
Considera que los docentes a lo largo del día necesitan un momento para concentrarse y regresar a estar presentes	2		1
Le daría a sus docentes este manual	3		
Considera esté un manual completo	3		
Agregaría algo más	2		1

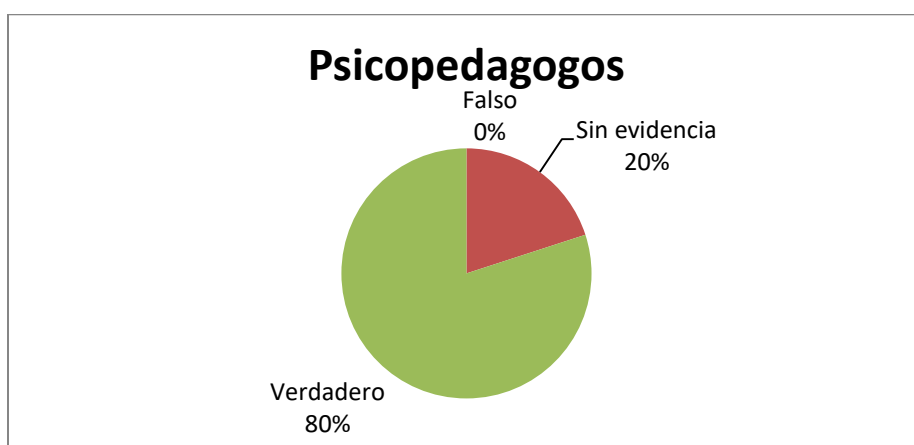
Fuente: Creación propia con base a datos obtenidos en la presente investigación.

Los resultados de la tabla son los siguientes:

- El 66% o 2/3 de los psicopedagogos conocían del tema
- El 66% o 2/3 de los psicopedagogos consideran que las técnicas son simples para que cualquier docente los pueda utilizar.
- El 100% o 3/3 de los psicopedagogos considera que los docentes llevan cargas emocionales al trabajo.
- El 100% o 3/3 de los psicopedagogos consideran que los docentes pueden aprender técnicas de *Mindfulness*.
- El 100% o 3/3 de los psicopedagogos consideran que al utilizar las técnicas recopiladas los docentes podrían tener un mejor día y esto verse reflejado en sus alumnos.
- El 66% o 2/3 consideran que la institución educativa puede verse beneficiada con la recopilación de técnicas de *Mindfulness*

- El 66% o 2/3 psicopedagogos consideran que los docentes a lo largo del día necesitan un momento para concentrarse y regresar a estar presentes.
- El 100% o 3/3 de los psicopedagogos darían la recopilación de datos a los docentes de su institución.
- El 100% o 3/3 de los psicopedagogos considera que la recopilación de técnicas de *Mindfulness* es bastante completa
- El 33% o 1/3 de los psicopedagogos agregaría algo más.

**GRÁFICA DE PIE 1**



Fuente: Creación propia con base a esta investigación. Gráfica: Excel.

La gráfica anterior muestra el impacto de *Mindfulness* de acuerdo a las tablas pasadas a los psicopedagogos. El 80% los psicopedagogos consideran que la recopilación de técnicas de *Mindfulness* tendría un impacto positivo en sus docentes. Un 20% cree que esto no sería necesario o no tendría un impacto positivo.

Podemos notar que a partir de la tabla y la gráfica que los psicopedagogos están dispuestos a probar distintas técnicas que ayuden a los docentes a estar presentes durante la jornada laboral, y así poder ser de impacto positivo y de ayuda integral a los estudiantes.

Expertos en *Mindfulness*

Se seleccionaron a tres expertos en el tema de *Mindfulness* porque conocer las distintas opiniones técnicas y conceptos de personas que conocen acerca del tema es importante para darle validez y valor agregado a la recopilación de técnicas y a la investigación en general.

Se seleccionaron a tres profesionales con experiencia y pasión del tema de *Mindfulness*. Se consideraban expertos al saber del tema y al utilizar las técnicas de *Mindfulness* como parte de su rutina. Uno de los expertos, no solo práctica técnicas de *Mindfulness*, sino también a realizado estudios y practica otras técnicas de meditación y sanación, como lo son las técnicas de REIKI y el yoga. Es importante incluir dentro de la investigación personas preparadas en distintas áreas dentro de la meditación para poder consolidar lo que se quiere lograr y asegurarse que la forma en la que se hace es la correcta. Al querer como producto final una recopilación de técnicas útiles para los docentes, se debía conocer la postura no solo de las personas que trabajan en el área educativa, sino también que conocen y se apasionan con el tema.

A continuación, se muestra una tabla con un resumen de los resultados para conocer el porcentaje de cada respuesta.

La tabla fue hecha con indicadores que se consideraron importantes al realizar la investigación y relevantes para la recopilación de técnicas.

**TABLA 2 RESULTADOS DE EXPERTOS EN MINDFULNESS**

	Verdadero	Falso	Sin evidencia
Conoce del tema	3		
Las técnicas presentadas son técnicas de <i>Mindfulness</i>	3		
Lleva más de un año de conocer del tema	3		
Utiliza <i>Mindfulness</i> en su vida diaria	2		1
Cree que ha tenido cambios significativos	3		
Recomienda utilizar <i>Mindfulness</i> a cualquier persona	3		
Recomienda utilizar <i>Mindfulness</i> en cualquier hora del día	3		
Cree que cualquier persona puede utilizar las técnicas	3		
Considera esté un manual completo	1		2
Agregaría algo más	1	1	1

Fuente: Creación propia con base en datos obtenidos en la presente investigación.

Los resultados de la tabla son los siguientes:

- El 100% o 3/3 de los expertos conoce bien el tema de *Mindfulness*
- El 100% o 3/3 de los expertos aprueba que las técnicas son de *Mindfulness*
- El 100% o 3/3 de los expertos lleva más de un año de conocer del tema.
- El 66% o 2/3 expertos utilizan *Mindfulness* todos los días. El 33% o 1/3 expertos utiliza *Mindfulness* regularmente pero no diario.
- El 100% o 3/3 de los expertos considera que utilizar *Mindfulness* genera cambios significativos en su vida
- El 100% o 3/3 de los expertos recomienda utilizar técnicas de *Mindfulness* en cualquier hora del día.
- El 100% o 3/3 de los expertos cree que cualquier persona puede utilizar las técnicas.
- El 33% o 1/3 expertos considera que la recopilación de técnicas realizada esta completo. El 66% de los expertos considera que le falta incluir algunos aspectos.
- 33% o 1/3 considera que se podría agregar algo más. El 33% o 1/3 considera que no tiene impacto si se agrega algo más o se deja igual. El 33% o 1/3 considera que no se debe agregar nada más.



## GRÁFICA DE PIE 2



Fuente: Creación propia con base a esta investigación. Gráfica: Excel.

La efectividad de las técnicas de *Mindfulness* según los expertos. El 86% de los expertos en *Mindfulness* considera que los usos diarios de las técnicas expuestas tienen un impacto positivo en las personas. Por lo que si los docentes las utilizan todos los días, los resultados de sus estudiantes van a ser mejores. Es importante que los docentes puedan tener una mente presente y positiva para darle a los estudiantes una oportunidad de aprender significativamente y con un maestro presente.

Los expertos están de acuerdo de las técnicas que se utilizaron y consideran que si pueden ser utilizadas por cualquier persona que quieran utilizarlas y que se pueden aplicar en cualquier momento del día. Al esto ser cierto, le da la oportunidad a todos los docentes de tener una herramienta que los ayude a regresar a su trabajo, al momento presente después de cualquier situación.

## E. VALIDACIÓN DE COMENTARIOS

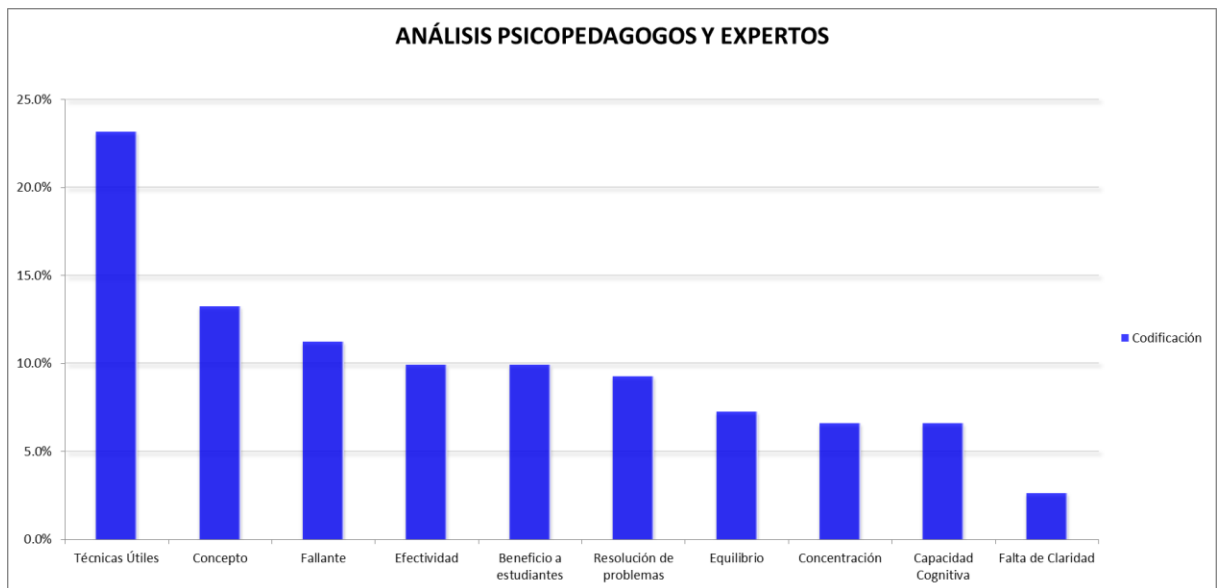
Debajo las tablas de valoración se incluyó un apartado para que los psicopedagogos y los expertos expresaran su opinión acerca de la recopilación de técnicas.

Para organizar los datos y ver frecuencias y similitudes en respuestas se utilizaron matices. Se trabajó la información utilizando las siguientes categorías:

1. Técnicas útiles
2. Concepto claro
3. Faltantes
4. Efectividad de técnicas
5. Beneficios reflejados en estudiantes
6. Resolución de problemas
7. Equilibrio
8. Concentración
9. Capacidad cognitiva
10. Claridad de técnicas

A continuación, una gráfica de barras con los nodos utilizados y la cantidad de veces en porcentaje de cada una de ellas.

### GRÁFICA DE BARRAS 3



TECNICAS UTILES	CONCEPTO	FALLANTE	EFFECTIVIDAD	BENEFICIO A ESTUDIANTE	RESOLUCION DE PROBLEMAS	EQUILIBRIO	CONCENTRACION	CAPACIDAD COGNITIVA	FALTA DE CLARIDAD	TOTAL
23.2%	13.2%	11.3%	9.9%	9.9%	9.3%	7.3%	6.6%	6.6%	2.6%	100.0%

Fuente: Gráfica de barras Análisis propio.

Dentro de las cuarenta respuestas que se analizaron en la gráfica anterior, siendo cuarenta el 100% se indica lo siguiente:

- 23% considera las técnicas útiles.
- 13% considera que el concepto presentado es claro y cierto.
- El 11% consideraba que se debían hacer algunos cambios.
- El 10% considera que las técnicas son efectivas para docentes.
- El 10% considera que es de beneficio para los estudiantes.
- El 9% considera que ayuda a la resolución de problemas.
- El 7% considera que no ayuda a la persona a tener un equilibrio.
- El 6% considera que no ayuda a la concentración.
- El 6% considera que existe mejora en capacidad cognitiva.
- El 3% considera que se necesita más claridad en algunos conceptos.

Luego de observar y analizar los comentarios tanto de los psicopedagogos como los expertos se logra identificar que ambos apuntan a una dirección similar. Los sujetos encuestados de ambos rubros ven utilidad en las técnicas, no solo para el uso en centros educativos sino que también para el uso de las técnicas de manera cotidiana como una forma de vida. Es debido a este consenso que se decide unir comentarios de ambos para mejorar la recopilación de técnicas de *Mindfulness*.

## VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Según Hernández (2014), en el análisis se da en forma paralela, de forma no uniforme y cada resultado es peculiar. “En el análisis de datos muchas veces los datos no son estructurados, son variados, y es trabajo del investigador darles una estructura. En esencia los resultados son a base de observaciones y narraciones de los participantes (visuales, fotografías, grabaciones, textos escritos, expresiones verbales y no verbales”.

En este trabajo, efectivamente, el análisis de los datos se hizo a través del análisis de las observaciones, comentarios, respuestas en entrevistas, conversaciones, y experiencias.

Lo que se pretende es validar y hacer conclusiones para ver si el supuesto: *“Utilizando técnicas de Mindfulness se tendrá una mente plena al momento de trabajar con los alumnos y en cualquier momento de estrés en el ámbito laboral. Las técnicas de Mindfulness minimizan distractores externos y ayudan al docente estar presente en clase y con sus responsabilidades dentro de la institución”* y concluir si este es verdadero o falso.

Con el objetivo de conocer la opinión de distintos expertos acerca de *Mindfulness*, y así crear en los docentes una experiencia significativa del uso de sus técnicas, y como producto final hacer una recopilación de técnicas fue necesario reunir información utilizando los instrumentos descritos previamente.

Para validar el supuesto, se hizo una triangulación de datos, en donde se tomaron todos los resultados de los instrumentos antes presentados individualmente y se creó una tabla para organizar por categorías los aspectos que se creyeron más importantes de lo que se buscaban en la investigación.

Los resultados obtenidos se presentan a continuación:

1. Conocimiento general y utilidad de *Mindfulness*

- Aquí se buscó qué tanto se sabía del tema y que tan útil encontraron los docentes las técnicas presentadas durante los talleres.

	<b>Observaciones realizadas por el investigador a los docentes</b>	<b>Validación de expertos</b>	<b>Docentes</b>
<b>Conocimiento general de <i>Mindfulness</i></b>	Los docentes no habían utilizado técnicas de <i>Mindfulness</i> .	Todos los expertos encuestados, conocen a cerca de las técnicas y beneficios de utilizar <i>Mindfulness</i> .	Previo a las sesiones, seis de ocho de los docentes tenían conocimiento general del tema.
<b>Beneficios generales de <i>Mindfulness</i></b>	Al finalizar las sesiones, se observó a los docentes más relajados.	Cinco de seis de los expertos consideran que las técnicas empleadas adecuadamente benefician en la estabilidad emocional de una persona.	A pesar de las dudas, los docentes consideran que las técnicas empleadas benefician a mantener un equilibrio emocional

## 2. Recopilación de técnicas de *Mindfulness*

- Se pretendió encontrar las opiniones de las personas de la investigación para saber qué tan funcional podía ser una recopilación de técnicas y que aspectos del mismo se podían mejorar.

	<b>Observaciones realizadas por el investigador a los docentes</b>	<b>Validación de expertos</b>	<b>Docentes</b>
<b>Requisitos generales para prácticas exitosas</b>	Contar con una guía utilizada por el experto permitía seguir el orden adecuado de la sesión.	La recopilación de técnicas tiene la información adecuada para llevar a cabo sesiones de <i>Mindfulness</i> .	La recopilación de técnicas es una herramienta amigable que las personas las pueden utilizar día a día.
<b>Áreas generales de posible mejora</b>	Es necesario incluir una serie relacionada con <i>cómo lidiar con los distractores</i>	Es necesario incluir herramientas tecnológicas y de reflexión	25% de los docentes comentaron que es necesario incluir sesiones dirigidas que puedan utilizarlas empleando un dispositivo electrónico.

3. Beneficios en el desempeño del personal docente.

- Aquí se buscó como se sentían los participantes, el área emocional. Cómo esto podía cambiar e influir en el desempeño de los docentes. Como podía hacer cambios emocionales en las personas que lo utilizaban.

	<b>Observaciones realizadas por el investigador a los docentes</b>	<b>Validación de expertos</b>	<b>Entrevista a docentes</b>
<b>Alcances generales del uso de <i>Mindfulness</i></b>	Al iniciar las sesiones el docente mostró una actitud escéptica. Sin embargo, conforme se realizó la sesión, la postura corporal mostraba relajación.	Los expertos consideran que <i>Mindfulness</i> permite emplear técnicas de autoconocimiento y relajación.	Los docentes mencionan que las sesiones permiten relajarse, tomar un descanso durante un tiempo específico.
<b>Percepciones generales luego de práctica</b>	La mayoría de docentes llegaron pensando en las tareas pendientes y se notaban tensos.	Los expertos concuerdan que el estrés es un factor que influye en desempeño laboral del docente.	Las personas que emplearon las técnicas mencionaron que tenían una mejor actitud hacia las labores por realizar

Los datos recabados reflejan que la mayoría tienen un conocimiento básico en *Mindfulness* y sus técnicas. Los docentes, después de aprender la teoría, conocen la importancia del *aquí y el ahora* para ser más productivos y enfrentar sus retos diarios de una manera más asertiva.

Tanto docentes como expertos consideran que es una herramienta que beneficia a la persona para regular su estado emocional. Este análisis puede ser respaldado por la teoría. Según Collard (2015) *Mindfulness* se ha utilizado hace mucho tiempo para reducir el estrés. Se cree que la práctica de técnicas de *Mindfulness* produce cambios funcionales y estructurales beneficiosos en el cerebro.

Para poder implementar *Mindfulness* con el personal docente de un centro educativo, es fundamental contar con una guía escrita. Esto permite tener una guía con la información más importante de dicho programa. Para mejorar la recopilación de técnicas de *Mindfulness* y la utilidad del mismo, se debe contemplar los distintos tipos de aprendizaje de sus usuarios, así ellos puedan tener más apertura al practicar las técnicas y volverlo parte de su rutina tanto laboral como personal. Para lograr esto, se pueden incluir: audios, videos y aplicaciones tecnológicas para que sea más completo y significativo para los docentes y su manera de aprender.

Las técnicas de *Mindfulness* generan efectos psicológicos y físicos cuando son utilizados de manera consciente y constante. Esto permite que el desempeño laboral del docente mejore y pueda manejar los niveles de estrés del día a día de manera más asertiva.

Al conocer el programa de *Mindfulness* dentro de su rutina, notaron los beneficios que aplicar las técnicas de *Mindfulness* pueda tener en su trabajo con los alumnos y en su vida personal.

Según Anchor (2017) en su libro *The Happiness Advantage* menciona que el trabajo del docente requiere de una estabilidad emocional. Al hacer técnicas de *Mindfulness* se pretende que los docentes mejoren su concentración en lo que están haciendo en el momento y así se pueda mejorar su estabilidad emocional y esto se pueda ver influenciado en su desempeño laboral y en su relación con los estudiantes.



## A. ALCANCES Y LIMITACIONES

Dentro de los alcances y limitaciones de este modelo de trabajo de graduación podemos notar lo siguiente:

### 1. ALCANCES

- Los docentes se interesaron en aprender nuevas técnicas para su crecimiento personal. Era una actividad voluntaria y los participantes fueron constantes.
- Los docentes participantes aprendieron de *Mindfulness* y entendieron la importancia que es tener una mente presente tanto para estar con sus estudiantes como para practicarla dentro de su rutina personal.
- Los participantes pudieron hacer los ejercicios tanto en el colegio con sesiones guiadas, como fuera del colegio por su cuenta. Algunos tuvieron problemas para encontrar un momento para enfocarse y estar presentes, pero sus reflexiones muestran que sus logros fueron satisfactorios.
- Proporcionar un manual a la institución para que pueda tenerlo como un recurso para el personal docente.

### 2. LIMITACIONES

- El grupo del personal docente en la institución es pequeño por lo que la población con la que se trabajó fue limitada.
- El docente debe ser consciente en el uso y ejecución correcta de las técnicas de *Mindfulness* para que este sea efectivo y los resultados sean visibles.
- En la institución, no hay horario asignado de recreación para los docentes.

## VII. CONCLUSIONES

Después de realizar la investigación y trabajar con un grupo de docentes y expertos para contestar si el supuesto “utilizando técnicas de *Mindfulness* se logrará tener una mente plena al momento de trabajar con los alumnos y en cualquier momento de estrés tanto en el ámbito laboral como en el personal. Las técnicas de *Mindfulness* minimizan distractores externos y ayudan al docente estar presente en clase y con sus responsabilidades dentro y fuera de la institución”, es verdadero, al utilizar las técnicas se logra tener una mente plena en cualquier momento. Los ejercicios de las técnicas de *Mindfulness* tienen el beneficio de ser sencillos de realizar y de tomar tan poco como un minuto o tan largos como la persona lo sienta necesario.

El objetivo general de la investigación fue proponer a los docentes técnicas de *Minfulness* en cualquier momento del día. Los docentes tuvieron una respuesta positiva hacia la experiencia. En cada sesión lograron estar más comprometidos con las técnicas. Lo cual muestra que su experiencia durante el día después de tener un momento de mente presente fue de su beneficio.

Como objetivos específicos se quería demostrar a los docentes que los cambios simples a la rutina laboral y personal pueden mejorar su vida y la de los estudiantes. Se pudo notar que los docentes adoptaron las técnicas, buscando las que más les funcionaban dentro de su rutina para mejorar su rendimiento laboral y al momento de ir a casa y afrontarse a problemas en ella, utilizar lo que más les convenía en el momento. Otro de los objetivos era crear una recopilación de técnicas distintas para que los docentes las conocieran y las practicaran en su tiempo. Esto les permitió a los docentes seguir el programa de *Mindfulness* después de terminadas las sesiones.

Durante esta investigación se realizaron distintos instrumentos para medir distintos aspectos para al final poder concluir y validar el supuesto de la investigación.

Al ser una investigación cualitativa, se tuvieron distintas respuestas. A partir de las respuestas se tomó en cuenta aspectos tales como, sentimientos de los participantes, posturas, comentarios y análisis de respuestas dentro de los diarios reflexivos docentes, comentarios, opinión de expertos, entre otros.

Con base en sus reflexiones, se pudieron dar cuenta del impacto positivo que estas prácticas pueden tener, tanto en ellos como en sus alumnos, y se mostraron interesados a continuar aprendiendo del tema y aplicando las estrategias en sus actividades diarias. Los educadores mencionaron que se sentían más enfocados y con una mentalidad más positiva luego de realizar los ejercicios. Además, se dieron cuenta que los beneficios no eran solo psicológicos sino también físicos y esto hacía que la relación con sus compañeros y alumnos fuera más cordial ya que podían enfrentar los retos desde una perspectiva más propositiva y menos confrontativa.

## VIII. RECOMENDACIONES

- A la institución
  1. Tener constantes talleres de capacitaciones para los docentes, no solo e temas académicos, sino también de crecimiento personal.
  2. Adecuar un salón de maestros o un espacio en donde los docentes puedan tener un lugar para relajarse y trabajar con tranquilidad.
  3. El colegio tiene pocos alumnos pero es un colegio con prestigio. Recordar a los docentes la importancia de una mente sana para poder brindar la mejor educación a sus alumnos y que los padres de familia puedan ver los resultados en sus hijos.
  
- A los docentes
  1. Recordar que una mente plena da espacio a una oportunidad de ser mejor persona y vivir de manera consciente.
  2. Hacer ejercicios de *Mindfulness*.de manera constante. Recordar que puede tomar unos segundos, y esto puede hacer que el día cambie de sentido.
  3. Mientras más encuentres el sentido de *Mindfulness* y más lo practiquen, podrán encontrar que tener una mente plena puede cambiar tu cuerpo y tu mente de manera positiva.
  4. Recordar que dentro de la sociedad siempre vamos a tener muchos roles. Pero dentro de la institución es necesario enfocarse en los alumnos. Ellos son el futuro de Guatemala y del mundo. Es responsabilidad de los docentes brindar la mejor educación que está dentro de sus manos. Con la ayuda de ejercicios de *Mindfulness* es algo que se puede lograr.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achtyl P. 2011. *The Mindup Curriculum grade Pre-Kinder -2*. Scholastic. USA

Achtyl, P. 2011. *The Mindup Curriculum grade 3-5*. Scholastic. USA.

AGN. 2017. Archivo General de la Nación. *Tabla de Valoración*.

<http://www.shd.gov.co/shd/tablas-valoracion-documental>

Anchor, S. 2010. *The Happiness Advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. New York. Broadway Books. 6ta. Edición

Benavente, R. 2015. *La ciencia del miedo: cómo lo procesa nuestro cerebro y por qué nos gusta sentirlo*. Newsletter El Confidencial. Disponible en:

<https://www.elconfidencial.com/tecnologia/>

Collard, P. 2015. *La Biblia del mindfulness*. Gaia Ediciones. Madrid. 400 págs.

Dweck, C., 2007. *Mindset: The New Psychology of Success*. Audiolibro.

Donoso, M.; Collins A.; Koechlin E. *Foundations of human reasoning in the prefrontal cortex*. Disponible en: <https://curiosoando.com/funciones-del-cortex-prefrontal>

EcuRed. 2017. *Triangulación (Metodología)*. Tomado del libro, *Metodología de la Investigación Educativa*. Ruiz, A. 1999. <https://www.ecured.cu>

Eguiluz, L. 2016. *Así reacciona tu cuerpo cuando tienes miedo*. Diario AS, S.L.

Equity American School, (2018). <http://www.equity.edu.gt/>

García-Allen, J. 2018. *Los distintos tipos de entrevista y sus características*.

Psicología y Mente. Disponible en:

<https://psicologiymente.com/organizaciones/tipos-de-entrevista-trabajo-caracteristicas>

Gómez, D., Vallderiola J. *Metodología de la investigación*. Universitat Oberta de Catalunya. <http://myuvmcollege.com>

Hernández, R. Fernández, C., Baptista, M. 2014. *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. 6ta. edición. México

Investigación Saludable. 2014. *Hormonas de la felicidad*. Disponible en: <https://investigacionsaludable.wordpress.com/hormonas-de-la-felicidad/>

Mandal, A. *News Medical Life Sciences*, Disponible en: [http://www.news-medical.net/health/Hippocampus-Functions-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Hippocampus-Functions-(Spanish).aspx)

Martínez, Y. 2016. *¿Qué cambia en nuestro cerebro con el Mindfulness?* Hablemos de Neurociencia. Disponible en: <http://www.hablemosdeneurociencia.com>

Neuropsiques, Neuropsicología y psicología sanitaria, Mayo 2014, Disponible en: [http://www.neuropsiques.com/hipocampo-memoria-y-ejercicio-fisico/\[HdL1](http://www.neuropsiques.com/hipocampo-memoria-y-ejercicio-fisico/[HdL1)

Pierson. R. 2013. *Every Kid Needs a Champion*. TED EDUCATION. New York. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=SFnMTHhKdkw>

Reynoso, M. 2015. *Un cerebro atento es una cerebro feliz*. TEDx Talk. Mar de Plata. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=nI\\_owrxLoOQ](https://www.youtube.com/watch?v=nI_owrxLoOQ)

Richards 2013. Richards, Lyn 2013 *Handling qualitative data. A practical guide*. Londres: Sage publications

Saldaña 2013. Saldaña Johnny 2013 *The coding manual for qualitative researchers*. Londres: Sage publications.

Vega, C. (2011). *Diario reflexivo como método docente para la adquisición de competencias profesionales*. Sant Joan de Deu. Barcelona.

## X. ANEXOS

- Diarios reflexivos docentes.

### A. AP

Sesión 1	Encontré muy refrescante el receso de la música para seguir con mi día.
Sesión 2	La reflexión de la textura me ayudó mucho a estar relajado y concentrado.
Sesión 3	Este ejercicio me ayudo a bajar mi ritmo cardiaco y acercarme a mis actividades con más concentración.
Sesión 4	Este espacio con esta actividad me ayudo a despejar mi mente lo cual me permitió buscar nuevas soluciones a mis actividades cotidianas.

Sesión 5	Sentí todo era más alcanzable ya que estaba más relajado.
Sesión 6	Me ayudo a relajarme y olvidarme de esas emociones negativas que me estaban abrumando.
Sesión 7	Luego de la sesión me sentí más concentrado y presente.
Sesión 8	Sentí que este ejercicio se alargó y no me sentí tan relajado al final.

### B. CA

Sesión 1	Me percate que luego de la actividad estaba más relajada y se me hizo más fácil seguir con mi día laboral.
Sesión 2	Me pareció un bonito escape de la rutina y me hizo sentir relajado.
Sesión 3	Me sentí muy relajado y menos abrumado.
Sesión 4	Esta actividad me ayudo a cuantificar mis metas y programar mis actividades. Todo se sentía más manejable.

Sesión 5	Al concluir con el ejercicio me sentí menos cansado y como que mi día fue más cortó.
Sesión 6	Me ayudo a dejar las preocupaciones del trabajo en el trabajo y estar más tranquilo en casa.
Sesión 7	Me sentí mucho más a gusto con mi cuerpo al salir de esta actividad.
Sesión 8	Me sentí mucho más a gusto con mi cuerpo al salir de esta actividad.

C. GM

Sesión 1	Este ejercicio me ayudo a relajarme y concentrarme más en mis tareas laborales.
Sesión 2	Esta actividad me ayudo a enfocar mi atención en la textura. Luego de esto sentí que fue más fácil concentrarme.
Sesión 3	Esta actividad me resulto renovadora, al finalizar me sentí muy energizado.
Sesión 4	Esta actividad me dio la oportunidad de relajarme y de dejarme de preocupar de cosas triviales. Muy relajante.

Sesión 5	Este ejercicio me ayudo con mi dolor de espalda. Concentrarme en mi postura y relajación se sintió bien.
Sesión 6	La repetición de este poema me ayudo a dejar de pensar en los temas difíciles de mi día.
Sesión 7	Sentí que este ejercicio me ayudo con la digestión, luego de esto dormí mejor.
Sesión 8	Me quede dormido en esta actividad, desperté muy descansado.

D. JV

Sesión 1	Muy relajada- La posición con piernas cruzadas me gusto, pero me gustaría tener la sesión acostada.
Sesión 2	Me gusto sentir la textura de la hoja. Hubiera querido tenerlas en la mano.
Sesión 3	Relajada pero escuchando las conversaciones al fondo.
Sesión 4	Es muy relajante el empezar el día diferente.

Sesión 5	Se me dificulto un poco al no tener guía
Sesión 6	“Soy libre ahora, pero estoy ocupada”. Me identifique tanto con este poema.
Sesión 7	Me sentí tan relajada que estaba a punto de dormirme.
Sesión 8	Estos sonidos me hicieron sentir curiosidad. Experimente lo que han de sentir mis hijos al jugar carritos.

E. KB

Sesión 1	Me sentí relajada y calmada. Es una Buena forma de empezar mi día concentrada en mi respiración y mis pensamientos.
Sesión 2	Curiosa. Estudiar un objeto abrio mi mente a buenas memorias y a empezar mi día feliz.



Sesión 3	Después de la sesión, me sentí más conectada con mi respiración. Me tomo más esfuerzo respirar profundo, pero me ayudo a calmarme.
Sesión 4	Está sesión me trajo calma para empezar mi día.

Sesión 5	Se me hizo difícil hacerlo por mi cuenta. Habían más distracciones en mi casa, aunque planeo con anticipación que no sucediera. Al final, pude enfocarme en mis pensamientos y en la importancia de ser positiva.
Sesión 6	Fue más fácil trabajar sola el día de hoy. Creo que pude poner en perspectiva mis pensamientos y problemas.
Sesión 7	Me ayudo a enfocarme en mi respiración. Se me es difícil respirar profundo, pero creo que es por la culpa del bebe dentro de mí.
Sesión 8	Lastimosamente no puedo escuchar a la naturaleza desde donde estoy. Puedo escuchar buses, carros, bocinas de carros, y me hace pensar en cuanta contaminación que existe. Me ayudo abrir los ojos y ver a los árboles que se movían por la ventana. Me hizo pensar también en lo majestuoso que es el mundo en el que vivimos.

F. AA

Sesión 1	Más relajado- estaba enojado antes de empezar y despues sentia mas calmado y relajado
Sesión 2	Me conecte con mi sentido del tacto la hojita tenía muchas chibolitas y partes lisos y despues me quede con un sensación de tacto a tocar las cosas cuando llegue a mi escritorio
Sesión 3	Sentí que era corto el sesión pero fue porque estaba muy tenso tal vez necesitaba un poco más tiempo que el normal para concentrarme
Sesión 4	Hoy si fue de lo mejor mi día arranco bien y todo el día era capaz de concentrarme en todo sin que lo alrededor me afectaba

Sesión 5	hoy en la mañana levanté y hizo los ejerció cuando baje a tomar mi café sentí que mi día iba a ir muy bien con un arranque positivo haciendo lo en casa fue mejor ya que me pudo dedicar el tiempo por mi mismo.
Sesión 6	Hizo los ejercicios y después fue al gimnasio sentí realizado que logre hacer más tiempo de ejercicio y me esforcé haciendo pesas
Sesión 7	Me encanta haciendo respiraciones ya que puedo concentrarme en mi cuerpo y super conectarse de como siento, si soy tenso, prepararme para tener un buen día, visualizarme que me va a ir super bien y después así es!
Sesión 8	Ahora que escucho.. Que bulla que hay por mi casa! Wow!! Era temprano pero había muchas ruidos afuera. Que interesante que nunca di cuenta antes.

G. MJ

Sesión 1	Fue una buena forma de empezar el día para poder enfocarme en el aquí y ahora.
Sesión 2	Tomarme el tiempo para observar objetos cotidianos, me ayudó a concentrarme solo en una cosa y no tener la mente tan dispersa.
Sesión 3	Durante esta sesión tuve que apresurarme para llegar a tiempo y al principio me sentía muy acelerada. Conforme hicimos el ejercicio me pude relajar y enfocar en lo que estaba pasando y me ayudó a pasar un mejor día.

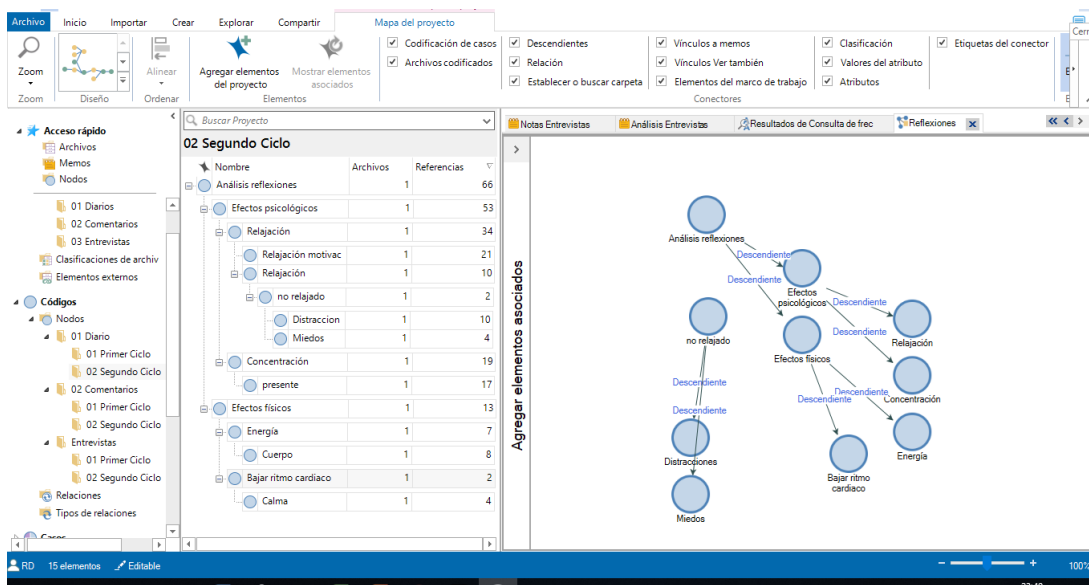
Sesión 4	En esta sesión me fue más fácil hacer una conexión con mi respiración y esto me ayudó a enfocarme más en el ejercicio.
----------	--

Sesión 5	Realizar estos ejercicios sola fue un poco más complicado de lo que pensé porque debía estar pendiente de muchas cosas al mismo tiempo. Sin embargo, utilizar la alarma fue una gran ayuda para no tenerme que preocupar del tiempo.
Sesión 6	Hacer consciente los pensamientos negativos que tenemos es un paso muy importante para entender a veces cómo nos sentimos. En este ejercicio pude tomarme el tiempo para analizar mi lenguaje interno y evaluar en qué debía mejorar.
Sesión 7	En general, no solemos ponerle atención a lo que sienten nuestros sentidos por separado. Este ejercicio me ayudó a entender mi mundo desde mi otra perspectiva y me ayudó a relajarme al poderme enfocar en una sola cosa.
Sesión 8	Los sonidos de nuestro alrededor son cosas que pasamos por alto muchas veces. Se sintió bien tomarme un tiempo para escuchar como se oye mi entorno y así poder entender más de él al mismo tiempo que me ayudaba a relajarme y a enfocarme en el presente.

H. BL

Sesión 1	Me sentí muy bien. Más relajada para empezar mi día. Tuve una mañana difícil y fue bonito cambiar el mindset.
Sesión 2	Al sentir la hoja pude darme cuenta de los detalles de la vida. Es tan impresionante como algunas veces perdemos la curiosidad al detalle.
Sesión 3	las respiraciones me hacen pensar que muchas veces no presto atención a lo que mi cuerpo necesita y como esté funciona.
Sesión 4	Es una buena forma de empezar el día. Me gusta tener la opción de estar sentada, parada o acostada.

Sesión 5	Se vuelve un poco complicado al hacerlo sola. Pero es un momento de pensar y estar conscientes.
Sesión 6	Cuando pensé en el poema, pude darme cuenta de lo importante que es sentirme libre. Y consciente.
Sesión 7	Cada vez puedo estar más presente en el momento. Puedo ver la importancia de las respiraciones.
Sesión 8	Me gusta poder escuchar distintas cosas. Estar consciente de lo que escuchas es algo muy interesante. Muchas veces se te va la vida sin darte cuenta en los detalles pequeños.



## Entrevistas a docentes

E1

1. ¿Cómo crees que *Mindfulness* puede cambiar la forma de empezar tu día?

*Creo que podría ayudarme a enfocarme más y a poder tener prioridades más claras. Me ayudaría a no estresarme por todo lo que tengo que hacer porque sería un recordatorio del aquí y el ahora y podría ser de mucha ayuda en mis tareas diarias.*

2. ¿Crees que podrías incluir *Mindfulness* en tu rutina diaria?

*Sí, creo que sería una buena práctica que haría que tuviera una perspectiva más precisa y real de lo que tengo que hacer en mi día a día y me ayudaría a eliminar estrés innecesario.*

3. Si tuvieras un manual con técnicas para utilizar en cualquier momento, ¿crees que practicarías más *Mindfulness*?

*Sí, creo que sería más práctico porque podría tener una guía certera de lo que tengo que hacer y haría más fácil solo ejecutarlo.*

4. Crees que al utilizar estas técnicas, tu concentración y atención plena beneficiarían a tus alumnos?

*Considero que los alumnos son lo más importante en mi trabajo. Algunas veces tengo muchas cosas en la mente y aunque intente que esto sea cierto no siempre es posible. Creo que al usar estas técnicas, puedo aprender a tener una mente más presente en lo que estoy haciendo.*

E2

1. *¿Cómo crees que Mindfulness puede cambiar la forma de empezar tu día?*

*Me ayudaría más para terminar mi día porque necesito liberar mi mente.*

2. *¿Crees que podrías incluir Mindfulness en tu rutina diaria?*

*Sí, podría, pero tendría que ser consistente. A veces por el tiempo caigo mucho en la rutina y me cuesta incorporarme a algo nuevo.*

3. *Si tuvieras un manual con técnicas para utilizar en cualquier momento, ¿crees que practicarías más Mindfulness?*

*Sí, lo haría, pero mejor si es audio. Si son instrucciones leídas me distraigo más rápido.*

4. *Crees que al utilizar estas técnicas, tu concentración y atención plena beneficiarían a tus alumnos?*

*Sí- Yo soy una persona con varios roles. Prefiero caer en la rutina para que todo salga con exactitud. Yo sé que esto no siempre es lo óptimo, creo que al utilizar Mindfulness puedo aprender a estar consciente pero como dije anteriormente, la consistencia es importante.*

E3

1. *¿Cómo crees que Mindfulness puede cambiar la forma de empezar tu día?*

*Pienso que al principio del día me funciona porque arranco más enfocada y relajada.*

2. *¿Crees que podrías incluir Mindfulness en tu rutina diaria?*

*Si lo hago por cierto en las colas para comprar y cuando me siento muy estresada.*

3. Si tuvieras un manual con técnicas para utilizar en cualquier momento, ¿crees que practicarías más *Mindfulness*? *Sí, creo que me sería muy útil.*
4. Crees que al utilizar estas técnicas, tu concentración y atención plena beneficiarían a tus alumnos? *Sí, creo que si se vieran beneficiados.*

#### Psicopedagogos/Expertos/Comentarios

- Psicopedagogos

##### Caso 1

Incluir cómo crear relajación dentro del salón de clases cuando se maneje un caso difícil que se relacione con una situación vivencial del docente en tiempo presente.

##### Caso 2

Considero que es un manual que permite tener una visión clara de lo que es *Mindfulness*. El docente se afronta día a día con situaciones que provocan estrés y fatiga en los mismos. Es común ver a docentes cansados emocionalmente al finalizar el día. Por lo tanto, la institución puede invitar a los docentes a utilizar estas técnicas de relajación como una herramienta para poder tener una mejor estabilidad emocional. De esta manera, el ambiente laboral y la productividad será mejor. No solo se benefician los docentes, sino los alumnos y la institución educativa.

##### Caso 3

Te recomiendo que incluyas a los estudiantes dentro del desempeño del maestro ya que esa es la meta final. Beneficiar a los estudiantes.

- Expertos en *Mindfulness*

##### Caso 1

Considero que los beneficios de ejercicios de meditación guiada (citada en ocasiones como meditación trascendental) como lo es el *Mindfulness* están muy bien

documentados y su popularidad únicamente continuara en acenso. Un manual para uso dentro de una institución educativa tiene un potencial casi ilimitado, empezando como bien se explica arriba con docentes y lográndose extender en un futuro a alumnos. No limitaría el alcance de un manual de este tipo a un medio escrito. Considero que con los avances tecnológicos y la facilidad con la que hoy en día se puede crear una aplicación en el futuro cercano puede que este proyecto se apoye en las distintas herramientas tecnológicas disponibles para el uso de las técnicas y adicionalmente catalogue los beneficios de los sujetos con el fin de crear parámetros que guíen a mejoras.

Considero que las técnicas expuestas en este documento tendrán a corto plazo:

Alivio de ansiedad, lo cual a largo plazo puede llegar a equilibrar el sistema nervioso que puede extenderse a equilibrio hormonal.

· Aumento en la eficiencia laboral, a corto plazo se puede notar mayor satisfacción en el ámbito laboral que puede llegar a manifestarse como liderazgo y mejores relaciones profesionales.

· Mejora en la capacidad cognitiva, esto se puede llegar a evidenciar en un aprovechamiento de capacitaciones y mayor retención de información.

· Salud arterial, técnicas como las mencionadas en este documento han sido ligadas directamente a mejoras en algunos casos con una disminución de problemas arteriales de hasta treinta por ciento en sujetos con más de cincuenta y cinco años de edad. Con el tiempo esto se puede extender a disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## Caso 2

El manual está muy completo y fácil de entender aunque no se tenga la experiencia de haberlo practicado.

Agregaría una parte dónde a nivel grupal (3 o 4) expresen cómo se sienten, expresión de sentimientos porque ayuda al auto conocimiento y autocontrol.

También es conveniente practicarlo al inicio de actividades que requieren concentración (actividades de lógica y matemáticas, también después del recreo o cuando se percibe en el grupo una situación que esté causando tensión.

### Caso 3

No mencionas que cuando se hacen observaciones de lo visto, oído o escuchado o sentido siempre se debe de hacer sin ejercer un juicio, o sea “estoy enojada y eso es malo”

El No. 6 y 7 son iguales o demasiado parecidos

#### Observaciones a docentes/Diario reflexivo docente del investigador

**Sesión 1.** Saben lo que es, sin embargo, se sienten un poco fuera de su zona de confort. No están muy seguras de cómo sentirse. Hicieron bastantes preguntas al hablar del tema. Era un tema que habían escuchado pero que no sabían en realidad de que se trataba. Fue una sesión al parecer exitosa. Creo que entendieron de qué se trataba y después de un momento se miraban más tranquilas de lo que estaban haciendo.

**Sesión 2.** Vinieron más tranquilas. Sentían que ya sabían un poco más a lo que venían. Al darles una hoja se sintieron un poco confundidas, algunas creyeron que se trataba solamente de respiraciones. Les pareció muy interesante. Los comentarios que realizaron fueron que cómo es de linda la naturaleza que cuenta con muchos detalles y que a veces simplemente se pierden dentro de la rutina.

**Sesión 3.** Las respiraciones se hicieron con mucha más consciencia. Hoy era un día ocupado en el colegio, pero lograron enfocarse unos cuantos minutos para que la sesión fuera de éxito. Algunas se miraban ansiosas al comenzar, pero después de unos minutos y al entrar al espacio preparado para ellas, se sintieron mejor. Es interesante ver cómo puede cambiar su estado de ánimo al tan solo respirar.

**Sesión 4.** La mayoría llegó antes de tiempo. Los comentarios que se escuchaban antes de empezar era que ya estaban preparadas para el día que las esperaba. Era un día importante y que un poco de relajación antes de empezar el día iba a ser de beneficio. Me gustó ver cómo empiezan a apropiarse del concepto y empiezan a hacer *Mindfulness* algo de ellas.

**Sesión 5.** Esta fue una sesión diferente, ya que es la primera por su cuenta. La mayoría tuvo dificultad para hacerlo sola. Es algo que se debe tomar en cuenta, sin embargo, es la

idea de *Mindfulness*, tener un tiempo en donde se pueda separar y pensar en uno mismo y utilizar la técnica más funcional para la situación y el momento. Pienso que al cambiar la dinámica pueden sentirse un poco abrumadas.

**Sesión 6.** Muchas comentaron a cerca del poema. Creo que al agregar algo como un poema le da un poco de más significado a la sesión. Esto es lo que más disfruto de *Minfulness*. La versatilidad que se puede tener entre cada ejercicio.

**Sesión 7.** Considero que las respiraciones las están haciendo con mucha más consciencia en este momento. Se sienten relajados y presentes. Comentan que les ha sido de ayuda conocer las técnicas.

**Sesión 8.** Esta última sesión fue de reflexión de los sonidos. Me gustan sus comentario de cómo podían prestar atención a cada sonido que había a su alrededor. Los comentarios son buenos. Creo que entendieron el concepto de *Mindfulness*. Me gusta como esto se volvió en ocho sesiones algo que puede ayudarlas a ser mejores docentes y personas. Es importante que sepan cómo hacerlo por ellas mismas ya que la idea es que esto se haga en cualquier situación y en cualquier momento.

Tabla de triangulación de datos

La información de la tabla 1 fue recabada durante el proceso de la investigación se ordenó de la siguiente manera para el análisis:



Conocimiento general y técnicas de <i>Mindfulness</i>	Manual de técnicas de <i>Mindfulness</i>	Beneficios en el desempeño del personal docente.
Conoce del tema	Considera que los docentes algunas veces llevan cargas emocionales al lugar de trabajo	Al utilizar este manual sus docentes podrían tener un mejor día y esto verse reflejado en sus alumnos
Las técnicas presentadas son técnicas que podría utilizar con sus docentes antes de empezar las clases	Considera que sus docentes pueden aprender técnicas de <i>Mindfulness</i>	Considera que la institución educativa puede verse beneficiada con este manual
Las técnicas presentadas son técnicas de <i>Mindfulness</i>	Considera que sus docentes a lo largo del día necesitan un momento para concentrarse y regresar a estar presentes	Les daría a sus docentes este manual
Lleva más de un año de conocer del tema	Utiliza <i>Mindfulness</i> en su vida diaria	Considera esté un manual completo
Cree que cualquier persona puede utilizar las técnicas	Cree que ha tenido cambios significativos	Agregaría algo más