



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario “Dr. Pedro Rincón Gutiérrez”- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

VIRHARA:
**Manual didáctico de mindfulness dirigido a
estudiantes de Educación Media General**

Bdigital.ula.ve

TESISTA
Lic. PERNA VIRGINIA
GREGORIO

TUTOR
Dr. FONSECA RUIZ JOSÉ

Mérida, enero 2023



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario “Dr. Pedro Rincón Gutiérrez”- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

VIRHARA:
**Manual didáctico de mindfulness dirigido a
estudiantes de Educación Media General**

Bdigital.ula.ve

**Memoria de grado para optar al título de Magíster en
Evaluación educativa**

**PERNIA SANTIAGO VIRGINIA ARACELIS
FONSECA JOSÉ GREGORIO**

Mérida, enero 2023

ÍNDICE

CONTENIDO

Agradecimiento	5
Dedicatoria.....	6
Resumen	7
Introducción.....	9
CAPITULO 1 EL PROBLEMA.....
1.1 El problema.....	12
1.2 Preguntas de investigación.....	14
1.3 Objetivo de la Investigación
Objetivo General.....	15
Objetivo Especifico	15
1.4 Justificación de la investigación	16
CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO.....
2.1 Antecedentes de la investigación.....	18
2.2 Bases Teóricas
Pilar Psicopedagógico.....	22
Funciones de la Psicopedagogía	23
Yoga.....	24
Beneficios del Yoga.....	25
Yoga en la escuela	27
Relajación	27
Asanas.....	30
Ansiedad	30
Yoga y manejo de emociones	31
Mindfulness	32
Mindfulness en la escuela.....	33
Bases legales	34
Teorías del aprendizaje	35
CAPITULO 3 MARCO METODOLÓGICO
3.1 Paradigma humanista.....	37
3.2 Diseño de la Investigación	37
3.3 Tipo de Investigación	38

3.4 Población y Muestra	38
3.5 Técnicas e Instrumentos	39
Plan de Trabajo.....	41
Prueba Piloto.....	45
CAPÍTULO 4 DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS
4.1 Análisis descriptivo	47
4.2 Triangulación.....	48
4.3 Problemas y posibles causas	49
4.4 Problemas y posibles consecuencias.....	50
4.5 Resumen del diagnóstico y análisis de ítems.....	50
Diagnóstico.....	50
Análisis de los ítems por factores	54
Análisis de datos del promedio.....	72
Muestreo Fotográfico	73
CAPÍTULO 5 PROPUESTA DEL MANUAL VIRHARA.....
Manual VIRHARA.....	93
Programa semanal.....	121
Recomendaciones para los estudiantes y docentes.....	131
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....
Conclusiones.....	134
Recomendaciones	136
ANEXOS.....	137
REFERENCIAS.....	145

AGRADECIMIENTO

A Dios todopoderoso, por siempre estar presente en mi vida, llenarme de una consciencia plena, permitiendo que siempre esté rodeada de las personas indicadas.

A la Ilustre Universidad de los Andes, que siempre me abre las puertas para crecer como profesional. Casa de estudio que me ha permitido conocer la excelencia de la academia y la calidad humana que hay en ella.

A mi Madre, ejemplo de mujer que desde el amor ha sabido guiarme. Madre, amiga y maestra de vida. No hay palabras para agradecerte todo lo que has hecho por mí. Gracias por tu paciencia y tu comprensión en cada uno de los pasos que decido dar.

A mi hermana y cuñado por siempre mostrarme el camino para que avance hacia la excelencia. Gracias por tu ejemplo hermana y hacerme saber que puedo contar contigo.

A mi compañero que con su paciencia y ayuda pude culminar mi tesis. Gracias por tus palabras de aliento para continuar en este proyecto.

Al Profesor José Gregorio Fonseca, gracias por su mano amiga, ser tan solidario, excelente, con calidez humana y haber aceptado ser mi tutor. Siempre agradecida por los años de aprendizaje desde el Pregrado. Dios le bendiga profesor.

A las profesoras miembros del jurado Dra. Yazmary Rondón y Dra. Lidia Ruiz por su apoyo y sugerencias en el proyecto de investigación.

A todos los docentes que en el transcurso de esta maestría terminaron de forjar y pulir el sentido de la enseñanza en mí.

A mis pequeños maestros. Mis estudiantes.

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía, mi fuerza y por siempre demostrarme su presencia en cada uno de los detalles de mi vida. Su compañía es mi fortaleza.

A mi madre, a quien amo profundamente, de la cual estoy agradecida porque siempre ha sido mi eterna compañera y maestra en mi largo caminar. Gracias por enseñarme a levantarme en cada caída mamita. Te amo

A mi hermana, por ser mi consejera y siempre mostrarme su apoyo. Te Amo. Gracias

A mis Ángeles que me han guiado siempre GRACIAS GRACIAS GRACIAS

Al Profesor Fonseca, gracias por sus enseñanzas y su confianza en mi proyecto.

Este éxito es para ustedes. Dios les bendiga

VIRHARA: Manual didáctico de mindfulness dirigido a estudiantes de Educación Media General

Pernía Virginia (Tesisista) y Fonseca, José Gregorio (Tutor)

RESUMEN

Hablar de mindfulness, es hacer referencia de la atención plena, consciente en el momento presente, que vinculándolo al sistema educativo termina siendo factible, como una de las herramientas más eficaces para el autoconocimiento, autodescubrimiento y el desarrollo de una personalidad fuerte emocional y cognitiva. Por estas razones, crear un manual didáctico de mindfulness sería una alternativa pedagógica muy positiva, para abordar las situaciones reales de los jóvenes estudiantes que se enfrentan a diversas dificultades de la vida y así mismo facilitar al docente la jornada académica, por ende, el presente estudio tuvo por objeto crear un manual de mindfulness dirigido a los docentes del Liceo Dr. Caracciolo Parra y Olmedo perteneciente al municipio Libertador del Estado Mérida. Dicha propuesta se enmarcó en el paradigma humanista centrándose en la naturaleza cualitativa, esta investigación es de tipo proyectiva, la población a estudiar fueron los estudiantes de la institución y la muestra seleccionada estuvo conformada por 68 estudiantes que participaron activamente en la ejecución del manual. A través de una prueba piloto llevada a cabo durante un año, se logra apreciar el desenvolvimiento y mejora en el grupo estudiantil.

PALABRAS CLAVE: Adolescentes, Mindfulness, Relajación, Yoga, Yoga en la escuela.

**VIRHARA: Mindfulness (full attention) didactic manual aimed at
General High School students.**

Pernía, Virginia (Thesis student) and Fonseca, Jose Gregorio (Tutor)

ABSTRACT

Talking about mindfulness is referring to full attention, conscious in the present moment, which, linking it to the educational system, ends up being feasible, as one of the most effective tools for self-knowledge, self-discovery, and the development of an emotionally and cognitively strong personality. For these reasons, creating a mindfulness teaching manual would be a very positive pedagogical alternative to address the real situations of young students who face various difficulties in life; as well as, facilitating the academic day for the teacher. Therefore, the purpose of this study was to create a mindfulness manual aimed at teachers of the Dr. Caracciolo Parra y Olmedo High School, belonging to the Libertador Municipality of the Mérida State. This proposal was framed in the humanist paradigm, focusing on the qualitative nature. This research is of a projective type, where the study population was the students of the institution and the selected sample was made up of 68 students who actively participated in the execution of the manual. Through a pilot test carried out for a year, it is possible to appreciate the development and improvement in the student group.

KEYWORDS: Adolescents, mindfulness, relaxation, yoga, yoga at school.

INTRODUCCIÓN

El avance y progreso de un sistema educativo requiere principalmente de un sistema organizacional que ayude a los jóvenes a entenderse y entender el mundo que les rodea. Actualmente, las personas viven un ritmo acelerado, de preocupación y dificultades que influyen en la vida normal de un adolescente. Bien es cierto que el estrés que vive la juventud la coarta en su pleno desarrollo y se logra observar como las familias sobrecargan a los jóvenes con responsabilidades y preocupaciones que no están ajustadas a su edad. No obstante, fue importante la búsqueda de herramientas que faciliten a los jóvenes el manejo de sus emociones y puedan sentirse seguros, logrando que su mente pueda estar relajada y concentrarse en las jornadas escolares.

En consecuencia, es importante reconocer que nuestra juventud necesita centrarse en saber recuperar el equilibrio de sus emociones, reconocerse parte de un todo. Considerando que los niños felices serán adultos felices, los niños seguros serán adultos seguros. Por ende, la importancia desde el aspecto emocional, social y emocional debe ser foco central en las instituciones. No podemos desligar las emociones del proceso de aprendizaje ya que estas pueden controlar o descontrolar el mundo de los jóvenes y hacer que no tengan la concentración adecuada para los estudios y se vean afectados por no tener un aprendizaje significativo de lo que se enseña.

Como resultado de esto, nace la necesidad de crear una propuesta para un manual de mindfulness, que les permita a los docentes enseñar algunos métodos que faciliten a los estudiantes el manejo de sus emociones y de los problemas que pueden ir frecuentando en el diario vivir, alcanzando la toma de consciencia y haciendo uso de técnicas de relajación para que el estudiante y el docente pueden generar vínculos integrativos y de autoconocimiento.

Como lo propone Puig (2021) menciona que una educación debe enfocarse en cómo evoluciona una persona y como logra desarrollarse. Siendo este concepto muy interesante ya que no se enfoca simplemente en los conocimientos, existe un enfoque

mayor que es el desarrollo del ser, que incluye así mismo valores que fortalecerán la personalidad del individuo.

En tal sentido, es necesario que las aulas de clase se conviertan en una posibilidad para el estudiante, un ambiente donde puedan encontrarse y reconocerse. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, con nuestra familia y vivimos el presente, se pueden manifestar grandes avances de creatividad y aprendizaje en el individuo.

Se cree conveniente tomar en cuenta las emociones de los estudiantes, ya que a lo largo de los años el aspecto emocional y cognitivo ha estado totalmente desligado de las actividades dentro del aula de clase, sin saber la realidad e importancia de este aspecto en la vida de cualquier ser humano. Cuando ahondamos un poco más sobre los temas educativos y nos encontramos con realidades totalmente diferentes tales como: estudiantes con diversidad (déficit de atención, asperger, autismo, hogares disfuncionales, entre otras), podemos de forma asertiva considerar la importancia de la escuela para incluir y ayudar a los jóvenes con cualquier realidad.

En este sentido consideramos importante lo que manifiesta Goleman (2002) sobre las emociones, ya que considera que cualquier individuo que no pueda manejar sus emociones y sostenga solo emociones negativas no podrá concentrarse, ese tipo de emociones solo sirven como distracción a la realidad externa que viva cada persona. Ya es momento de creer para crear y poder generar un cambio significativo dentro del aula de clase.

Para ello, la investigación a continuación está estructurada de la siguiente manera:

CAPITULO I, presenta el planteamiento del problema, los interrogantes de la investigación, objetivos y justificación. Aquí detallaremos el ¿Qué nos preocupa? ¿Cómo pensamos abordarlo? Y ¿para qué lo abordaremos? En el CAPITULO II, está referido al Marco Teórico, que da soporte al estudio que se establecen en los Antecedentes de la Investigación, las bases teóricas que sustentan la investigación y las bases legales. Este capítulo es de gran importancia y trascendental para complementar nuestra investigación, ya que dará basamento a nuestra línea de estudio, en el CAPITULO III, se describe el marco metodológico, el paradigma, el tipo de investigación, el diseño de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

Este capítulo muestra los protagonistas principales en este proyecto y nos ayuda a obtener la información más importante para entender, corroborar, corregir y brindar contexto a la investigación, el CAPITULO IV, abarca el diagnóstico que se aplicó a los estudiantes con el instrumento estandarizado don se reflejan los distintos aspectos psicoemocionales importantes en el desarrollo de la adolescencia. CAPITULO V, este capítulo contiene el manual como propuesta didáctica para los docentes. Donde se mostrara con imágenes el beneficio de aplicarlo a los estudiantes de educación media general y por último el CAPITULO VI, comprende las conclusiones y recomendaciones de la investigación realizada.

Bdigital.ula.ve

CAPÍTULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 PROBLEMA

En nuestra actualidad y con la celeridad en la que el mundo se desenvuelve, ya no pensamos en sentirnos bien ni comprender como se sienten los demás. La sociedad se encuentra en un estado alterado y de rapidez mecánica donde pretende desligar las situaciones emocionales de nuestro día a día. Se cree que el estrés es algo que irá pasando poco a poco o que son otros factores los que enferman el cuerpo y agotan la mente.

Se puede resaltar, que nuestra sociedad vive sumergida en gran medida al estrés y especialmente los adolescentes; primero por los cambios físicos a los que son sometidos durante su desarrollo y segundo a los cambios socioeconómicos a los que se han visto sujetos en la última década. En tal sentido, Moreno (2015) expresa que los adolescentes están sujetos a una serie de cambios y son estos cambios los que van a generar en ellos una sobrecarga de estrés, ya sea por la gran variación en sus cambios físicos, biológicos y desde luego emocionales. Siendo esta una de las etapas del desarrollo más difícil pueden llegar a sentirse que no encajan en su entorno y muchas veces sentir preocupación porque son esos miembros de la escuela y la comunidad quienes irán definiendo su personalidad

Del mismo modo, existen los problemas del ámbito escolar, como afirma Moreno (2015) En la escuela los adolescentes comienzan a trabajar la comunicación, empatía y comienza el desafío del alcance de las metas. Por otra parte el ser populares, aceptados comienza a definir en ellos la importancia de pertenecer a los grupos sociales. En cuanto a la percepción sobre los problemas de nuestra actualidad, Liebers (2006) manifiesta

que el problema fundamental de todos y cada uno de los seres vivos dentro de un mundo hostil es la supervivencia, lo que conlleva a que desde hace muchos años el ser humano haya perdido su esencia y de este modo no encuentre el equilibrio y el enfoque en ser feliz.

Es importante mencionar que en nuestro país la mayoría de los jóvenes han vivido una separación con alguno de sus padres, generando así la descomposición familiar. Recordemos lo que manifiesta Sánchez (2015) asegurando que la familia es la principal forma de organización de los seres humanos. Es la base que formará la conducta de los Adolescentes y al mismo tiempo les dará seguridad el pertenecer a un grupo familiar con reglas claras y flexibles que los ayude a manejar adecuadamente las crisis que frecuentemente se les presenta en alguna etapa de la vida. Si no tienen la base familiar bien estructurada existe una debilidad y emociones concebidas que no saben cómo expresarlas, con quien hablar y cómo manejarlas.

En función de lo anterior, se considera importante y preocupante el bajo rendimiento estudiantil por la falta de concentración, debido a los problemas familiares y económicos que no permiten que los jóvenes puedan concentrarse en sus estudios y estén dispersos con pensamientos negativos, lo que genera una respuesta de rebeldía, apatía y distracción.

De allí la importancia de crear un manual para los docentes sobre mindfulness y ejercicios de yoga que permitan lograr en ellos la atención plena y el manejo de sus emociones. En efecto, la doctora Gordóvil (2016), psicólogo clínico, manifiesta que la enseñanza del yoga en las escuelas produce efectos positivos en los jóvenes, afirma que esta disciplina establece cambios en el estado de ánimo, la tensión, la ansiedad, el valor propio y la memoria de los niños. Además, también hace referencia a otro estudio que realizó sobre los beneficios percibidos por los propios niños y niñas después de practicar yoga durante un año en la ciudad de Nueva York, en el que los estudiantes destacaron que fueron capaces de autorregularse mejor, disminuir el nivel de estrés, fortalecer la autoestima y mejorar la condición física y obtener mejores resultados académicos, de esta forma concluye que la práctica de yoga es beneficiosa absolutamente, permitiendo que los niños puedan conocer su cuerpo, la respiración, donde parar y en que trabajar de mejor manera para fortalecerse emocionalmente,

espiritualmente, físicamente y especialmente mejorar el autodescubrimiento y la concentración.

En efecto, es importante considerar la implementación del yoga y la meditación como una actividad recreativa que ayuda a controlar los niveles del estrés y de ansiedad en los estudiantes de un liceo público de la ciudad de Mérida, para que logren controlar a través de ejercicios de respiración, sus estados de estrés y de ansiedad, al mismo tiempo podrán trabajar la fuerza y equilibrio que se logra conseguir con las distintas posturas, lo que da lugar a que tengan un desenvolvimiento y un trabajo en equipo que les ayude a crecer emocionalmente, a tener compenetración con el grupo y a entender que formamos parte de un todo. Por ello, es indispensable reconocer que el yoga no solo forma parte de una terapia alternativa, es un estilo de vida que ayuda al joven estudiante a obtener una excelente concentración, una motivación por las cosas y una alta autoestima, ya que valoran el cuerpo en movimiento y se fomenta el reconocimiento del ser en sí mismo.

En tal sentido, en un test aplicado a los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año en el liceo Dr. Caracciolo Parra y Olmedo este test consta de una primera parte que tiene como base un cuestionario de inteligencia emocional (MSCEIT) tomando en cuenta el contenido socio cultural y socio demográfico el cual consta de preguntas cerradas y una segunda parte con preguntas abiertas. Allí se conoció que el estrés socio-económico es uno de los factores que mayormente les afecta a los estudiantes por las situaciones actuales del país, donde tienen que hacer magia para poder ejecutar sus actividades normales, llegar puntual a clase se convirtió en una de las mayores odiseas de los adolescentes, estudiar y preparar cualquier actividad que requiera un gasto les genera una frustración y un desinterés por continuar estudiando.

Por esta razón el yoga y la meditación son indicados para combatir el estrés y la depresión, porque suministra una nueva forma de ver la vida, donde se combinan con total armonía el cuerpo, la mente y el espíritu.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cómo se puede coadyuvar en la mejora del aprendizaje de los estudiantes a través

Del manual VIRHARA: ¿Manual didáctico de mindfulness dirigido a docentes de Educación Media General?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general:

Proponer el Manual didáctico VIRHARA de mindfulness, dirigido a docentes de Educación Media General para el mejoramiento del aprendizaje de los estudiantes.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar las causas del bajo rendimiento estudiantil a través de la aplicación de un cuestionario
2. Indagar sobre las asanas o posturas que sean consideradas beneficiosas para la concentración y el equilibrio.
3. Recopilar las técnicas más efectivas de la práctica del mindfulness para los adolescentes.
4. Desarrollar las estrategias que permitan la inclusión de todos los integrantes que participen en el desarrollo del proyecto.
5. Construir un prototipo del VIRHARA: Manual didáctico de mindfulness dirigido a docentes de Educación Media General.

6. Validar a través de expertos el VIRHARA: Manual didáctico de mindfulness dirigido a docentes de Educación Media General.

1.4 JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo de investigación nace de la preocupación de observar la desmotivación y el alto índice de estrés que presentan los estudiantes de Educación Media general del liceo Caracciolo Parra y Olmedo, logrando conocer sus rasgos conductuales debido al bajo rendimiento estudiantil.

En tal sentido, es importante considerar las opiniones de grandes escritores como Daniel Goleman, Richard Davidson, Begoña Ibarrola que manifiestan de forma concreta que las emociones son las guardianas del aprendizaje, resaltando que la cognición y la emoción van de la mano en el aprendizaje tanto para el que aprende como para el que enseña.

Así mismo, Lang y David (2006, p.18) expresan que “las emociones se fundamentan en una compleja red de zonas cerebrales, muchas de las cuales están también implicadas en el aprendizaje. Algunas de estas regiones son el córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala o el hipotálamo”. Por otro lado, Cole, Martín y Dennis (2004) manifiestan que las emociones pueden actuar sobre los procesos psicológicos responsables de focalizar la atención o de resolver problemas, pero además porque la capacidad de autocontrol de los impulsos de los niños han resultado ser un poderoso indicativo de un rendimiento académico.

Para Thompson (1994), él manifiesta la importancia de saber influir sobre las propias emociones, representa un componente esencial de la competencia necesaria para una

interacción exitosa con otros en situaciones de estrés, pero lo interesante, es que también se ha mostrado como una habilidad clave para favorecer un aprendizaje eficaz.

De este modo, y con un pensamiento similar, Moreno, Rodríguez y Rodríguez (2018) Considera que un estudiante adquiere nuevos conocimientos, la parte emocional y la cognitiva operan de forma interrelacionada en su cerebro. Por tanto, poder decir que las emociones terminan jugando el papel más importante en el proceso educativo y marcando una buena diferencia entre la persona que siente confianza y consigue sus objetivos y aquel que siente que estará abocado al fracaso.

De allí surge la necesidad de crear un manual práctico de mindfulness que pueda ser aplicado en la institución Caracciolo Parra y Olmedo para contrarrestar el nivel de presión y estrés que viven los jóvenes debido a diversos factores. La implementación de este manual es de gran importancia, ya que permitirá que los docentes tomen solo diez o quince minutos de su tiempo a primera hora de cada clase para que puedan guiarse con el manual VIRHARA y de forma sencilla llevar a la práctica lo allí expuesto.

Del mismo modo, se debe enseñar a canalizar las emociones para lograr que los jóvenes despejen sus mentes y puedan estar dispuestos a aprender, para un adolescente es más difícil, pues están en la etapa más hormonal de sus vidas y con mayores inseguridades. Es por eso que es momento de actuar, debemos estar capacitados a contribuir en la enseñanza de herramientas para el control emocional de nuestros jóvenes. No podemos dejar de lado la relación, emoción y meta cognición. Es muy importante implementar estas prácticas en nuestras instituciones. Las prácticas del yoga, mindfulness y meditación terminan siendo unos de los recursos más necesarios para mejorar la concentración y el aprendizaje, especialmente sería el aporte más trascendental en la vida de los jóvenes, el uso de estas técnicas y la oportunidad de tener las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida al lograr manejar sus emociones, reconocerlas y transformarlas.

La finalidad de este manual es contribuir a dar pequeñas herramientas para que el docente pueda trabajar en el aula, invirtiendo al menos de 10 minutos en la exploración de las emociones del estudiante y enseñándolo al reconocimiento de las mismas, el desapego y la concentración del aquí y del ahora, logrando que puedan estar más

estables emocionales y tengan una apertura a la concentración y al aprendizaje. Del mismo modo, se puede decir que esperamos la mayor receptividad posible del personal docente y comunidad educativa para aceptar el uso de estas herramientas dentro del aula de clase.

En tal sentido podemos decir que la propuesta del manual, permitirá amplificar las definiciones del yoga y el mindfulness en nuestro país, más que una propuesta alejada de la realidad es una herramienta eficaz, que si logra implementarse contribuirá a la integración y al reconocimiento del individuo, no como agente que solo procesará conocimientos e información, sino como un individuo donde su ser, valores y esencia se desenvuelva con el manejo de las emociones en la resolución de los problemas del día a día.

CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO

En este capítulo se pone énfasis en los aportes teóricos definiendo las líneas conceptuales y dando paso al entendimiento de las ideas que se buscan desarrollar para el avance de la investigación.

2.1 ANTECEDENTES

Para sustentar esta investigación se han revisado otros estudios precedentes de gran relevancia y que constituyen un gran aporte, por cuanto relacionaron el problema del cual se desarrolló esta investigación, lo cual permitió establecer cierto cotejo con lo establecido teóricamente y lo observado en el contexto particular objeto de esta investigación.

Menaka (2015), en Tenerife- España, realizó una investigación cuyo objetivo principal fue el determinar la eficacia de la práctica regular de yoga asociado a la meditación e intervención para disminuir el nivel de estrés en adolescentes de 16-18 años, de primer y segundo curso de bachillerato de centros de enseñanza público, privado y concentrado en la isla de Tenerife, comparando un grupo experimental, sometido a la intervención frente a un grupo control que no participó en las clases de yoga y meditación como

actividad extraescolar. Los dos grupos fueron evaluados mediante unos cuestionarios sobre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Ellos recomiendan que las posturas del yoga y los ejercicios que se apliquen sean variadas para no cansar a los adolescentes en la práctica de las asanas o posturas del yoga. Por lo tanto, esta investigación fue fundamental para el desarrollo de este proyecto de investigación, ya que los cuestionarios usados para la evaluación de ambos grupos nos sirvieron de guía para el avance de dicha investigación, del mismo modo dio la apertura para comprender que la actividad y la propuesta de la guía debe ser variada en cuanto asanas se refirió para generar motivación en el grupo de estudio que realice dicha práctica.

Medina (2016), en Granada- España, se crea un programa de intervención, cuyo objetivo principal fue promover el uso de la psicomotricidad (yoga y mindfulness) en educación infantil, desarrollando un control postural y una respiración de manera consciente que favorezca la relajación, y por ende una mejor predisposición al aprendizaje, este proyecto surge de la necesidad de encontrar un momento del día que el alumnado pueda desconectarse de su tarea diaria, parar por un rato no mayor a 45 min y puedan realizar distintas sesiones en la hora de receso obteniendo calma para lograr un mejor y significativo aprendizaje, a través de juegos basados en el yoga y el mindfulness. Las sesiones de yoga y mindfulness se presentaron como un juego en el que van a divertirse, conocer su cuerpo y controlar su respiración de forma consciente. Esto permitirá conectar con su interior, descubrir las distintas emociones y poder gestionarlas mucho mejor, con el fin de lograr estar atentos en las jornadas de clase y tener mayor productividad dentro del aula. Se llevaron a cabo 5 sesiones, diferentes cada día de la semana, durante todo el periodo de prácticas, desde marzo hasta finales de mayo. De este modo, este proyecto nos sirvió como guía para desarrollar el manual de mindfulness y seleccionar las posturas básicas de yoga, así mismo nos permitió reconocer que el niño debe realizar estas prácticas de forma libre y divertida para que puedan sentir el efecto de esta práctica en su cuerpo y mente, de esta forma se fundamentó la teoría de esta propuesta, al reconocer que el estudiante que pueda manejar sus emociones y tener equilibrio emocional es más factible que pueda tener un aprendizaje significativo.

Simarro (2016), este trabajo de investigación tuvo como objetivo demostrar los efectos del yoga en el individuo, allí se recogen una serie de estudios en los que se refleja los beneficios del yoga en el bienestar y la felicidad, así como en el control del estrés, la ansiedad y depresión. Los resultados indicaron que el yoga tiene efectos positivos para los aspectos mencionados. Esta disciplina antiquísima se está esparciendo a nivel mundial como alternativa de control emocional. Este trabajo fue importante para el desarrollo de esta investigación, porque amplió y mostró los distintos estudios que se llevaron a cabo con la práctica de esta disciplina, obteniendo excelentes resultados de control emocional, atención y la tranquilidad mental. De este modo es fundamental porque manifiesta como alcanzar la felicidad y la tranquilidad en las personas que la practican.

Abascal y Pascual (2014), en España aplicaron su proyecto de investigación que tuvo por objetivo conocer las principales técnicas de relajación y comprender los efectos fisiológicos que derivan de la práctica de estas técnicas de relajación y donde se demostró que las técnicas de relajación son un método muy eficaz para la restauración de la calma en el organismo después de situaciones de estrés o ansiedad. Este método consiste en hacer uso de distintas técnicas de relajación que aporten beneficios tanto a nivel físico como a nivel psicológico. Por ello, la relajación es un elemento incluido en el currículum de la educación secundaria. Se considera que el área de Educación Física debe aportar ejercicios didácticos de esta disciplina, tomando en cuenta distintos métodos y considerando los factores externos e internos que puedan influenciar la realización de cada ejercicio. Ellos concluyen y obtienen, como resultado de su exhaustiva búsqueda sobre el beneficio de las diversas técnicas de relajación, que los beneficios que derivan de la práctica de las técnicas de relajación pueden ser muy favorecedores para determinados aspectos que influyen en el contexto escolar, dentro y fuera de las aulas. Este trabajo de investigación nos mostró una serie de técnicas de relajación que pueden usarse en la práctica de yoga y meditación en la escuela, que contribuyeron de manera significativa en dicha práctica y en la mejora de concentración de los estudiantes, al mismo tiempo que nos afirmó que existen diversas técnicas y gran cantidad de estudios que permiten demostrar la eficacia de estas prácticas en el contexto escolar.

Burbano (2013), en Colombia, desarrolló su proyecto de investigación que tuvo por objetivo implementar la meditación Kundalini Yoga, como estrategia pedagógica que contribuya a mejorar el Autoconcepto y, por ende, el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de la Universidad Jorge Talado Lozano, del área opcional en el año 2012. Y así demostrar que la meditación desde la práctica del kundalini yoga puede servir de estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la universidad Jorge Toledo lozano. Esta investigación tuvo como objetivo examinar los efectos que aporta la implementación de una propuesta de intervención, conocerse y ser desde la meditación del Kundalini Yoga sobre los niveles de rendimiento académico, y autoconcepto, en sus dimensiones (académico, social, emocional, familiar y físicos), en un grupo de estudiantes de la Universidad Jorge Tadeo Lozano en la Ciudad de Bogotá, los cuales fueron evaluados con el Cuestionario AF5, Autoconcepto Forma 5 (García, F.J. y Musitu, G. 2001). La propuesta planteaba someter a los estudiantes durante algunos minutos a la meditación que comprendía (control de respiración, vaciar el pensamiento, sentir el presente) Los análisis realizados mostraron diferencias significativas en el grupo de universitarios participantes, en todas las variables analizadas. Una vez implementada la propuesta se observó un incremento significativo del rendimiento académico, mejoras en el Autoconcepto (en todas sus dimensiones: académico, social, emocional y familiar). Se enfatiza la importancia y utilidad del empleo de técnicas de meditación- Kundalini Yoga en el sistema educativo. Este trabajo de investigación contribuyó directamente con esta investigación, a fortalecer la concentración para mejorar el rendimiento escolar a través de la práctica de yoga y la aplicación de técnicas mindfulness que permitan que los estudiantes tengan un mejor dominio del presente y de sus emociones.

Cohen (2010) en su investigación plantea la importancia de enseñar Yoga a los niños en las escuelas, reconoce que es un viaje satisfactorio pero desafiante, especialmente en los distritos escolares urbanos pobres. El impacto físico, mental y emocional de la pobreza en los niños tiene serias implicaciones para su rendimiento académico. La introducción del yoga como parte de su experiencia escolar regular muestra un tremendo potencial para ayudar a los estudiantes a superar los desafíos que interfieren con el aprendizaje. Este artículo ayuda a los maestros y terapeutas a comprender la experiencia de proporcionar programas de Yoga y atención plena (Mindfulness) en las escuelas primarias urbanas y brinda información específica sobre las formas de asegurar la

implementación exitosa del programa, incluida una muestra de descripción de la clase, instrucciones de actividades y las mejores prácticas para capacitar a los maestros y enseñar. Por consiguiente, este trabajo de investigación implementó un programa exitoso que pudo contribuir a nuestra investigación, ya que hubo un contraste importante en diversos factores en la institución como la pobreza, desestabilización familiar y emocional en la vida de los jóvenes.

Por último es conveniente acotar que las investigaciones antes mencionadas donde se aplican diversas técnicas de relajación, métodos como el yoga y el mindfulness han arrojado resultados positivos y de gran beneficio tanto para los estudiantes implicados como para las instituciones, ya que logran tener estudiantes que satisfactoriamente rinden en sus clases, se involucran con el entorno siendo productivos, lo que da un apoyo enriquecedor a nuestra investigación y a la credibilidad de la aplicabilidad de esta propuesta puede coadyuvar a mejoras notables en rendimiento, comportamiento y desenvolvimiento. Estas actividades o herramientas son beneficio para la diversión y el autoconocimiento, quien se conoce y se denomina puede alcanzar muchos logros, si bien es cierto el yoga y el mindfulness como propuesta en nuestra investigación permitirá que los estudiantes sean constantes, tengan disciplina, concentración, memoricen y obtengan un autoconocimiento al saber cuáles son los límites en cada cuerpo.

2.2 BASES TEÓRICAS

Este apartado presenta algunos principios que dan sustento y orden a la investigación, ayudando con esto a determinar la mejor manera de estudiar y analizar el corpus del trabajo. A la vez, el marco teórico constituye un referente que permitió establecer un contraste entre lo indicado por otras teorías e investigaciones y lo establecido en el contexto en particular donde se desarrolló el presente estudio.

2.2.1 PILAR PSICOPEDAGÓGICO

Es importante mencionar que el mindfulness es una técnica psicológica, Vallejo (2006) experta en mindfulness y psicóloga explica que: Las personas desarrollan un nuevo músculo cerebral, gracias a ello resuelven eficazmente los problemas. La

Psicopedagogía se considera una rama de la Psicología la cual se encarga de aplicar los conocimientos psicológicos y pedagógicos en el área educativo, permitiendo el suministro de métodos, técnicas y procedimientos para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje más adecuado a las necesidades específicas de las personas que optan por llevar una carrera a nivel universitario.

Es a partir del siglo pasado que se desarrolla como área científica, a partir de allí combina conocimientos sobre educación y sobre salud o higiene mental. Mediante la Psicopedagogía se proporciona herramientas que facilitan el proceso de adaptación de los alumnos y de las alumnas al ambiente y a las distintas condiciones del aula, sea esta física o virtual, permitiendo que el proceso de enseñanza- aprendizaje sea factible.

La psicopedagogía como disciplina permite, de igual manera, conocer la relación de los estudiantes con su entorno escuela y comunidad, para poder descubrir y estudiar las diversas personalidades y su influencia en las etapas del aprendizaje.

Con la ayuda de los métodos que ofrece o utiliza la Psicopedagogía, vislumbra las posibilidades cognitivas, afectivas y sociales para facilitar a los estudiantes un mejor y sano desarrollo en las actividades existenciales que se pueden desempeñar, siendo una herramienta fundamental para los docentes.

Álvarez (2002), manifiesta que la psicopedagogía es una ciencia integradora, creadora de conocimiento. En tal sentido podemos confirmar que la propuesta del manual de mindfulness es considerada una técnica psicopedagógica que permite y contribuye a la integración de cada uno de los estudiantes, así mismo el estudio del avance de los mismos en el ámbito educativo.

2.2.2 FUNCIONES DE LA PSICOPEDAGOGÍA

Wittrock (1992), expresa que la Psicología Educativa tiene como objetivo fundamental comprender y mejorar el sistema educativo. Es importante mencionar que la función primordial de la Psicopedagogía en el ambiente educativo es permitir una correcta prevención y corrección de las dificultades que pueda presentar un educando,

conociendo el Coeficiente Intelectual (CI) de cada uno de los estudiantes dentro de los parámetros normales, pero identificados como niños(as) con dificultades en su aprendizaje y, no con dificultades para el aprendizaje, siendo esto cosas muy distintas en el proceso de aprendizaje de cada uno. En este sentido se comprende que la función de la Psicopedagogía es el estudio del problema que afronta una persona, revelando y definiendo sus potencialidades cognoscitivas, afectuosas y sociales para un desenvolvimiento sano en cada actividad que desempeña.

Entre las funciones a desarrollar por la psicopedagogía, según Wittrock (1992) se encuentran fundamentalmente la realización de un psicodiagnóstico para lograr implementar las estrategias acordes a los resultados, que exista una intervención psicoeducativa entre comunidad y escuela, crear grupos que permitan la reflexión de las distintas problemáticas y a partir de allí desarrollar programas de capacitación, partiendo de lo planteado anteriormente el desarrollo de programas de capacitación conducirán a la realización de distintas tareas de investigación psicoeducativa.

En función de lo planteado por Wittrock, consideramos necesario los psicodiagnósticos antes de la creación o implementación de cualquier estrategia, especialmente en el ámbito educativo, se debe profundizar y comprender los distintos factores que influyen en nuestra línea de estudio para concretar y construir de manera eficiente nuestro prototipo de manual de mindfulness que contribuya a mejorar la concentración y a su vez el rendimiento y comportamiento estudiantil.

2.2.3 YOGA

Según Wallis (2020), expresa que la práctica del yoga permite aquietar las agitaciones de la mente. Por otro lado, Flack (1996), afirma que el yoga ayuda a desarrollar la atención y las buenas relaciones interpersonales, mejorando así el rendimiento escolar, la concentración y la asimilación de contenido. Estas dos autores permiten reforzar el sentido de nuestra investigación, ya que involucrando el yoga como actividad dinámica en pocos minutos de las jornadas de clase, los estudiantes aquietarán su mente y prestarán más atención a su entorno.

Por otro lado Lazarus (2011), considera el yoga como una técnica antigua que para algunas culturas en oriente es un estilo de vida, mientras que, en otras, se ha ido incluyendo paulatinamente para ser practicada. Gracias a sus beneficios y aportes positivos que ocurren al practicarlo, y que muchas personas logran observar en su ser. Es importante acotar que no es una práctica religiosa, es una herramienta de autocontrol y autoconocimiento para saber reaccionar y accionar en la vida.

Es importante mencionar que el yoga y sus beneficios han abarcado años de estudio, como es el caso de Frase (2001), que hace la contribución al decir que el yoga surge con el propósito de que los practicantes puedan tener dominio de sus cuerpos, pensamientos y emociones. Inclusive existen practicantes que pueden alcanzar un grado espiritual porque pueden percibir la paz en los estados meditativos. Por su parte, el autor Philizot (1995), define esta actividad que pone en movimiento al cuerpo de forma armoniosa, profunda, consciente, al ritmo de una respiración bien ejecutada. Del mismo modo, en el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” escrito por Paz (2012), expresan que esta práctica es una disciplina psicofísica que surge en la India hace varios milenios, que tiene como objetivo lograr la armonía interior y mejorar la calidad de vida. Por lo tanto, podemos afirmar que la actividad del yoga permite disciplinar a los jóvenes, hacerlos conscientes y mejorar la calidad de vida.

Dentro de este orden de ideas podemos reafirmar que la técnica del yoga desde hace siglos ha contribuido al rescate del ser, ya que es una práctica que permite que cada individuo pueda conocerse, identificar las diversas emociones, controlarlas y trabajar su cuerpo en las diversas posturas. Por esto es importante e interesante dominar el concepto real del yoga para poder aplicarlo como una herramienta educativa, recordemos que lo más importante para cada educador y cada país debería ser la salud mental de cada estudiante para lograr que sean eficientes en cada actividad que desempeñen.

2.2.4 BENEFICIOS DEL YOGA.

En este apartado se pone énfasis en exponer los principales beneficios que proporciona el yoga como disciplina que ayuda al control de cuerpo, mente y el manejo consciente

de la respiración. Más que una práctica de yoga, es una herramienta que ayudara a los adolescentes a ser conscientes de su cuerpo, a tener una mente tranquila y controlada.

Padilla (2016) manifiesta que si se incorporan algunas técnicas de yoga en el aula de clase los adolescentes obtendrán los beneficios de esta práctica. En este sentido es importante destacar que las distintas lecciones de yoga en el aula deban incluir ejercicios de respiración, combinaciones de posturas, visualizaciones que forma parte directa del mindfulness, diversos movimientos que ayudan a impulsar la actividad del cerebro, y actividades de atención plena. En resumen se pueden incorporar técnicas de yoga en la clase diaria, unos pocos minutos de forma sencilla con posturas básicas.

Según Padilla (2016) manifiesta que los beneficios del Yoga son:

A) Reducción del estrés: está comprobado que la práctica del yoga permite un estado de relajación a nivel físico y mental, esta práctica permite desarrollar la práctica de la atención y del escucha con nuestro cuerpo. Es por eso que el efectuar varias posturas y al mismo tiempo ejercitar la mente relajación es lo que permitirá que el cuerpo logre manejar el estrés y las tensiones.

B) Alivio del dolor: La práctica de Yoga alivia el dolor. Los estudios han demostrado que practicar las asanas (posturas), relajación, meditación y su combinación, proporcionan un alivio considerable del dolor en las personas con enfermedades o dolencias de cualquier tipo. Recordemos que esta práctica permite estar en el aquí y el ahora haciendo uso de diversas técnicas de respiración, meditación y relajación.

C) Mejor Respiración: Este es un factor importante en cada práctica o realización de posturas. Ya que el respirar correctamente es lo que permitirá que nuestro cuerpo pueda fluir en cada movimiento y al mismo tiempo las inhalaciones y exhalaciones contribuyen a una expansión en nuestros pulmones. Si bien es cierto nuestra principal fuente de energía es la respiración, esto oxigena nuestro cerebro y cada célula de nuestro cuerpo. Por eso es necesario que la práctica de la respiración sea realizada y aplicada antes de cada jornada con los estudiantes, para contribuir de manera eficaz en el rendimiento del estudiante.

D) Regulación del Sistema Nervioso-Endocrino: Este sistema es uno de los más importantes, por lo tanto la práctica de esta técnica puede ayudar a equilibrar nuestro sistema endocrino y nervioso que son garantes del proceso de recibimiento, integración y respuesta de todo tipo de información que reciben el cuerpo y la mente.

E) Aumento de la Flexibilidad: El Yoga permite un avance en el movimiento, flexibilidad. Con una práctica continua, los músculos se van estirando y las articulaciones aumentan su elasticidad. Esto contribuye a una mayor agilidad en cada movimiento.

F) Incremento de la fortaleza y la resistencia: En la práctica de yoga participan todos los músculos, en tal sentido cada asana contribuye a la fortaleza, el equilibrio y la resistencia corporal.

G) Control del peso: Por ser una práctica que requiere de resistencia, secuencia y movimiento ayuda al control de peso, siendo esto favorable para los estudiantes que están en una edad donde el físico les importa

H) Mejora de la circulación: el yoga partiendo de distintas posturas, ayuda a que exista una mejor oxigenación en las células y mejora en cada movimiento

I) Desarrollo de la Conciencia: esta práctica nos permite conectar con el momento presente. El saber que formamos parte de un todo, que somos unidad con el prójimo, con el universo, es la búsqueda de la aceptación sin juicio, el reconocer que todo es una lección de vida y que debemos vivir obrando siempre para el bien. Especialmente iniciando con nuestro cuerpo para que cada acción nos lleve a un resultado positivo donde nuestra mente y pensamientos estén alineados.

J) Paz Interior: esta práctica contribuye a despojarnos y desapegarnos de muchas cosas, al lograrlo nos brinda esta vivencia y desarrolla en nosotros una verdadera actitud de ecuanimidad. Es fundamental para vivir una vida digna y feliz.

K) Desarrolla la concentración: Al realizar las diversas asanas el cerebro comienza a entrenarse a la concentración. Un estudio en la universidad de Illinois manifiesta que 20 minutos diarios de yoga permite mejorar la función cerebral.

El yoga desarrolla habilidades mentales tales como:

- Disposiciones prosociales
- Dominio y actitud positiva hacia el éxito académico

El reconocimiento de los beneficios de la práctica de yoga nos motiva a que esté introducida en el manual como herramienta repotenciadora para el equilibrio corporal de nuestros estudiantes.

2.2.5 YOGA EN LA ESCUELA (ESTUDIOS CIENTÍFICOS)

Tomando en cuenta el trabajo de Alcalá (2014), sobre “Aportaciones del yoga como mejora de los factores de aprendizaje”, menciona distintas experiencias e investigaciones de docentes como: Solvang (2010), el cual inicio un programa de yoga en la escuela Cass Street, observó que sus clases no tuvieron tantas faltas por parte de los estudiantes y se lograron disminuir los conflictos en el aula, a su vez Hernández (2012), profesora de yoga enseña a personas de diferentes edades, señala que en su trabajo con niños/as el yoga ayuda a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes que padece déficit de atención y déficit de atención con hiperactividad, ayudándoles a controlar la impulsividad. Así mismo, Endara (2012) realizó una investigación en una escuela en Ecuador sobre los efectos del yoga en un aula de clase con la intención de analizar si la práctica de yoga funciona como una herramienta útil que facilita la incorporación de los estudiantes al aula cuando regresan de otras clases o del receso, manifiesta que el yoga favorece el clima en el aula, generando un ambiente agradable donde el estudiante esta relajado y concentrado en la jornada diaria, teniendo así una mayor disposición para abordar el aprendizaje.

Por otro lado, Vernet y Nicolaci (2013) llevaron a cabo una investigación en la cual aplicaron un programa de yoga de treinta y dos estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad de Venezuela con el objetivo de evaluar los efectos del yoga como herramienta para disminuir el estrés académico y la tensión muscular. Este programa constó de cinco sesiones de tres horas cada una, enseñando al estudiante: ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración pranayama, saludo de paz y relajación.

Comprobando que efectivamente las sesiones impartidas a los jóvenes lograron disminuir la tensión y el estrés.

En este sentido, podemos concluir que el yoga en la escuela es un factor importante para que los jóvenes estudiantes logren reducir el estrés, la impulsividad, la tensión y logren centrarse en el control de sus pensamientos y emociones para obtener un aprendizaje significativo.

Estos estudios científicos, fortalecen la creación de nuestro manual, porque se logra apreciar los beneficios de aplicar este tipo de herramientas en las distintas instituciones con estudiantes de distinta edad, finalmente estos proyectos científicos educativos efectivamente logran evidenciar la esencia y finalidad de aplicar esta práctica, enseñar un control emocional y conductual en cada estudiante ayudándoles a la concentración y memorización.

2.2.6 RELAJACIÓN

Muchos expertos afirman que practicar alguna técnica de relajación en las primeras horas de clase permitirá que los estudiantes puedan mantener el equilibrio, sentirse seguros y esto les permitirá tener mayor capacidad para la concentración. En consecuencia, se puede considerar a la relajación una herramienta básica para la mejora del aprendizaje y su evaluación.

De este modo, según Capote et al. (2006) confirman que la palabra relajación procede del latín “relaxare”, haciendo énfasis en que es la acción y efecto de aflojar, disminuyendo los estados de tensión, dichos estados son los que comprimen y generan presión a nivel corporal y mental.

Del mismo modo, la relajación, según Valín (2010), considera que es una actividad que permite que el cuerpo entre en un estado de reposo o quietud logrando destensar los músculos tanto corporales y mentales, ayudando de una forma positiva a controlar nuestros estados de tensión física y mental, lo cual es importante para cada individuo.

Así mismo, Martínez (2011), entiende la relajación como una técnica que sirve para disminuir la tensión muscular y proporcionar una relajación física y mental, aumentando la energía de nuestro cuerpo para enfrentar nuestra jornada diaria.

Por otro lado, Hewitt (1985), considera que la relajación es una capacidad natural de todo individuo, por tanto, se puede considerar, que la relajación tiene aportes beneficiosos y de gran impacto para el ser humano. Como lo manifiesta Northcutt (2014), considera que al practicar la concentración, usar técnicas de relajación y la autoconciencia en los niños les ayudaremos a sentir mayor seguridad, reducir la ansiedad reducen la ansiedad; incrementa su autoestima, y esto fortalece el sentido de logro y eficacia; dejando un espacio libre para explorar el escalón del logro intelectual, y principalmente esto es lo que buscamos, moldear a nuestros estudiantes que se sientan incluidos, valorados, relajados para que los pensamientos generados sean más positivos y puedan sentirse motivados a estudiar con un nivel mucho más amplio de concentración y memorización.

2.2.7 ASANAS

Luan (2016), manifiesta que las posturas que se realizan en cada práctica tiene la finalidad de equilibrar el cuerpo y la mente. Estas posturas requieren de concentración, determinación del espacio, manejo de la respiración, conocimiento de los límites corporales o la flexibilidad, movimientos coordinados. Logrando obtener equilibrio entre cuerpo y mente.

.

García (2013), clasifica las posturas en:

- Posturas energéticas: permiten que el cuerpo recuperar la energía activando las glándulas endocrinas y trabajando en conjunto con el sistema nervioso, siendo este uno de los sistemas más importantes que controla la mayor parte de nuestro organismo. Las posturas que estimulan y activan la energía son posturas como las flexiones hacia atrás y las posturas de pie.

- Posturas tranquilizantes: tienen como finalidad generar un estado de relajación, descanso y tranquilidad en el interior. Para lograr este estado interior las posturas de flexiones hacia adelante permiten tener la sensación de soltar, los momentos de meditación en conjunto con la respiración.

- Posturas que equilibran y armonizan: en estas posturas se debe aumentar los ejercicios de respiración, para que el funcionamiento de los hemisferios cerebrales estén activos, para ello los ejercicios de torsiones e inversiones contribuyen en gran manera a la armonía del cuerpo.

2.2.8 ANSIEDAD

En el artículo ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica, Bausela (2005), desde los años cincuenta se han hecho estudios psicológicos en la escuela de Iowa, para comprobar que los estados de ansiedad afectan notablemente en los procesos de memorización, concentración afectando así el rendimiento.

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que ante tareas sencillas, los estudiantes ansiosos puedan llegar a completarla por la forma sencilla de ejecutarlas. Sin embargo en tareas difíciles, los estudiantes más ansiosos obtuvieron peores resultados en la tarea. Esto es así porque, al activarse el nivel de exigencia, hay mayor probabilidad de dar resultados incorrectos que correctas. En base a esto los psicólogos concluyeron que el rendimiento tiene mucha relación directa con los niveles de ansiedad del individuo y la dificultad de las actividades.

Bausela (2005, p.555), “De estos y otros experimentos se deduce que el estado de ansiedad, que es transitorio, pues está determinado por el nivel de rasgo de ansiedad del sujeto y por características de la situación concreta, es el responsable de los efectos diferenciales sobre el rendimiento en la tarea de memorización y no la predisposición de la ansiedad de los sujetos o rasgo de ansiedad. La ansiedad, además, deteriora el recuerdo. Cuantos mayores sean las exigencias de la tarea para procesar y recuperar información, más se notará la influencia negativa de las interferencias ocasionadas por la ansiedad. El examen se define como una prueba en la que tenemos que demostrar nuestra aptitud en determinadas materias. Las personas que experimentan una alta

ansiedad a ser evaluados sufren una merma importante en la ejecución de tales pruebas en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad”.

Según Barlow (1988), ha establecido la necesidad de diferenciar el miedo de la ansiedad. Señala que el miedo se manifiesta en respuesta a un peligro presente, caracterizado por estar alertas y con pensamientos negativos o pesimistas. En cambio, la ansiedad es una combinación confusa de emociones (estructurada cognitivo-afectiva) reflejada hacia el futuro. De este modo, mientras que el miedo se caracterizaría por presentar reacciones de alarma y defensa, orientada más hacia el presente, en cambio la ansiedad es fundamentalmente de naturaleza cognitiva y de marcada orientación más hacia el futuro.

2.2.9 YOGA Y MANEJO DE EMOCIONES

Como se logró apreciar en los otros apartados, logramos comprender que el manejo de las emociones es importante para llevar a cabo la evaluación en las distintas áreas de bachillerato. Si un joven no tiene una mente en calma, no logrará concentrarse y tener un aprendizaje significativo.

Es por esto, que al determinarse que los problemas de estrés, distracción, bajo rendimiento y ansiedad en los adolescentes pueden ser trabajados con terapias y actividades de recreación como el yoga y la meditación, se puede pensar que esta es una de las mejores alternativas dentro del aula de clase. Liebers (2006), en su libro yoga fácil, manifiesta que el problema fundamental de todos y cada uno de los seres vivientes dentro de un mundo hostil es la supervivencia, lo que conlleva a que desde hace muchos años el ser humano haya perdido su esencia.

Por esta razón, Singleton (2011), define el yoga como una de las herramientas que ayudará a la formación de la personalidad y autenticidad, generando distintos beneficios donde sin importar la edad la persona que lo practique puede fortalecer su cuerpo y su mente. Todos los beneficios van a repercutir en retomar la confianza, autoestima, liberar estrés y tener un equilibrio mental fortalecido.

Es importante hacer mención del yoga directamente porque es la actividad recreativa que usaremos como herramienta para mejorar el rendimiento escolar, logrando la

relajación de los estudiantes involucrados, control de las emociones con diversas técnicas de respiración, a su vez las practicas grupales crearan lazos de amistad entre ellos, rescatando valores, empatía y compañerismo.

2.2.10 MINDFULNESS.

Para Baer (2003), manifiesta que el mindfulness ayuda a regular las emociones y aporta una mayor flexibilidad cognitiva, asimismo Kabat-Zinn (1990), contribuye con su idea de que el mindfulness es la conciencia centrada en el presente, no hace juicio, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional (atención sostenida, alerta o vigilancia) es reconocido y aceptado tal y como es.

Por otro lado, el profesor, Simón (2006), nos dice que observemos el mindfulness como la función mental con la cual podemos dirigir nuestra atención plena al momento presente

Permitiendo que las ideas, pensamientos, sensaciones y emociones, puedan ser realmente percibidos en su totalidad. Por tanto, esta practica solo quiere que tratemos de enfocarnos en el presente, sin darle tanta importancia al futuro y el pasado. Existen dos premisas que deben cumplirse para que exista mindfulness: estar en el aquí y ahora y saber detectar emocionalmente cada situación o experiencia vivida.

2.2.11 MINDFULNESS EN LA ESCUELA

Goyoaga (2017), expresa que nuestra mente es vulnerable a las situaciones externas, pero cuando nuestra mente está tranquila, las inquietudes y problemas se ven diferentes. Ese es el propósito de aplicar los ejercicios de meditación en las escuelas para solventar algunos problemas de ansiedad y estrés tanto en alumnos como docentes.

Teniendo en cuenta la escalada de violencia y el estado alterado de los maestros que sufren una sobredosis de estrés, es necesario incorporar la meditación como parte fundamental de terapia para los estudiantes. La meditación en niños como adolescentes tiene altos beneficios, contribuye a reducir la ansiedad, conseguir resultados positivos en la escuela.

Al meditar se relajan las neuronas y el cerebro produce serotonina, la hormona de la felicidad, y a su vez reprime el cortisol, la hormona del estrés que genera ansiedad y violencia.

La meditación en las escuelas, entonces, ayuda a los niños a poner el foco en superar frustraciones, eliminar el estrés en los exámenes, reducir la ansiedad, ayudarlos a gestionar sus emociones de manera más eficiente, alcanzando además un mayor rendimiento en la escuela.

Todas estas definiciones que complementan nuestras bases teóricas de nuestra investigación, nos permiten recopilar la información necesaria y relevante para el desarrollo de nuestra propuesta de investigación y al mismo tiempo que le da sustento a nuestro proyecto. Este es nuestro cimiento que permitirá la construcción de lo que deseamos.

Es importante resaltar que la claridad de los distintos conceptos nos permiten hacer las conexiones necesarias y comprender con mayor exactitud el ¿Por qué nos preocupa los estados de estrés y ansiedad en los estudiantes? Ya que sabemos que la evaluación como proceso no solo debe basarse en la búsqueda de un resultado o nota, su finalidad es lograr que los estudiantes obtengan un aprendizaje significativo y si observamos que no lo están logrando debemos indagar e investigar sus razones, si bien es cierto nadie puede controlar los pensamientos que tienen pero si tenemos las herramientas necesarias podemos controlar con cuales pensamientos nos quedamos y como dominar nuestras emociones. Enseñarles a desechar cualquier pensamiento que no suma ni sea nutritivo será de gran ayuda, ya que esto fortalecerá su autoconfianza y que todo siempre dependerá del punto de enfoque, y la maleabilidad con los ejercicios de meditación y yoga que le entreguemos a nuestro ser.

2.3 BASES LEGALES

En este apartado nos centraremos en definir y especificar las leyes que apoyan y dan sustento a la realización de actividades deportivas y recreativas que contribuyen en su totalidad a la formación del ser.

Como señala la constitución de la República Bolivariana de Venezuela en gaceta oficial N° 5.908 Extraordinario del 19 de febrero del 2009, en el artículo 111 “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción”.

Por otra parte, en la Ley Orgánica de Educación, en el artículo 15:

Art. 15 literales 1 plantea “Desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía, en una sociedad democrática, basada en la valoración ética y social del trabajo liberador y en la participación activa, consciente, protagónica, responsable y solidaria” esto significa que la educación debe tener un compromiso al desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para poder alcanzar la formación de un ser humano en plenitud.

Art. 15, literales 4 plantea “Fomentar el respeto a la dignidad de las personas y la formación transversalizada por valores éticos de tolerancia, justicia, solidaridad, paz, respeto a los derechos humanos y la no discriminación”. Este literal es de gran importancia, porque los valores éticos que establece la ley deben ser los principios de cualquier tipo de enseñanza para la formación del nuevo ser.

Art. 15 literales 9 manifiesta la importancia de “Desarrollar un proceso educativo que eleve la conciencia para alcanzar la suprema felicidad social a través de una estructura socioeconómica incluyente y un nuevo modelo productivo, social, humanista”. En este literal podemos observar la importancia de generar procesos que permitan elevar la conciencia en cada uno de los individuos con modelos que abarquen el sentido humanista.

En este sentido se comprende con base en la ley, que las diversas actividades deportivas y recreativas son necesarias para formar el ciudadano ético, con valores y que les eleve la conciencia para alcanzar la felicidad. Esto permitirá el desarrollo de un individuo íntegro con participación activa dentro del sistema educativo.

2.4 TEORÍAS DEL APRENDIZAJE QUE SUSTENTAN LA PROPUESTA DEL MANUAL VIRHARA

Esta propuesta está basada en la teoría constructivista, la cual manifiesta y basa su concepto en la construcción de ideas que realiza el sujeto para fijar nuevos conocimientos. Si bien en la teoría significativa se plantea un vínculo entre los viejos conocimientos y los nuevos, en el constructivismo, se plantea que, a partir de ideas ya formadas, se construyen las nuevas. Esta teoría podría decirse que engloba una parte del aprendizaje significativo y del aprendizaje social, pues toma en cuenta los factores que permiten la construcción de nuevas ideas, que adquieren precisamente del entorno que los rodea. De esta forma, teniendo una conciencia que permita ver la mente como creadora, podemos ir enlazando y adquiriendo nuevos aprendizajes.

Por ende, es importante mencionar que nuestro manual mindfulness se apega a la teoría constructivista del aprendizaje, ya que se busca que cada individuo pueda elaborar su propio aprendizaje y autorreconocer las herramientas funcionales para vivir el aquí y el ahora en absoluta atención plena.

El conocimiento debe entenderse como un proceso de construcción por el cual debe pasar la persona o el estudiante para tener un desarrollo más pleno. La persona o el estudiante deben tener una participación activa e interactiva en el proceso de aprendizaje. Cuando el estudiante o el individuo tiene una participación plena activa, es cuando más enriquecedor es el resultado dentro del proceso del mindfulness

CAPÍTULO 3 MARCO METODOLÓGICO

La siguiente investigación nos permitió llevar un conjunto de procedimientos ordenados para establecer la pregunta de ¿cómo se realizó la investigación y como se orientó la misma?, por ende, este capítulo está estructurado por paradigmas, diseño de la investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos.

3.1. PARADIGMA HUMANISTA

Esta investigación se basa en el paradigma humanista porque se centra en estudiar las acciones de los estudiantes en las clases de mindfulness, yoga y meditación, reconociendo a este factor como un factor influyente en la concentración y mejora del rendimiento escolar.

Según Ramírez (1992), el paradigma humanista es también llamado paradigma interpretativo, cualitativo, porque se centra dentro del contexto educativo, en comprender la realidad educativa desde los significados de las personas implicadas y estudiar sus creencias, intenciones, motivaciones y otras características del proceso educativo no observables directamente. Así mismo, Maslow (1962), define la relación terapéutica entre paciente – terapeuta o maestro – alumno como un vínculo de motivación hacia el aprendizaje y el cambio que surge a partir de una tendencia hacia la autorrealización. De esta forma podemos afirmar que el paradigma humanista tiene como finalidad el enfoque de la valoración cualitativa del aprendizaje y el conocimiento.

3.1.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es cuasi-experimental, ya que se utiliza una relación entre la causa y el efecto producido por las variables independientes sobre la variable dependiente. Este diseño se utiliza en investigaciones de las ciencias sociales para observar el comportamiento humano. Y corroborar los procesos de cambio en situaciones donde no son escogidos los sujetos de forma aleatoria.

3.1.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo corresponde a una investigación de tipo proyectiva considerada desde luego como un proyecto factible. Según Hurtado (2010), es un tipo de estudio que consiste en buscar soluciones a distintos problemas, analizando de forma integral todos

sus aspectos y proponiendo nuevas acciones que mejoren una situación de manera práctica y funcional.

Este tipo de investigación propone modelos que generen soluciones a necesidades concretas de tipo social, organizacional, ambiental o de alguna área especial del conocimiento, con miras al futuro de cada contexto y mediante su análisis situacional.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población en estudio de este trabajo de investigación, estuvo conformada por toda la comunidad educativa, estudiantes del L.B “Caracciolo Parra y Olmedo”.

La muestra de este trabajo de investigación fue de tipo intencional porque se eligió a los estudiantes de 4º año sección A Y B. La muestra está conformada por un total de 68 estudiantes.

Según Ramírez (1992), la población es la totalidad de los sujetos escogidos para efectuar o realizar una investigación, esta debe tener características homogéneas que puedan permitir al investigador inferir conclusiones generales y la muestra es solo una pequeña parte de esa población con la cual se trabajara y desarrollara dicha investigación. Y la muestra es solo una pequeña parte de esa misma población con la cual se piensa desarrollar la investigación, donde se va a enfocar y aplicar la propuesta a desarrollar.

La población está conformada por 995 estudiantes en total, de los cuales la muestra para el diagnóstico fue de 68 estudiantes. El tipo de muestra es probabilístico, ya que todos los individuos tienen la misma posibilidad de ser elegidos.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En dicho proyecto de investigación las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron:

Instrumentos y técnicas aplicados para apoyar la propuesta

- Validación del Manual mindfulness por juicio de experto

Según Garrote (2015) el juicio de experto es un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación que se define como una opinión informada de personas con dominio en el tema que son reconocidas por otros como especialistas calificados en el tema.

En compañía del tutor se procedió a la elaboración del prototipo de un manual, luego se envió el manual a los tres jueces expertos acompañados de las constancias validadoras con criterios que permitan evaluar el manual, estos criterios son: Gráficos y dibujos actos para adolescentes, redacción, redacción de las frases positivas, ejercicios de respiración del manual, asanas, practicidad de la guía y adaptabilidad para la escolaridad, mostrando una escala de estimación donde está representado numéricamente 3 (excelente), 2 (bueno) y 1 (Regular).

La selección de los tres jueces expertos se hizo tomando en cuenta que el manual tiene fines educativos, por tal motivo un juez debía nociones en yoga, otro juez en pedagogía y yoga, el tercer juez en psicología u orientación, de esta manera lograríamos abordar mucho mejor el desarrollo del manual centrándonos en su objetivo principal y al mismo tiempo haciendo las mejoras pertinentes de las correcciones realizada.

Es importante mencionar que la validación del manual es uno de los aspectos más importantes que dan soporte al proyecto en general, este método de validación nos permitirá analizar los errores o aspectos factibles que conforman el manual.

- La observación cualitativa

Fernández (2002), Manifiesta que la observación cualitativa es una técnica de recolección de datos, comprendiendo que la observación cualitativa no es mera contemplación; nada de eso. Implica indagar a profundidad las situaciones sociales, generando así una reflexión continua sobre los detalles, sucesos, eventos e interacciones.

Hernández asegura que en la observación cualitativa se deben usar todos los sentidos para captar los ambientes y a sus actores.

- Imágenes, Fotografías de la prueba piloto (Análisis documental fotográfico).

Las fotografías tomadas durante las sesiones de mindfulness y yoga, fueron tomadas por el coordinador de los grupos de creación y recreación de la institución. Dichas fotografías reflejaron el lugar donde se desarrolló la actividad: Cancha del liceo Bolivariano Caracciolo Parra y Olmedo y salón de Educación Física. Estas fotografías nos permitieron demostrar las diversas actividades a nivel institucional y la participación activa y amena de los integrantes del grupo mindfulness y yoga.

Buxo (1999) manifiesta que el registro visual o de los investigadores, se debe plantear la obtención de la imagen (Fotografía o video) como un proceso dialógico, en el que participan investigadores y actores sociales como utopía conjunta.

- Descripción del procedimiento.

La descripción del procedimiento implica exponer las fases o actividades utilizadas para el desarrollo de esta investigación.

- a- Plan de trabajo realizado los días martes y jueves en el período escolar 2017-2018

Fases iniciales de la investigación	Lapso en que se realizó
Conversatorio sobre los beneficios, para la salud del mindfulness y yoga	26 de octubre de 2017
Primeros ejercicios de respiración y exploración sensitiva del cuerpo	31 de octubre de 2017
Actividad grupal para relacionarse con todos los integrantes del grupo	02 de noviembre de 2017
Ejercicios de respiración y estiramiento	Del 07 al 09 de noviembre de 2017
Práctica de asanas: Repetición de mantras, ejercicios de respiración, Postura de la montaña (Tadasana), postura de la silla (utkatasana)	Del 14 al 16 de noviembre de 2017
Práctica de asanas: Repetición de mantras, ejercicios de respiración, Postura de brazos hacia arriba (urdhva hastasana), Postura del árbol (Vrikshana) ,	Del 28 al 30 de noviembre de 2017
Práctica de Asanas: Repetición de mantras, ejercicios de respiración, Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana), postura del triángulo (Trikonasana).	Del 05 de al 07 de diciembre 2017
MUESTRA A LA INSTITUCIÓN DE LA PRÁCTICA DE YOGA	Del 12 al 14 de diciembre de 2017
Reunión de representantes: Feedback entre estudiantes, representantes y evolución.	Del 09 al 11 de enero de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración, Ejercicios de mindfulness con objetos y percepción grupal.	Del 16 al 18 de enero de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de	

respiración, Ejercicios de mindfulness con percepción de posición y texturas de objetos: Todo es según del ángulo en el que mires las cosas.	Del 23 de al 25 de enero de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, realización de la postura de la vaca, postura del gato, postura de la flor de loto.	Del 06 al 08 de febrero de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración, inhalar por la nariz y exhalar por la boca, realización de la postura del loto y ejercicios de visualización.	Del 13 al 15 de febrero de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración, inhalar por la nariz y exhalar por la boca, realización de ejercicios para aliviar la tensión en el cuello, estiramientos, ejercicios para aliviar la tensión en la parte superior del cuerpo.	Del 20 al 22 de febrero de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración, inhalar por la nariz y exhalar por la boca, realización de ejercicios del leñador, postura del árbol, postura de la montaña.	Del 27 de Febrero al 01 de marzo de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, realización de la postura de la montaña, postura del pecho abierto de pie y postura de la silla.	Del 06 al 08 de marzo de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, postura del niño, ejercicios de mindfulness (percibir texturas y temperatura de objetos dentro de la	Del 13 al 15 de marzo de 2018

bolsa)	
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, postura del niño, ejercicios de mindfulness (Escaneo autoconsciente del cuerpo) mentalmente haciendo un recorrido corporal.	Del 10 al 12 de abril de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de inhalar por la nariz y exhalar por la boca, postura del zapatero, y ejercicio de agradecimiento con los brazos abiertos. Actividad a realizarse en el bosque de la institución.	Del 17 al 19 de abril de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de inhalar por la nariz y exhalar por la boca, repetición de mantras, ejercicio del leñador, postura de la montaña y postura del árbol.	Del 24 al 26 de abril de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de inhalar por la nariz y exhalar por la boca, repetición de mantras, postura del guerrero I, postura del guerrero II y postura de la media luna.	Del 08 al 10 de mayo de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de inhalar por la nariz y exhalar por la boca, repetición de mantras, postura de la montaña, postura del árbol, postura perro boca abajo y postura de la cobra.	Del 15 al 17 de mayo de 2018

Práctica de asana: Ejercicios de respiración, de inhalar por la nariz y exhalar por la boca, repetición de mantras, postura del héroe en pareja, ejercicio de repetición de cualidades positivas hacia el compañero.	Del 22 al 24 de mayo de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, postura sukhasana con apoyo, ejercicio de respiración, movimientos de torción del tronco en complemento del compañero.	Del 29 al 31 de mayo de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, pintura de mandalas y música de relajación.	Del 05 al 07 de junio de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, pintura sobre mandalas y música de relajación.	Del 12 al 14 de junio de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, postura del puente en pareja	Del 19 al 21 de junio de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, postura del barco en pareja, la vela, y formación de una pirámide con algunos integrantes	Del 26 al 28 de junio de 2018
Práctica de asana: Ejercicios de respiración de fosas alternas, repetición de mantras, postura del barco en pareja, postura del cuervo para mantener el equilibrio y posterior la postura del niño	Del 03 al 05 de julio de 2018

Exhibición a nivel institucional del avance de los estudiantes en las actividades de yoga. Análisis de las calificaciones de los estudiantes.	Del 10 al 12 de julio de 2018
<p>Nota:</p> <p>En las actividades realizadas durante el período escolar 2017-2018, como fue demostrado, se realizó un diagnóstico, la observación y el registro se llevaron a cabo durante cada jornada semanal de clase para lograr verificar el cambio en los estudiantes. De ese registro se hizo un resumen que será reflejado en el capítulo 4 en análisis de datos</p>	

Tabla creada por: Virginia Pernía

3.4 PRUEBA PILOTO

Una prueba piloto, según Landeros (2015), es parte de la metodología que nos ayuda a tener proximidades de los proyectos de investigaciones antes de establecer la prueba final que nos indicara de forma concreta su factibilidad.

En tal sentido, las fases de gran relevancia para el desarrollo de este proyecto de investigación fueron:

Fase Diagnóstica: En la primera fase, donde los estudiantes respondieron un test (cuestionario) donde se reflejaría su estado emocional, lo que les afecta y la importancia que ellos dan a sus emociones. Esta fase es de gran importancia, pues, nos ayuda a identificar y mejorar las posibles necesidades que se presenten en los estudiantes a nivel emocional, adaptación y rendimiento escolar.

Fase de planificación: En esta Fase se busca de manera concreta las posturas o asanas más recomendables para los jóvenes estudiantes, se replantean las diversas estrategias a utilizar para llevar a cabo las actividades de mindfulness a través de la respiración, uso de objetos, trabajo en equipo, posturas de yoga que sumerjan al estudiante en la atención plena y autoconocimiento del propio cuerpo. Del mismo modo, en esta fase se busca el lugar dentro de la misma institución que sea adecuado para la realización de las actividades: Cancha, salón de educación física y bosque de la institución.

Fase de Desarrollo o aplicabilidad: En esta fase los estudiantes por un año asistirán los días martes y jueves a las clases de mindfulness donde se involucran posturas de yoga que permitirán trabajar la atención. En cada una de las clases repetirán los mantras positivos para cancelar o desechar pensamientos negativos, practicarán la respiración y las asanas. Sin importar que hagan las posturas de forma perfecta, en esta fase ellos aprenderán a escuchar su cuerpo y reconocer sus capacidades y límites para que en la medida del avance de las clases puedan ellos mismos valorar sus progresos a nivel consciente.

Fase de supervisión y registro: Esta fase se desarrolla durante todo el año escolar. Al mismo tiempo que se recibe apoyo de directivos y coordinadores del departamento de evaluación y control de estudio para que puedan valorar los cambios positivos de absoluta evolución en los estudiantes.

Fase de Cierre: Esta fase se compara con los inicios de la fase diagnóstica y de desarrollo, y se hace una muestra institucional durante un año escolar y la mejoría a nivel académico (conductual y de rendimiento)

Esta prueba piloto fue aplicada en el liceo Dr. “Caracciolo Parra y Olmedo” siendo de gran apertura y motivación para los jóvenes quienes participaron en cada una de las actividades que se desarrollaron.

CAPÍTULO 4

DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Una de las principales causas que nos llevaron a la aplicabilidad del diagnóstico fue el percibir notoriamente la desmotivación y el bajo rendimiento estudiantil, llevando a los docentes a preguntarse con frecuencia porqué los estudiantes estaban desmotivados y con calificaciones bajas.

Por lo tanto, se decidió usar un instrumento ya elaborado y estandarizado, la prueba de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT), es una medida de inteligencia emocional basada en la capacidad. Este cuestionario fue construido por los académicos John D. Mayer (Psicólogo especializado en inteligencia emocional y personalidad), Peter Salovey (Psicólogo social y presidente de la universidad de Yale), David R. Caruso (Profesor en la Universidad de Yale, especialista en inteligencia emocional, conducta) la Universidad de New Hampshire y Yale en cooperación con Multi-Health Systems Inc. Trabajaron en conjunto para la creación de esta prueba validada a nivel internacional. La prueba mide la inteligencia emocional a través de una serie de preguntas y pone a prueba la capacidad del participante para percibir, usar, comprender y regular las emociones. Utilizando preguntas basadas en escenarios cotidianos, el MSCEIT mide qué tan bien responden las personas a las tareas sociales, leen expresiones faciales y resuelven problemas emocionales. El MSCEIT se utiliza en entornos corporativos, educativos, de investigación y terapéuticos, en este caso se aplicó en el entorno educativo tomando en cuenta 24 preguntas del test. Este test se le aplicó a un grupo de 68 estudiantes para conocer las causas de su apatía y desmotivación y el bajo rendimiento estudiantil que se presentó en varios lapsos.

En este sentido se presentarán los resultados obtenidos en el test aplicado al grupo de estudiantes previamente seleccionados.

Concluimos que el descontento que tienen y la falta de desmotivación y bajo rendimiento se debe principalmente al estrés que acumulan debido a la separación

prematura de sus padres a estos irse del país en busca de una mejor vida, los altos costos, en algunos casos familiares la responsabilidad de cuidar de hermanos menores, abuelos, mudarse de casa y actualmente la situación de pandemia.

Todas estas situaciones son los distractores más grandes e influyentes que les causa estrés, ansiedad, influenciando su estado de ánimo, sus emociones y la concentración del aquí y del ahora. Si somos conscientes de nuestras emociones, las cuales contienen información valiosa, y las utilizamos para resolver los problemas, el resultado puede ser más positivo.

Basándonos en varias investigaciones por Davidson Richard y varios académicos de la universidad de Wisconsin que han estudiado la actividad cerebral y la influencia de la meditación en la mente; es de gran importancia mencionar que tiene beneficios altamente significativos meditar ya que no es necesario convertirse al budismo ni ser un dalai Lama para aplicar estas técnicas que están sumergidas dentro del minfulness. Simplemente la aplicación de la meditación ayudará a tranquilizar la mente, de allí parte la necesidad de involucrar el mindfulness en las jornadas de enseñanza para que el estudiante pueda tener control de sus emociones y puedan tener un mejor aprendizaje significativo.

4.2 TRIANGULACIÓN

Ruiz (2015) asegura que la triangulación constituye una de las técnicas más empleadas para el procesamiento de los datos en las investigaciones cualitativas, por cuanto contribuye a elevar la ecuanimidad del análisis de los datos y a tener mayor credibilidad de los hechos. Por esta razón, la triangulación, tiene una función específica dentro de cualquier investigación científica.

a- Entrevista:

La entrevista según Arias (1997) es un simple interrogatorio, es una técnica basada en una conversación “cara a cara” entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema claro, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información que requiere para completar su investigación.

b- Observación

Será la técnica que nos ayude a descifrar muchos comportamientos de los estudiantes. Como lo plantea Lerma en la observación libre el investigador forma parte de la situación observada. Se utiliza este tipo de observación para obtener información y comprender el comportamiento de las personas en su medio natural.

c- Producción de textos escritos por los estudiantes

En la producción de textos escritos por los estudiantes el investigador observara lo que escribe el estudiante y su comportamiento.

En consecuencia el análisis del diagnóstico, la producción de textos y la observación directa de los estudiantes en el ámbito escolar nos ayudaron a encontrar una alternativa que permita que los docentes puedan manejar de mejor forma los estados emocionales de los estudiantes y al mismo tiempo crear un ambiente de armonía y confianza entre docentes y estudiantes.

4.3 PROBLEMAS Y POSIBLES CAUSAS

La posible causa que afecta a los jóvenes es una aglomeración de situaciones que terminan afectándolos emocionalmente como el abandono obligado de los padres a trabajar fuera del país quedando la custodia de los estudiantes con otros familiares por los bajos ingresos económicos percibidos, el cuidado de hermanos menores porque sus padres y demás familiares deben trabajar o en su defecto están siendo cuidados por abuelos muy mayores sin grado académico y sumado a esto deben velar por sus hermanos menores, los pocos recursos tecnológicos para trabajar e investigar desde casa ya que es más cómodo para ellos debido a que viven en sitios retirados de una biblioteca pública. Todo esto forjando un problema principal, las bajas calificaciones por la poca concentración que ellos aplican a sus estudios. Una mente con problemas y

preocupaciones es una mente dispersa. De allí la necesidad de aplicar y enseñar herramientas que permitan que puedan manejar las diversas dificultades de cada día.

4.4 PROBLEMAS Y POSIBLES CONSECUENCIAS

La falta de concentración o de atención necesaria para garantizar un aprendizaje significativo en los estudiantes del liceo Caracciolo Parra y Olmedo como se ha podido observar en la observación directa y que fue reforzada al conocer los resultados del diagnóstico ha ocasionado que los estudiantes hayan adquirido y muestren comportamientos tales como tristeza, desmotivación, desconcentración, estrés, apatía, baja autoestima, sentimiento de abandono.

4.5 RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS DE ITEMS

Arrojó que los estudiantes tienen acumuladas sus emociones, no encuentran apoyo familiar se sienten abandonados al tener que estar al cuidado de otras personas que no son sus padres. Del mismo modo los problemas a los que se enfrenta económicos, sociales les genera frustración especialmente porque la mayoría vive en Ejido y los problemas de transporte también interfieren en la desmotivación de ir a la institución. No saben cómo drenar y prefieren aislarse.

DIAGNÓSTICO

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el meta-conocimiento de los estados emocionales mediante 24 ítems. De manera precisa, podemos decir que desarrollar las destrezas necesarias que permitan que cada individuo

pueda ser consciente de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. En la Tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Atención	Soy capaz de <i>atender</i> a los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales de forma adecuada

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *Atención*, los ítems del 9 al 16 para el factor *Claridad* y del 17 al 24 para el factor *Reparación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Claridad	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35
Reparación	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

Estos cuadros son escalas que permitieron conocer el rango de las respuestas dadas por los estudiantes y conocer su estado emocional si tiene claridad y reconocen los sentimientos que poseen, si pueden controlarlos y si reconocen la causa de sus sentimientos.

ANÁLISIS DE LOS ÍTEMS

Este cuestionario fue aplicado a 68 estudiantes del liceo Caracciolo Parra y Olmedo, de los cuales 47 estudiantes son hembras y 21 estudiantes son varones

FACTOR ATENCIÓN

FACTOR ATENCIÓN													
N°	Ítem	ESCALAS DE PUNTOS DE RESPUESTA SEGÚN EL GENERO										TOTAL Puntos	
		1		2		3		4		5		F	M
		F	M	F	M	F	M	F	M	F	M		
1	¿Presta mucha atención a los sentimientos?	2	8	0	13	07	0	0	0	38		9	3
2	¿Normalmente me preocupo mucho por lo que siento?	0	06	0	15	0	0	06		41	0	9	3
3	¿Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones?		9		12				24	23		9	3
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	28	17	2	4	17						6	3
5	¿Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos?				21	12				35		8	2
6	¿Pienso en mi estado de ánimo constantemente?		10		11	23		02		22		12	3
7	¿A menudo pienso en mis sentimientos?				21	12				35		8	2
8	¿Presto mucha				21	12				35		8	2

atención a cómo me siento?													
Total de puntos por respuesta grupal tanto en género femenino como masculino											70	21	
Análisis:													
Como podemos precisar en los resultados arrojados por la encuesta la mayoría de las niñas presta extrema atención a las emociones de manera exagerada, a diferencia de los varones que suelen no prestarle tanta atención a lo que sienten y como perciben esas emociones.													

Tabla realizada por Virginia Pernía

FACTOR CLARIDAD													
N°	Ítem	ESCALAS DE PUNTOS DE RESPUESTA SEGÚN EL GENERO										TOTAL Puntos	
		1		2		3		4		5		F	M
		F	M	F	M	F	M	F	M	F	M		
9	¿Tengo claros mis sentimientos?	0	0	0	13	09	0	0	0	38	8	8	7
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	0	0	0	7	0	8	10	06	37	0	9	9
11	Casi siempre sé cómo me siento.				11		10	24		23		9	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.		17	30	4	17						5	3
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. ?				21			12		35		9	2
14	¿Siempre puedo decir cómo me		13	03	08	10		12		22		14	3

	siento.													
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.				21	12						35	8	2
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	02	03		18	10						35	9	3
Total de puntos por respuesta grupal tanto en género femenino como masculino												71	34	

Tabla realizada por Virginia Pernía

FACTOR REPARACIÓN														
N°	Ítem	ESCALAS DE PUNTOS DE RESPUESTA SEGÚN EL GENERO										TOTAL Puntos		
		1		2		3		4		5				
		F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	2	11	35	10	10	0	0	0	0	0	0	6	3
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	15	09	32	12	0	0	0	0	0	0	0	3	3
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	20	21	27	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
20	Intento tener	25	17	5	4	17							6	3

	pensamientos positivos aunque me sienta mal.												
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	31			21	16						4	2
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	13	16	24	5	10						6	3
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					9	10		10	38	1	8	12
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.				17	15	4	15		17		12	5
Total de puntos por respuesta grupal tanto en género femenino como masculino												48	32

Tabla realizada por Virginia Pernía

Análisis de la encuesta con el total de los estudiantes: 68 estudiantes

FACTOR ATENCIÓN

Ítem N° 1 ¿Presta mucha atención a los sentimientos?

En este ítem 55, 88% de los estudiantes manifiestan prestar mucha atención a los sentimientos, un 10, 30% manifiesta estar bastante de acuerdo que prestan atención a sus sentimientos, un 19, 11 % manifiesta que están algo de acuerdo en prestar atención a los sentimientos y un 14, 71 % manifiesta estar nada de acuerdo en que le prestan atención a sus sentimientos.

Ítem N° 2 Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.

De los 68 estudiantes, 8,82% manifestaron no se preocupan nada por lo que sienten, un 22,06 % manifiestan que están algo de acuerdo en que si se preocupan por lo que sienten, un 8,82 % están muy de acuerdo en que se preocupan por lo que sienten y un 60,30 % manifiesta que están totalmente de acuerdo en que si se preocupan lo que sienten.

Ítem N° 3 Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.

En este ítem de los 68 estudiantes, el 13,24% manifestaron que no dedican tiempo a pensar en sus emociones, el 17,65% manifiestan que dedican algo de tiempo para pensar en sus emociones, un 35,29 % manifiestan estar muy de acuerdo en que dedican tiempo para pensar en sus emociones y un 33,82 % manifiestan estar totalmente de acuerdo que dedican tiempo para pensar en sus emociones.

Ítem N° 4 Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.

En este ítem 66, 18 % piensan que no están nada de acuerdo que se debe prestar atención a sus sentimientos, un 8,82% manifiestan que están algo de acuerdo que se debe prestar atención a los sentimientos y un 25% manifiestan que están bastante de acuerdo que si se debe prestar atención a los sentimientos.

Ítem N° 5 ¿Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos?

En este ítem un 30,88% de los estudiantes manifiestan que están algo de acuerdo en que dejan que los sentimientos afecten sus pensamientos, un 17,65% están bastante de acuerdo que dejan que los sentimientos les afecten y un 51,47% están totalmente de acuerdo en que dejan que los sentimientos les afecten.

Ítem N° 6 Pienso en mi estado de ánimo constantemente.

En este ítem, un 14,71% manifiesta que no están nada de acuerdo en que piensan en su estado de ánimo constantemente, un 16,18% manifiesta que están algo de acuerdo en que piensan en su estado de ánimo, un 33,82% está bastante de acuerdo en que piensan constantemente en su estado de ánimo, un 2,94% manifiesta que están muy de acuerdo que piensan constantemente en su estado de ánimo y un 32,35% están totalmente de acuerdo en que piensan constantemente en su estado de ánimo.

Ítem N° 7 A menudo pienso en mis sentimientos.

De los 68 estudiantes, un 30,88% manifiesta que están algo de acuerdo que piensan en sus sentimientos, un 17,65% manifiesta que están bastante de acuerdo en que piensan a menudo en sus sentimientos y un 51,47% indican que están totalmente de acuerdo que piensan en sus sentimientos.

Ítem N° 8 Presto mucha atención a cómo me siento.

De los 68 estudiantes encuestados, un 30,88% manifiesta estar algo de acuerdo en que prestan atención a cómo se sienten, un 17,65% manifiesta que están bastante de acuerdo que prestan mucha atención de cómo se sienten y un 51,47% manifiesta que están totalmente de acuerdo que prestan atención a como se sienten.

FACTOR CLARIDAD

Ítem N° 9 Tengo claros mis sentimientos.

De los 68 estudiantes un 19,11% manifiesta que están algo claro en los sentimientos, un 13,24% están bastante de acuerdo en que tienen claros sus sentimientos, un 67,65% manifiesta que están totalmente de acuerdo en que tienen claro los sentimientos.

Ítem N° 10 Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.

En este ítem un 10,29% manifiestan estar algo de acuerdo en que frecuentemente pueden definir los sentimientos, un 11,77% manifiesta estar bastante de acuerdo en que pueden definir sus sentimientos, un 23,53% están bastante de acuerdo y un 54,41% están totalmente de acuerdo que frecuentemente pueden definir sus sentimientos.

Ítem N° 11 Casi siempre sé cómo me siento.

En este ítem un 16,18% manifiesta que están algo de acuerdo en saber cómo se sienten, un 14,71% manifiesta que están bastante de acuerdo en que casi siempre saben cómo se sienten, un 35,29% dicen estar muy de acuerdo que saben casi siempre como se sienten y un 33,82% manifiesta que está totalmente de acuerdo en saber casi siempre como se sienten.

Ítem N° 12 Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.

De los 68 estudiantes, 25% manifiesta no conocer sus sentimientos sobre las personas, un 50% manifiesta estar algo de acuerdo en que si conocen sus sentimientos sobre las personas y un 25% expresa que está bastante de acuerdo en que conocen sus sentimientos sobre las personas.

Ítem N° 13 A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.

De los 68 estudiantes, un 30,88% manifiesta que están algo de acuerdo en que a menudo se dan cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones, un 17,65% manifiesta estar muy de acuerdo en que se dan cuenta de sus sentimientos en diversas situaciones y un 51,47% manifiesta estar totalmente de acuerdo en que a menudo se dan cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones.

Ítem N° 14 Siempre puedo decir cómo me siento.

De los 68 estudiantes un 19,11% manifiesta no estar nada de acuerdo en que siempre pueden decir lo que sienten, un 16,18% manifiesta que están algo de acuerdo en que pueden decir lo que sienten, un 14,71% expresa que están bastante de acuerdo en que siempre pueden decir cómo se sienten, un 17,65% manifiesta que están muy de acuerdo en que pueden manifestar lo que sienten y un 32,35% manifiesta que están totalmente de acuerdo en que siempre pueden decir cómo se sienten.

Ítem N° 15 A veces puedo decir cuáles son mis emociones.

De los 68 estudiantes encuestados un 30,88% manifiesta que están algo de acuerdo en que a veces pueden decir cuáles son sus emociones, un 17,65% manifiesta que están bastante de acuerdo en que a veces pueden sus emociones y un 51,47% manifiestan que están totalmente de acuerdo en que a veces pueden mencionar sus emociones.

Ítem N° 16 Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

De los 68 estudiantes un 7,35% manifiesta que no están nada de acuerdo en que pueden llegar a comprender sus sentimientos, un 26,47% manifiestan estar bastante de acuerdo en que pueden llegar a comprender sus sentimientos, un 14,71% manifiesta estar bastante de acuerdo en que pueden llegar a comprender sus sentimientos y un 51,47% expresan estar totalmente de acuerdo en que pueden llegar a comprender sus sentimientos.

FACTOR REPARACIÓN

Ítem N° 17 Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

De los 68 estudiantes 19,11% manifiesta que no están nada de acuerdo que suelen tener visión optimista en momentos de tristeza, un 66,18% manifiesta estar algo de acuerdo en que a veces pueden tener una visión optimista y un 14,71% manifiestan estar bastante de acuerdo que cuando se sienten tristes pueden tener una visión optimista.

Ítem N° 18 Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

En este ítem un 35,29% manifiesta que aunque se sientan mal suelen pensar cosas agradables y un 64,71% expresa que aunque se sientan mal procuran pensar cosas agradables.

Ítem N° 19 Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.

En este ítem un 60,29% manifiesta no estar nada de acuerdo que cuando están tristes piensan en todos los placeres de la vida y un 39,71% manifiesta estar algo de acuerdo en que piensan en los placeres de la vida cuando está triste.

Ítem N° 20 Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.

De los 68 estudiantes un 61,76% no están nada de acuerdo en tener pensamientos positivos cuando se sienten mal, un 13,24% expresa que están algo de acuerdo en tener pensamientos positivos cuando se sienten mal, y un 25% están bastante de acuerdo en tener pensamientos positivos cuando se sienten mal.

Ítem N° 21 Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

De los 68 estudiantes un 45,59% no están nada de acuerdo que tratan de calmarse cuando están preocupados, un 30,88% manifiesta estar algo de acuerdo que tratan de calmarse cuando están preocupados y un 23,53% manifiesta estar bastante de acuerdo que tratan de calmarse cuando están preocupados.

Ítem N° 22 Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

De los 68 estudiantes un 42,65% no están nada de acuerdo en que se preocupan por tener un buen estado de ánimo, un 44,12% manifiesta estar algo de acuerdo en que se preocupan por tener un buen estado de ánimo, y un 14,71% manifiesta estar bastante de acuerdo en que se preocupan por tener un buen estado de ánimo.

Ítem N° 23 Tengo mucha energía cuando me siento feliz.

En este ítem un 27,94% manifiesta estar bastante de acuerdo que tienen mucha energía cuando están felices, un 14,71% manifiestan estar muy de acuerdo que tienen mucha energía cuando están felices y un 57,35% manifiestan estar totalmente de acuerdo que tienen mucha energía cuando están felices.

Ítem N° 24 Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

En este ítem un 25% manifiesta estar algo de acuerdo en que intentan caminar su estado de ánimo si están enfadados, un 27,94% manifiestan estar bastante de acuerdo en que intentan caminar su estado de ánimo si están enfadados, un 23,53% expresa que están muy de acuerdo en que intentan caminar su estado de ánimo si están enfadados y un 25% manifiestan estar totalmente de acuerdo que están muy de acuerdo en que intentan caminar su estado de ánimo si están enfadados.

Bdigital.ula.ve

RESULTADOS DEL TEST DE FORMA INDIVIDUALIZADA

ESTUDIANTES MASCULINOS

FACTOR ATENCION									
P \ E	1	2	3	4	5	6	7	8	total
1	1	1	1	1	2	1	2	2	11
2	1	1	1	1	2	1	2	2	11
3	2	2	2	1	2	2	2	2	15
4	1	1	1	1	2	1	2	2	11
5	1	1	1	1	2	1	2	2	11
6	2	2	2	1	2	2	2	2	15
7	1	2	1	1	2	1	2	2	12
8	2	2	2	1	2	2	2	2	15
9	1	2	1	1	2	1	2	2	12
10	2	2	2	1	2	2	2	2	15
11	1	1	1	1	2	1	2	2	11
12	1	1	1	1	2	1	2	2	11
13	2	2	2	1	2	2	2	2	15
14	2	2	2	1	2	2	2	2	15
15	2	2	2	1	2	2	2	2	15
16	2	2	2	1	2	2	2	2	15
17	2	2	2	1	2	2	2	2	15
18	1	2	1	1	2	1	2	2	12
19	2	2	2	1	2	2	2	2	15
20	2	2	2	1	2	2	2	2	15
21	2	2	2	1	2	2	2	2	15

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Atención emocional

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
10-21	21	100%
total	21	100%

Puntuaciones Hombres
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21
Adecuada atención 22 a 32
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33

FACTOR CLARIDAD									
P \ E	9	10	11	12	13	14	15	16	total
1	2	2	3	2	2	2	2	3	18
2	2	2	3	2	2	2	2	3	18
3	2	2	3	2	2	2	2	3	18
4	2	2	3	3	2	2	2	3	19
5	2	2	2	3	2	2	2	3	18
6	2	2	2	2	2	2	2	3	17
7	2	2	2	2	2	2	2	3	17
8	2	3	2	2	2	2	2	3	18
9	2	3	2	2	2	2	2	3	18
10	2	3	2	2	2	2	2	3	18
11	2	3	2	2	2	2	2	3	18
12	2	3	2	2	2	2	2	3	18
13	2	3	2	2	2	2	2	3	18
14	5	3	2	2	2	3	2	3	22
15	5	3	2	2	2	3	2	3	22
16	5	4	3	2	2	3	2	3	24
17	5	4	3	2	2	3	2	3	24
18	5	4	3	2	2	3	2	3	24
19	5	4	3	2	2	3	2	2	23
20	5	4	3	3	2	3	2	2	24
21	5	4	3	3	2	3	2	2	24

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
17-19	13	61,90%
22-24	08	38,10%
total	21	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia



FACTOR REPARACIÓN									
P E	17	18	19	20	21	22	23	24	total
1	2	2	2	2	3	2	3	2	18
2	3	2	2	2	3	3	4	3	22
3	2	3	2	3	3	2	4	2	21
4	2	2	2	2	3	3	3	2	16
5	3	3	2	2	3	2	4	3	22
6	3	3	2	3	3	2	4	2	22
7	2	2	2	2	3	2	5	3	21
8	2	3	2	2	3	2	3	2	19
9	3	2	2	3	3	2	4	3	21
10	3	3	2	2	3	3	3	2	21
11	3	2	2	2	3	2	4	2	20
12	3	3	2	2	3	3	3	3	22
13	2	2	2	2	3	2	4	2	19
14	3	3	2	3	3	2	3	2	21
15	2	3	2	2	3	3	3	2	20
16	2	2	2	2	3	2	4	2	19
17	3	3	2	2	3	2	3	2	20
18	3	2	2	2	3	2	3	2	19
19	2	3	2	2	3	2	3	2	19
20	2	3	2	2	3	2	4	2	20
21	2	3	2	2	3	2	4	2	20

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
16-19	07	33,33%
20-22	14	66,67%
total	21	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntuaciones
Hombres

Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35
Excelente regulación > 36

RESULTADOS DEL TEST DE FORMA INDIVIDUALIZADA

ESTUDIANTES FEMENINAS

FACTOR ATENCIÓN									
P E	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL
1	1	4	4	1	3	2	3	3	21
2	1	4	4	1	3	2	3	3	21
3	3	4	4	1	3	2	3	3	21
4	3	4	4	1	3	2	3	3	21
5	3	4	4	1	3	2	3	3	21
6	3	4	4	1	3	2	3	3	21
7	3	5	4	1	3	2	3	3	24
8	3	5	4	1	3	2	3	3	24
9	3	5	4	1	3	2	3	3	24
10	5	5	4	1	3	2	3	3	26
11	5	5	4	1	3	2	3	3	26
12	5	5	4	1	3	2	3	3	26
13	5	5	4	1	5	2	5	5	32
14	5	5	4	1	5	2	5	5	32
15	5	5	4	1	5	2	5	5	32
16	5	5	4	1	5	2	5	5	32
17	5	5	4	1	5	2	5	5	32
18	5	5	4	1	5	2	5	5	32
19	5	5	4	1	5	2	5	5	32
20	5	5	4	1	5	2	5	5	32
21	5	5	4	1	5	2	5	5	32
22	5	5	4	1	5	2	5	5	32
23	5	5	4	1	5	2	5	5	32
24	5	5	4	1	5	4	5	5	34
25	5	5	5	1	5	4	5	5	35
26	5	5	5	1	5	5	5	5	36
27	5	5	5	1	5	5	5	5	36
28	5	5	5	2	5	5	5	5	37
29	5	5	5	2	5	5	5	5	37
30	5	5	5	3	5	5	5	5	38
31	5	5	5	3	5	5	5	5	38
32	5	5	5	3	5	5	5	5	38
33	5	5	5	3	5	5	5	5	38
34	5	5	5	3	5	5	5	5	38
35	5	5	5	3	5	5	5	5	38
36	5	5	5	3	5	5	5	5	38
37	5	5	5	3	5	5	5	5	38
38	5	5	5	3	5	5	5	5	38
39	5	5	5	3	5	5	5	5	38
40	5	5	5	3	5	5	5	5	38
41	5	5	5	3	5	5	5	5	38

42	5	5	5	3	5	5	5	5	38
43	5	5	5	3	5	5	5	5	38
44	5	5	5	3	5	5	5	5	38
45	5	5	5	3	5	5	5	5	38
46	5	5	5	3	5	5	5	5	38
47	5	5	5	3	5	5	5	5	38

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
21-24	9	19,15%
25-35	16	34,04%
36-38	22	46,81%
total	47	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntuaciones
Mujeres

Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Bdigital.ula.ve

FACTOR CLARIDAD									
P \ E	9	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
1	3	4	4	2	4	2	3	2	24
2	3	4	4	2	4	2	3	3	25
3	3	4	4	2	4	2	3	3	25
4	3	4	4	2	4	3	3	3	26
5	3	4	4	2	4	3	3	3	26
6	3	4	4	2	4	3	3	3	26
7	3	4	4	2	4	3	3	3	26
8	3	4	4	2	4	3	3	3	26
9	3	4	4	2	4	3	3	3	26
10	5	4	4	2	4	3	3	3	28
11	5	5	4	2	4	3	3	3	29
12	5	5	4	2	4	3	3	5	31
13	5	5	4	2	5	3	5	5	34
14	5	5	4	2	5	4	5	5	35
15	5	5	4	2	5	4	5	5	35
16	5	5	4	2	5	4	5	5	35
17	5	5	4	2	5	4	5	5	35
18	5	5	4	2	5	4	5	5	35

19	5	5	4	2	5	4	5	5	35
20	5	5	4	2	5	4	5	5	35
21	5	5	4	2	5	4	5	5	35
22	5	5	4	2	5	4	5	5	35
23	5	5	4	2	5	4	5	5	35
24	5	5	4	2	5	4	5	5	35
25	5	5	5	2	5	4	5	5	36
26	5	5	5	2	5	5	5	5	37
27	5	5	5	2	5	5	5	5	37
28	5	5	5	2	5	5	5	5	37
29	5	5	5	2	5	5	5	5	37
30	5	5	5	2	5	5	5	5	37
31	5	5	5	3	5	5	5	5	38
32	5	5	5	3	5	5	5	5	38
33	5	5	5	3	5	5	5	5	38
34	5	5	5	3	5	5	5	5	38
35	5	5	5	3	5	5	5	5	38
36	5	5	5	3	5	5	5	5	38
37	5	5	5	3	5	5	5	5	38
38	5	5	5	3	5	5	5	5	38
39	5	5	5	3	5	5	5	5	38
40	5	5	5	3	5	5	5	5	38
41	5	5	5	3	5	5	5	5	38
42	5	5	5	3	5	5	5	5	38
43	5	5	5	3	5	5	5	5	38
44	5	5	5	3	5	5	5	5	38
45	5	5	5	3	5	5	5	5	38
46	5	5	5	3	5	5	5	5	38
47	5	5	5	3	5	5	5	5	38

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
23-24	2	4,26%
25-35	22	46,80%
36-38	23	48,94%
total	47	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntuaciones
Mujeres

Debe mejorar su comprensión < 23
Adecuada comprensión 24 a 34
Excelente comprensión > 35

FACTOR REPARACIÓN

P	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL
E									
1	1	1	1	1	1	1	3	3	12
2	1	1	1	1	1	1	3	3	12
3	2	1	1	1	1	1	3	3	13
4	2	1	1	1	1	1	3	3	13
5	2	1	1	1	1	1	3	3	13
6	2	1	1	1	1	1	3	3	13
7	2	1	1	1	1	1	3	3	13
8	2	1	1	1	1	1	3	3	13
9	2	1	1	1	1	1	3	3	13
10	2	1	1	1	1	1	5	3	15
11	2	1	1	1	1	1	5	3	15
12	2	1	1	1	1	1	5	3	15
13	2	1	1	1	1	1	5	4	16
14	2	1	1	1	1	2	5	4	17
15	2	1	1	1	1	2	5	4	17
16	2	2	1	1	1	2	5	4	18
17	2	2	1	1	1	2	5	4	18
18	2	2	1	1	1	2	5	4	18
19	2	2	1	1	1	2	5	4	18
20	2	2	1	1	1	2	5	4	18
21	2	2	2	1	1	2	5	4	19
22	2	2	2	1	1	2	5	4	19
23	2	2	2	1	1	2	5	4	19
24	2	2	2	1	1	2	5	4	19
25	2	2	2	2	1	2	5	4	20
26	2	2	2	2	1	2	5	4	20
27	2	2	2	2	1	2	5	4	20
28	2	2	2	3	1	2	5	4	21
29	2	2	2	3	1	2	5	4	21
30	2	2	2	3	1	2	5	4	21
31	2	2	2	3	3	2	5	5	24
32	2	2	2	3	3	2	5	5	24
33	2	2	2	3	3	2	5	5	24
34	2	2	2	3	3	2	5	5	24
35	2	2	2	3	3	2	5	5	24
36	2	2	2	3	3	2	5	5	24
37	2	2	2	3	3	2	5	5	24
38	3	2	2	3	3	3	5	5	26
39	3	2	2	3	3	3	5	5	26
40	3	2	2	3	3	3	5	5	26
41	3	2	2	3	3	3	5	5	26
42	3	2	2	3	3	3	5	5	26
43	3	2	2	3	3	3	5	5	26
44	3	2	2	3	3	3	5	5	26
45	3	2	2	3	3	3	5	5	26
46	3	2	2	3	3	3	5	5	26
47	3	2	2	3	3	3	5	5	26

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
12-23	30	63,83%
24-34	17	36,17%
35	0	0%
total	47	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Puntuaciones
Mujeres

Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 35

Como se puede observar existe una categoría para las femeninas y los masculinos, esto se debe principalmente que el género masculino tiende a dar una respuesta diferente que las femeninas cuando de emociones se trata. Recordemos que la maduración psíquica en el hombre y la mujer son totalmente diferentes, haciendo que ellos nieguen la parte afectiva, es una forma de protegerse y no mostrar vulnerabilidad.

Siguiendo la idea anterior, también podemos corroborar que culturalmente se le enseña al género masculino a ser menos expresivos, no ser tan comunicativos, introvertidos a nivel emocional. Es debido a esto que sus niveles de ansiedad, frustración, tristeza, cansancio que pocas veces expresan se van a acumulando haciendo que exploten en ira en algunas ocasiones.

Con lo expuesto anteriormente, y centrados en la psicopedagogía podemos corroborar que estos estados de reserva emocional masculina son los que generan mayor distracción en los estudiantes masculinos y en el caso de las estudiantes femeninas llevan a un extremo lo emocional, si no saben cómo equilibrar y gestionar sus emociones es cuando les afectara en lo académico. De allí, la necesidad de dotarlos de herramientas de relajación y mindfulness con la creación del manual, que los ayudaran a gestionar y liberar ese tipo de tensiones acumuladas para una relajación efectiva de manera mental, que contribuya eficazmente al aprendizaje y lo que concierne al diario vivir.

ANÁLISIS DE DATOS DEL PROMEDIO ESTUDIANTIL PERIODO ESCOLAR 2017-2018

Total de la muestra: 68 estudiantes del liceo Caracciolo Parra y Olmedo.

Femeninas: 47 estudiantes

Masculinos: 21 estudiantes

De los 68 estudiantes logramos hacer un análisis de frecuencia del promedio antes de ingresar a las clases de yoga y después de estar en el proceso

Promedio de los estudiantes en el período escolar 2016-2017

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
12 a 14 Pts	45	66,18%
15 Pts	20	29,41%
18 a 20 Pts	03	4,41%
Total	68	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Luego de ejecutar las actividades de yoga durante el periodo del año escolar 2017-2018

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
14 Pts	03	4,41%
15 a 17 Pts	53	77,94%
18 a 20 Pts	12	17,65%
Total	68	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Podemos describir basándonos en los datos arrojados en el rendimiento estudiantil que los estudiantes tuvieron un cambio positivo y un desenvolvimiento luego de participar en las clases de yoga que fueron efectuadas los días martes y jueves en la tarde. Logrando la integración y la cooperación de los estudiantes de los diversos años

Esta planilla que deja constancia del avance de los estudiantes se encuentra en los anexos, firmada y sellada por el director de la institución y la coordinadora del departamento de evaluación de la institución donde se llevó a cabo la prueba piloto. Satisfactoriamente podemos decir que fue un éxito el trabajo grupal, los cambios se lograron, hubo mejoría en comportamiento y conducta, la integración fue amena, las calificaciones mejoraron.

4.6 PRUEBA PILOTO EXHIBICIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE MINDFULNESS Y YOGA

Nota: las imágenes fotográficas que aparecen en este proyecto de investigación no pueden ser usadas en ningún otro proyecto de investigación ajeno a los autores de esta investigación.

FIGURA 1

PARADA DE MANOS Y TRABAJO DE YOGA EN PAREJA GENERANDO SENSACION DE CALMA Y CLARIDAD MENTAL.



By Pernia Virginia 2018

FIGURA2

PARADA DE MANOS Y TRABAJO DE TORSIÓN EN PAREJA, AYUDANDO AL SISTEMA NERVIOSO



By Pernia Virginia 2018

FIGURA 3

POSTURA DEL ÁGUILA Y EL CUERVO: AMBAS EXCELENTES PARA LA CONCENTRACIÓN



By Pernia Virginia 2018

FIGURA 4

TRABAJO CORPORAL EN PAREJA POSTURA DEL PUENTE O MESA INVERTIDA: FINALIDAD CONFIAR EN LA OTRA PERSONA, SENTIR SEGURIDAD Y APOYO



By Pernia Virginia 2018

FIGURA 5

ELEVACIONES EN PAREJA CONTRIBUYEN A VALORAR LA CONFIANZA EN EL OTRO Y TRABAJAR LA CONCENTRACIÓN.



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 6

LA MÚSICA COMO VEHÍCULO MINDFULNESS, CON EL SONIDO DE CUALQUIER INSTRUMENTO O CANCIÓN SE DESPIERTAN LOS SENTIDOS



By Pernía Virginia 2018
FIGURA 7

TRABAJO DE TRES
MEJORA LA CONCENTRACIÓN, LAS POSTURAS Y LA CONFIANZA



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 8
PREPARACIÓN PARA LAS CLASES DE MINDFULNESS



By Pernia Virginia 2018
FIGURA 9

LA PIRÁMIDE. TRABAJO DE EQUILIBRIO, CONCENTRACIÓN Y CONFIANZA



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 10

PIRÁMIDE HUMANA



By Pernía Virginia 2018
FIGURA 11

LA MESA EN PAREJA



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 12

MESA EN PAREJA



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 13

**POSTURA DE LA PALOMA CON AGARRE EN PIE, APERTURA EL PECHO
PROVOCANDO UNA LIBERACION EMOCIONAL**



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 14

TRABAJO EN PAREJA DE ELEVACIONES



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 15

SEGUNDA PARTE DE ELEVACIONES EN PAREJA



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 16

ELEVACIONES ENTRE GÉNERO MASCULINO PARA LOGRAR LA INTEGRACION, DISCIPLINA Y CONFIANZA



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 17

ELEVACIONES



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 18

TRABAJO EN PAREJA DE ELEVACIONES



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 19

TRABAJO DE ESPALDA EN PAREJA



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 20

TRABAJO DE TORSIONES EN PAREJA



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 21

INICIO DE LA POSTURA DEL ARCO



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 22

MANTIENEN LA POSTURA DEL ARCO EN CONJUNTO CON LA RESPIRACIÓN



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 23

ANANTASANA- ESTIRAMIENTO DE PIERNA LATERAL



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 24



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 25

ACTIVIDADES EN RECESO DE MEDITACION EN MEDIO DEL RUIDO



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 26

ACTIVIDAD MINDFULNESS



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 27

ESTIRAMIENTOS



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 28

Bdigital.ula.ve

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN, PARA OXIGENAR EL CEREBRO



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 29

MESA INVERTIDA TRABAJO EN PAREJA



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 30

GARUDASANA – POSTURA DEL ÁGUILA, AYUDA A ALIVIAR EL ESTRÉS Y LA TENSION, MEJORA LA CONCENTRACION



By Pernía Virginia 2018

FIGURA 31

POSTURA DE LA PALOMA



By Pernía Virginia 2018

Bdigital.ula.ve

FIGURA 32

PRACTICAS DE ELEVACIONES EN SUS HORAS LIBRES



By Pernía Virginia 2018

ANÁLISIS DE DATOS DEL PROMEDIO ESTUDIANTIL PERIODO ESCOLAR 2017-2018

Total de la muestra: 68 estudiantes del liceo Caracciolo Parra y Olmedo.

Femeninas: 47 estudiantes

Masculinas: 21 estudiantes

De los 68 estudiantes logramos hacer un análisis de frecuencia del promedio antes de ingresar a las clases de yoga y después de estar en el proceso

Promedio de los estudiantes en el período escolar 2016-2017

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
12 a 14 Pts	45	66,18%
15 Pts	20	29,41%
18 a 20 Pts	03	4,41%
Total	68	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Bdigital.ula.ve

Luego de ejecutar las actividades de yoga durante el periodo del año escolar 2017-2018

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
14 Pts	03	4,41%
15 a 17 Pts	53	77,94%
18 a 20 Pts	12	17,65%
Total	68	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Podemos describir basándonos en los datos arrojados en el rendimiento estudiantil que los estudiantes tuvieron un cambio positivo y un desenvolvimiento luego de participar en las clases de yoga que fueron efectuadas los días martes y jueves en la tarde. Logrando la integración y la cooperación de los estudiantes de los diversos años

Profesora Jacquelin Flores
Departamento de Evaluación

Profesor Jonathan Maldonado
Director

CAPÍTULO 5

LA PROPUESTA.

VIRHARA: Manual didáctico de mindfulness dirigido a docentes de Educación Media General con la finalidad de mejorar la concentración en los estudiantes a través de la práctica del yoga y meditación.

JUSTIFICACIÓN DEL MANUAL

En este proyecto de investigación se plantea realizar un manual que sea aplicable y de beneficio para los estudiantes de bachillerato, donde queden claras las técnicas de mindfulness y los ejercicios básicos a utilizar en el aula con una duración de 15 min antes de iniciar con cualquier asignatura.

La idea principal sería iniciar con dos grupos de estudiantes para observar el comportamiento que tengan durante la práctica, anotando siempre los avances y aquellas emociones que puedan reflejarse en la práctica.

Recordemos que los adolescentes, como lo expresa el término, adolecen de muchas cosas, por lo general están llenos de emociones y sentimientos que logran liberar a través del llanto, la impulsividad, el rehusarse a realizar la práctica y otras cosas que se verán en el desarrollo y aplicabilidad de esta.

Por ello es necesario llevar un registro, una especie de diario donde se pueda afrontar y comparar el comportamiento de los jóvenes.

El manual consta de ejercicios básicos de yoga y de las técnicas del mindfulness que se enfocan en ejercicios de concentración para vivir en el aquí y el ahora, trabajando en las emociones del presente sin que exista una saturación excesiva de pensamientos por el futuro, que solo hacen obstaculizar el proceso de aprendizaje, controlando la respiración y al mismo tiempo trabajando en equipo para que logren comprender que todos estamos

en el proceso del crecimiento e inteligencia emocional y puedan sentir apoyo de su equipo o grupo de estudio.

Entre las técnicas del mindfulness tenemos 11 ejercicios básicos:

1. Escuchar el Silencio: Podemos empezar a prácticas mindfulness con niños o jóvenes poniendo la atención en lo que escuchan.
2. Mover el cuerpo: Ellos pueden iniciar moviendo sin precisión cualquier parte del cuerpo. Esto les ayudará a liberar tensiones y manejar las emociones que presenten.
3. Caminar prestando atención a los pasos, al suelo, al entorno
4. Ejercicio de la terapia de la abeja: Este ejercicio tomado del yoga está muy bien para calmarse y ayudar a los niños a centrarse en su respiración. Consiste que tus dedos índice cubran o tapen las orejas, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas. Este ejercicio ayuda bastante al autocontrol y a tener una mirada hacia nuestro interior.
5. Escuchar y prestar atención a la respiración del compañero
6. El parte meteorológico: Eline Snel (2010), propone a los niños que revisen el parte meteorológico que mejor describe sus emociones: por ejemplo, días de lluvia, sol, calma, viento... de este modo observan su estado emocional. Según la autora, los jóvenes van aprendiendo a reconocer cosas como: Yo no soy el aguacero, pero me doy cuenta de que está lloviendo, No soy un miedoso, pero me doy cuenta de que a veces tengo este sentimiento de miedo en algún lugar de mi garganta.
7. Empezar a meditar como una rana: Les pedimos a los niños que se queden quietos y atentos como una rana. Las ranas pueden dar grandes saltos, pero también saben quedarse muy quietas observando lo que pasa a su alrededor y atentas para cazar la mosca. Y efectuando ejercicios de respiración continua donde se ensanche el abdomen.

8. Comer conscientes: Este ejercicio de mindfulness con comida funciona muy bien. Los jóvenes estarían atentos a los estímulos sensoriales y eso contribuirá una relación placentera con la comida. Invitándolos a observar el aspecto, la textura, los olores con la comida en la mano. Luego lentamente que introduzcan un trozo de comida en la boca, con los ojos cerrados, sin morderlo y explorando que comida es. Finalmente, ir masticando para reconocer que tipo de comida es.

9. Aceptar las emociones que surgen: Es muy habitual decirles a los niños «no llores», «no te enfades «... y eso es lo opuesto a aceptar sus emociones. Así solo se estará enseñando que vayan negando sus emociones, descontentándose de ellas. Hacerles entender que cuentan contigo y que comprendes sus estados emocionales sin juzgarlos les dará más confianza y seguridad a la apertura y la comunicación. También le ayuda a esa toma de consciencia ver la utilidad ¿para qué? y el origen de esas emociones. Siempre ayudará preguntarles ¿De dónde viene esa tristeza? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Para qué te sirve esa tristeza?

10. Ser agradecidos: La gratitud es un elemento importante del mindfulness enseñarles a los niños a ser agradecidos contribuye a que ellos puedan percibir las pequeñas o grandes cosas con valor.

11. Crear Rutinas: Pedirles que cierren los ojos y van llevando su atención a las distintas partes del cuerpo, a los dedos de los pies, a los empeines, a los tobillos, a las pantorrillas para que sientan en el presente y reconozcan sus emociones y lo que sienten.

MANUAL VIRHARA DE MINDFULNESS PARA ADOLESCENTES



Autora: Virginia Pernía

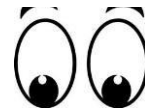
INTRODUCCIÓN

En nuestra cotidianidad, nos vemos dispersos y sumergidos en un ritmo de vida acelerado, donde solo se pretende estar aferrados a la búsqueda del éxito. Un éxito que termina generando presión y descontrolando nuestro ser. Por ende, este manual va dirigido a los adolescentes entre 14 y 17 años de edad que necesitan dominar sus emociones, liberarse del estrés y tener autodomínio de su carácter.

Basándonos en esta necesidad y en la búsqueda de ofrecer herramientas sencillas surge la idea de generar una guía práctica de Mindfulness o atención plena, que pueda ser entendible y aplicable en cada asignatura con la intención de mejorar la calidad de vida de los estudiantes, del docente y crear un estado de conciencia e integración en el aula.

Este manual se caracteriza por tener una sencillez en cada uno de los ejercicios a realizar, no se necesita tener un conocimiento amplio del tema y mucho menos una experiencia práctica previa.

Para ello daremos un vistazo a lo que es el Mindfulness



¿Qué es el Mindfulness o atención plena?



Es una técnica que sirve para lograr la atención en el presente, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión aumentando la capacidad de reflexión y relajación.

Basándonos en estudios científicos importantes, tenemos al ilustre Jon Kabat-Zinn (1990), profesor de la facultad de medicina ha realizado numerosos estudios en prácticas como la yoga, meditación y actividades zen, el define el mindfulness como la oportunidad de prestar atención de forma intencional en el momento presente sin hacer juicios.

Para estar en el momento presente necesitamos tres técnicas que serán favorable, como lo son:

♥ Observación de la respiración

Esta técnica es una de las más importantes, el observar la respiración consiste en prestar atención al ritmo de nuestra respiración. ¿Usted respira con calma? ¿Su respiración esta agitada?, del mismo modo debemos observar nuestro abdomen, recordando que en cada inhalación debe existir un ensanchamiento del abdomen y si exhalamos nuestro abdomen debe relajarse.

♥ Observación de los sonidos

A esto hacemos énfasis que observar es estar atentos a los sonidos, permitir que el flujo de concentración no se vea afectado por los sonidos externos. Si hay sonidos en el exterior podemos concentrarnos en ellos para lograr identificarlos sin alterar nuestra concentración en el aquí y ahora.

♥ Observación de las sensaciones corporales

Esta técnica nos permite tener conciencia absoluta de todo lo que sucede en nuestro cuerpo, olores que percibimos, sonidos, sensaciones en nuestro cuerpo, se apertura el entendimiento y la escucha al cuerpo, que tan incómodos podemos sentirnos en algunas posturas (asanas), que emociones tenemos en cada práctica.

Es importante mencionar que la práctica del Mindfulness consiste en detenernos a comprender que esta práctica zen requiere un compromiso por parte del practicante, es el ser constantes para convertirla en el diario vivir, donde cada

pequeña cosa que hagamos nos permita sentirnos en el aquí y ahora sin trasladarnos al pasado o al futuro.

Para lograr una buena práctica de mindfulness necesitamos

1. Atención al momento presente:

Centrarse en el momento presente, significa estar completamente abocados a lo que estamos haciendo ya sea en estado meditativo o en las jornadas diarias.

2. Apertura a la experiencia:

Capacidad de observar la experiencia sin hacer juicio de nuestras propias creencias. Intentar observar y sorprendernos con las cosas como si fuera primera vez, esta experiencia Zen se denomina "mente de principiante". También implica apertura a la experiencia negativa y observar lo que ocurre con curiosidad.

3. Aceptación:

Es vivir plenamente cada experiencia y aceptarlas. No se juzgan, no hay lamentos solo hay aceptación del proceso, porque al final sabemos que todo siempre es para bien.

4. Dejar pasar:

Esto significa aprender a soltar, aprender a desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Nuestro ego generalmente hace que nos aferremos a ideas, creencias, cosas, personas, relaciones, dinero, pero debemos entender que no controlamos nada y que la idea principal es fluir con la vida.

5. Intención:

Es tener el impulso de trazarnos un objetivo personal. Por ejemplo antes de meditar o al despertar la intención es tener un día de calma, aprender a dar y trabajar en armonía. Es nuestra intención la soltamos a Dios sin aferrarnos a la intención. De esta forma es como la semilla que lanzamos al campo solo nos toca esperar que florezca.

El propósito principal de del mindfulness y los ejercicios básicos de yoga en los estudiantes es que este permite que al practicarlo sea con consciencia y haciéndolo con atención plena o plena consciencia.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Ante todo, es bueno recordarle que ¡USTED PUEDE DIRIGIR UNA ACTIVIDAD MINDFULNESS!

- 1- Lea cuidadosamente el ejercicio que debe realizar cada semana
- 2- Debe estar atento a las emociones demostradas por los estudiantes. Recuerde que practicar la respiración puede ayudarles a tranquilizarse.
- 3- Si observa que al estudiante se le dificulta realizar alguna postura, no lo forcé.
- 4- Observe cada postura realizada por los estudiantes y recuérdale que deben hacerlas hasta donde su cuerpo les permita. Recuerde que no es una actividad para convertirlos en



Imagen tomada del

<https://i.pinimg.com/736x/3a/8a/19/3a8a1911c443236a8bac32744816a6e6.jpg>

OBJETIVO GENERAL



A continuación, se presentan las posturas que servirán de apoyo para llevar a cabo la actividad de mindfulness o atención plena

1- POSTURA DEL ÁRBOL (Vrksasana)

Controlando la respiración lleva todo el peso del cuerpo al pie izquierdo y acto seguido levanta la rodilla derecha proyectándola hacia el pecho, toma con la mano derecha el pie derecho por el tobillo y con cuidado coloca la planta del pie sobre el muslo derecho cerca de la pelvis, si aún tu cuerpo no te lo permite puedes ponerla cuatro dedos más arriba de la rodilla o tres dedos más abajo nunca debes colocarla sobre la rodilla o que haga presión en ella. Si la postura es muy cómoda puedes cerrar los ojos y mantenerte unos segundos allí.

Bdigital.ula.ve



2- POSTURA DE LA MONTAÑA (Tadasana)

En esta postura el cuerpo estará erguido como una montaña y los pies firmes contra el suelo. Colocate de pie, con la espalda recta, mantente lo más derecho y firme, facilitando una base estable para tu cuerpo, los brazos estirados hacia abajo, las manos con las puntas de los dedos que señalen hacia el suelo. Debes concentrarte para mantener el equilibrio y respirar pausadamente.



3- POSTURA DEL PECHO ABIERTO DE PIE

Esta postura se realiza de forma sencilla, de pie inhalando y llevando los brazos hacia atrás de forma recta para que puedan expandir su pecho. Al soltar los brazos hacia adelante exhalan nuevamente.



4- POSTURA DE LA SILLA (Utkatasana)

Esta postura es muy sencilla, colocando los pies juntos y alineados, conectando las piernas con las rodillas y flexionando ligeramente, adopte una posición sentada con la espalda recta, a la vez que sube los brazos por el costado hasta unir las palmas de las manos.



5- POSTURA DEL NIÑO (Balasana)

Para realizar esta postura debes colocarte de rodillas, observa si tus rodillas deben están al ancho de tus caderas, ni muy juntas ni separadas, une los pulgares de tus pies y lleva los glúteos sobre los talones con la espalda erguida. Sigue manteniendo a un ritmo adecuado la respiración.



6- POSTURA DEL GUERRERO I (Virabhadrasana I)

Desde la posición de pie, con el cuerpo erguido y las manos al costado, dar un paso al frente flexionando la rodilla delantera a 90 grados, la pierna que queda atrás debe mantenerse semiflexionada y con los brazos hacia el cielo estiramos las manos, los codos deben estar alineados con las orejas



7- POSTURA DEL GUERRERO II (Virabhadrasana II)

Flexionando la pierna izquierda que quede paralela al suelo, la rodilla en línea con el talón y el coxis empuja hacia el talón de la pierna posterior. Se debe girar la cabeza mirando la mano del brazo que esta sobre la pierna adelantada. Alarga los costados desde la pelvis y ensanchando los hombros.

Practicar esta asana tiene beneficios tales como mejorar la postura, el equilibrio, la resistencia, fortalece los hombros y ayuda al buen funcionamiento del sistema sanguíneo.

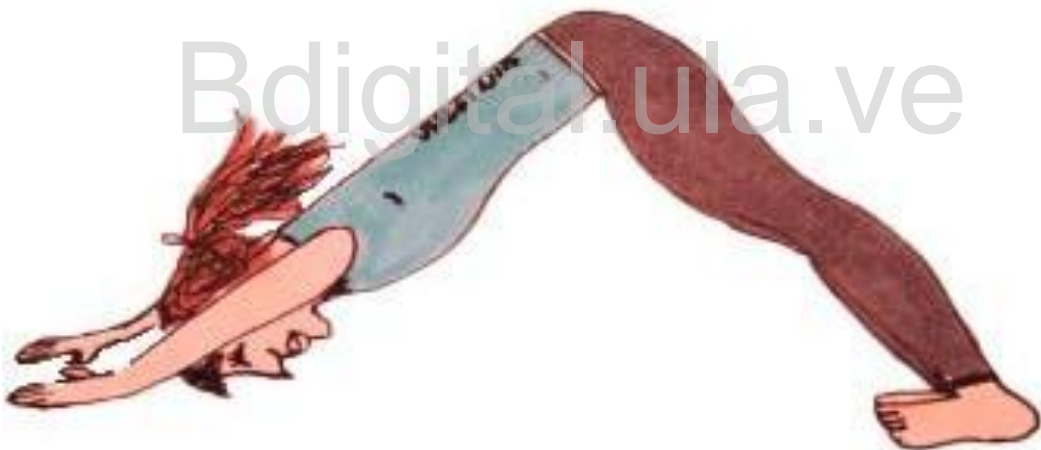


8- PERRO BOCA ABAJO (Adho mukha svanasana)

Esta postura se le conoce como perro boca abajo porque simula la postura que adoptan los perros al estirarse, esta postura sirve de transición o descanso. Iniciamos con los pies separados a la altura de la cadera inhalamos y elevamos los brazos hacia el techo. Posteriormente vamos bajando hacia el suelo hasta formar una V invertida con los brazos y las piernas. Los brazos se apoyan del suelo.

RECOMENDACIÓN

Si al estudiante se le dificulta estirar las piernas puede hacer esta postura con las piernas un poco flexionadas.



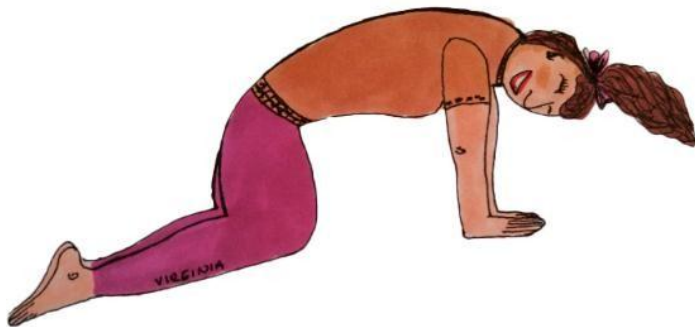
9- POSTURA VACA-GATO

El ejercicio de la vaca se hace en conjunto con la postura del gato. En la postura de la vaca se inspira y en la del gato se espira. Inhalas profundamente mientras que en una postura de cuatro puntos como se aprecia en el dibujo curvas la parte baja de la espalda y levantas la cabeza, inclinando la pelvis hacia arriba como una vaca. Exhala y al liberar el aire contrae el abdomen, arqueando la columna, bajando la cabeza.

Postura Vaca (Gomukhasana)



Postura Gato (Marjaryasana)



10. POSTURA DE LA COBRA (Bhujangasana)

Colócate boca abajo estirando tus piernas. Coloca las manos a los lados del cuerpo que sirvan para elevar tu tronco del suelo, tus manos que estén al nivel de tus hombros, con las palmas firmes en el suelo y los dedos abiertos. Inhala y sube ligeramente el pecho y la cabeza cuidando no maltratar el cuello. El pecho debe mantenerse abierto, los brazos flexionados y los codos ligeramente pegados al cuerpo. Exhala suavemente



11. POSTURA DE LOTO (Padmasana)

Sentados en el suelo manteniendo la columna alineada, apoyando bien los isquiones (hueso de la cadera), coge una pierna con las manos, flexiónala y llévala hasta la ingle contraria pasándola por encima de la rodilla y repite lo mismo con la otra pierna, una vez que tengas las piernas cruzadas apoya las manos en tus rodillas con las palmas mirando hacia arriba.



12- POSTURA DE MEDIA LUNA (Ardha Chandrasana)

Se comienza de pie y luego se da un paso hacia el lado separando los pies al menos un metro. Tienes que inhalar y levantar los brazos a la altura de los hombros, pero mantén la palma de la mano hacia abajo. Ahora que el pie derecho forme un ángulo recto y el izquierdo cerca de 60 grados.



13- POSTURA DEL TRIÁNGULO (Trikonasana)

Esta postura la iniciaremos de pie. Dando un paso largo con la pierna derecha hacia un lado, rotamos el pie derecho para que los dedos apunten hacia el lado mientras que la izquierda mira hacia el frente. Desde ahí abrimos los brazos en cruz. Nos inclinamos lateralmente hacia la derecha manteniendo los brazos en cruz bajamos como tanto podamos. La cabeza siempre va a mirar hacia arriba.



14- POSTURA DEL ZAPATERO (Baddha Konasana)

Posición sentada, separa las piernas con la espalda erguida y los dedos de los pies hacia arriba, dobla las rodillas y acerca los pies al cuerpo. Entrelaza los dedos de las manos alrededor de los dedos de los pies. Lleva las rodillas hacia el suelo y vuelve a sentarte.



15- POSTURA DEL HÉROE EN PAREJA (Virasana de frente)

Iniciaras colocándote frente a tu pareja, tus rodillas deben estar en contacto con las rodillas de tu compañero o compañera, mantén la columna erguida e inclínate hacia adelante para que tus manos tomen la rodilla de tu compañero (a) y apoya tus manos sobre las rodillas de tu compañero (a). Cierra los ojos mientras realizas esta postura. Esta postura permite que haya conexión con los integrantes del grupo, que puedan interactuar y conocerse.



16- POSTURA DE MEDITACIÓN (Sukhasana)

Inicias sentándote en el suelo sobre los isquiones (hueso de la cadera) con las piernas cruzadas, sentados uniendo espalda con espalda y sus manos sobre las rodillas. Inhalen y exhalen repetidamente. Se debe relajar hombros

y caderas. Las manos las colocamos sobre nuestras rodillas.

Esta postura relaja la espalda, al mismo tiempo es confortable sentir apoyo en otra persona

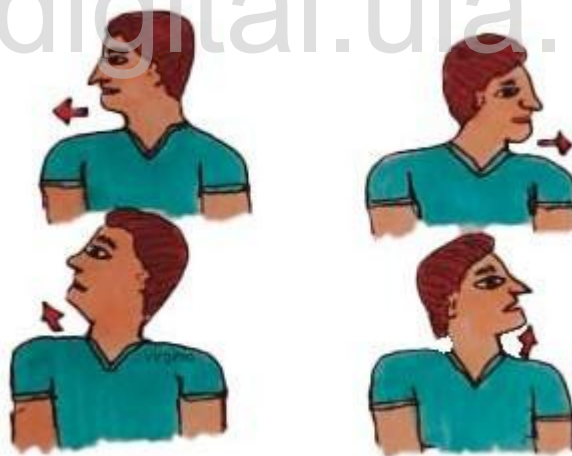


EJERCICIOS PARA LIBERAR EL ESTRÉS

17- ALIVIO TENSION DE CUELLO

A) Sentados en una silla, la espalda recta apoyando los pies en el suelo y reposando las manos sobre el regazo o las rodillas, con los hombros relajados giramos la cabeza lentamente hacia la derecha tanto como sea posible sin forzar el movimiento y controlando la respiración. Repetimos el movimiento hacia la izquierda procurando que el movimiento sea suave.

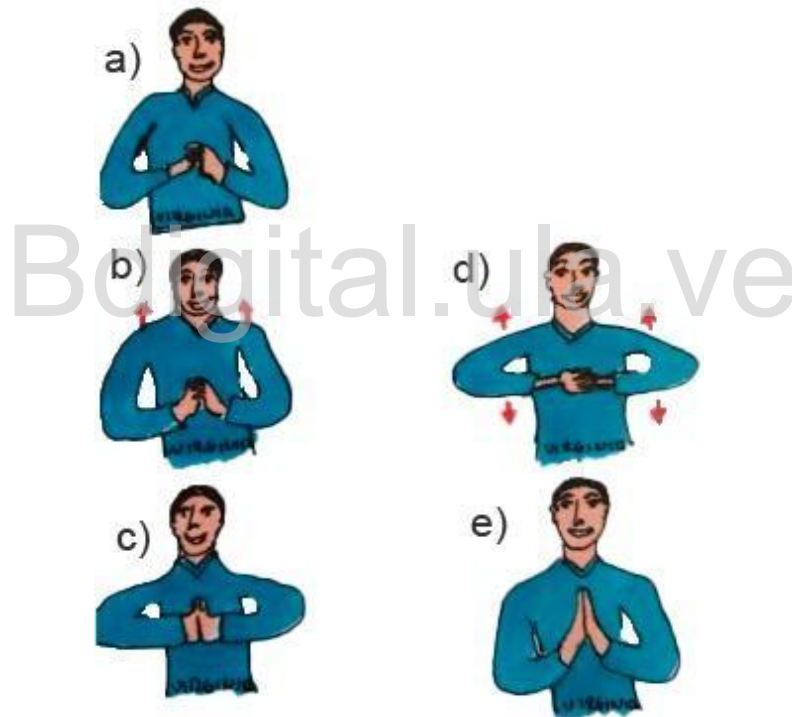
B) Procedemos a girar de nuevo la cabeza hacia la derecha. Cuando la barbilla está alineada con el hombro, la elevamos e intentamos mirar hacia el techo. Repetimos el movimiento hacia el lado izquierda. Haremos el ejercicio completo varias veces hasta notar que la tensión del cuello y de los hombros se disipa.



18- ALIVIAR TENSIÓN EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Juntamos las manos. Inhalamos profundamente, varias veces para permitir que el cuerpo empiece a relajarse y aliviar la tensión.

Encogemos los hombros varias veces para relajar y calentar los músculos. Con los codos en línea con los hombros, los movemos de manera que queden tan al frente como sea posible. Unimos las manos a la altura del pecho, en posición de súplica o de oración. Relajamos los hombros y dejamos caer los codos



19- EJERCICIO DEL LEÑADOR

A- De pie separamos los pies a la altura de los hombros y dejamos que los brazos cuelguen a ambos lados del cuerpo.

B- Flexionamos las rodillas levemente y unimos las manos en la postura india de plegaria (palmas y dedos en contacto, y los pulgares unidos frente al esternón)

C- Inhalamos y estiramos los brazos por encima de la cabeza, manteniendo las rodillas flexionadas en movimiento continuo desplazamos las manos y los brazos por detrás de la cabeza arqueándonos

D- Exhalamos y en movimiento dinámico, nos inclinamos hacia delante, llevando las manos y los brazos hacia atrás por entre las piernas. Repetimos este movimiento varias veces. Podemos efectuar una exhalación sonora para intensificar la liberación de tensión.

Bdigital.ula.ve



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

20- RESPIRACIÓN ALTERNA:

Tapamos el orificio nasal izquierdo con los dedos anular y meñique. Exhalamos por el orificio derecho mientras contamos mentalmente hasta seis y luego inhalamos por el mismo orificio mientras contamos hasta tres.



21- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Sentados en una posición cómoda, con los ojos cerrados, con la mano derecha en el corazón y la mano izquierda en el abdomen, comenzamos a inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Las respiraciones deben ser profundas sintiendo que el abdomen se ensancha. Inspiramos profundamente en cinco segundos, retenemos el aire cinco segundos más y exhalamos en otros 5.



Inhala

Exhala

EJERCICIOS MINDFULNESS

22- LA CAJITA CON SORPRESAS

El estudiante luego de realizar la postura del niño, procede a sentarse con las piernas cruzadas, espalda recta y una respiración suave. Mientras la docente pasa por el puesto de cada con una cajita que contiene palabras positivas, las cuales una palabra será tomada por cada estudiante y la repetirá mentalmente mientras inhala y exhala por 20 segundos.

Posteriormente se procede a entregársele un saco con diversos objetos para que ellos trabajen con los ojos cerrados, mientras perciben textura y temperatura de los objetos (Dentro de las bolsas pueden ir palitos, piedritas de diversos tamaños, hojas)

Escaneo autoconsciente del cuerpo: Mentalmente y haciendo un recorrido visual podemos comenzar a sentir el movimiento de nuestros dedos de los pies

La idea fundamental de este ejercicio es permitirle al estudiante la exploración del movimiento en su cuerpo y concentrarse en esos movimientos. Contribuyendo a la concentración en el aquí y el ahora

Bdigital.ula.ve







A continuación, se presenta la programación por días de la semana, la postura en la tabla de programación estará escritas en español para el fácil manejo del estudiante y docente.

PROGRAMACIÓN POR DÍAS DE LA SEMANA





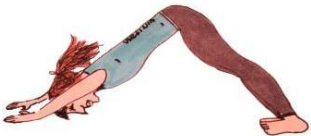

PRIMERA SEMANA

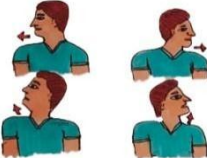





DÍAS	EJERCICIOS	DURACIÓN	FRASE DEL DÍA
Lunes	Respiración Anuloma Viloma: 	15 segundos	AGRADEZCO TODAS LAS COSAS QUE TENGO 
	Postura zapatero 	2 minutos	
Martes	Respiración: Anuloma Viloma: 	15 segundos	AGRADEZCO LO QUE SOY Y LO QUE SERÉ 
	Postura de la silla 	2 minutos	
		40 segundos	

<p>Miércoles</p>	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Postura del Guerrero I</p>  <p>Postura del Guerrero II</p> 	<p>15 segundos</p> <p>25 segundos</p> <p>25 segundos</p>	<p>AGRADEZCO VIVIR EN MI PRESENTE</p> 
<p>Jueves</p>	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Postura de la Cobra</p>  <p>Postura de perro boca abajo</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>AGRADEZCO POR MIS SENTIDOS</p> 



<p>Viernes</p>	<p>Respiración Anuloma Viloma:</p> <p>Postura zapatero</p>  <p>Postura del niño</p>  <p>Cajita de sorpresa</p>	<p>15 segundos</p> <p>2 minutos</p> <p>3 minutos</p>	<p>AGRADEZCO LA OPORTUNIDAD DE COMENZAR CADA DÍA</p> 
<p>SEGUNDA SEMANA</p>			
<p>Lunes</p>	<p>Respiración Anuloma Viloma:</p> <p>Postura del triangulo</p>  <p>Postura de la media luna</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>AGRADEZCO SER CONSCIENTE CADA DÍA</p> 

<p>Martes</p>	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Postura de la Cobra</p>  <p>Postura de perro boca abajo</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>AGRADEZCO VIVIR EN MI PRESENTE</p> 
<p>Miércoles</p>	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Postura de meditación</p>  <p>Postura de héroe en pareja</p> 	<p>15 segundos</p> <p>2 minutos</p> <p>3 minutos</p>	<p>HOY ME DEDICO A CREEN EN MI</p> 

<p>Jueves</p>	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Ejercicio del leñador</p>  <p>Postura en pareja</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>SOY UN SER CON CUALIDADES MUY BUENAS</p> 
<p>Viernes</p>	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Postura de la Cobra</p>  <p>Postura de perro boca abajo</p>  <p>Cajita de sorpresas</p>	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>RECONOZCO MI VALOR EN LA SOCIEDAD</p> 

TERCERA SEMANA			
Lunes	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Ejercicio para liberar el estrés</p>  <p>Postura del zapatero</p> 	<p>15 segundos</p> <p>15 segundos</p> <p>1 minuto</p>	<p>SOY UN SER QUE ME RECONOZCO EN OTROS SERES</p> 
Martes	<p>Respiración Anuloma Viloma:</p> <p>Postura del triángulo</p>  <p>Postura de la media luna</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>SOY UN SER CON CAPACIDAD DE MEJORAR</p> 
Miércoles	Ejercicio de		

	<p>respiración</p> <p>Ejercicio del leñador</p>  <p>Postura en pareja</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>AGRADEZCO POR MI FAMILIA</p> 
Jueves	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Postura de la Cobra</p>  <p>Postura de perro boca abajo</p> 	<p>15 segundos</p> <p>30 segundos</p> <p>30 segundos</p>	<p>AGRADEZCO CADA SEGUNDO DONDE PUEDA CRECER</p> 
Viernes	<p>Ejercicio de respiración</p> <p>Ejercicio alivio parte superior</p> 	<p>15 segundos</p> <p>20 segundos</p>	<p>AGRADEZCO EL SER Y ESTAR EN ARMONÍA</p> 

	Cajita de sorpresa	3 minutos	
CUARTA SEMANA			
Lunes	Ejercicio de respiración Postura del Guerrero I  Postura del Guerrero II 	15 segundos 25 segundos 25 segundos	AGRADEZCO CADA SEGUNDO DONDE PUEDA CRECER 
Martes	Ejercicio de respiración Ejercicio alivio parte superior 	15 segundos 20 segundos	AGRADEZCO EL SER Y ESTAR EN ARMONÍA 
Miércoles	Ejercicio de	15 segundos	

RECOMENDACIONES PARA LOS ESTUDIANTES Y DOCENTES

Si desea fortalecer las explicaciones de las posturas que se sugieren en el manual, a continuación, le dejare algunos enlaces que pueden servirle para la mejor realización de cada una de ellas a través de YouTube

NOMBRE DE LA POSTURA	ENLACE DE YOUTUBE
Perro boca abajo	https://youtu.be/jUPZxU2grzQ
La Cobra	https://youtu.be/Ur_uAJ55xS0
Vaca-Gato	https://youtu.be/2qyo3y_5HmU
Triángulo	https://youtu.be/aFeWWpZDB-U
Media Luna	https://youtu.be/TJyQEsWMleE
Guerrero I	https://youtu.be/qEjykUAm68s
Guerrero II	https://youtu.be/qEjykUAm68s
El zapatero	https://youtu.be/kfMvTtByPIQ
Postura del niño	https://youtu.be/cFcNQjKDI58

CONCLUSIONES DEL MANUAL

Una vez finalizado el manual, espero que los conocimientos que humildemente se encuentran anexos a esta guía sirvan de puente para ampliar mucho más los conocimientos sobre el mindfulness o atención plena, que puedan abordar y entender que la salud mental, la tranquilidad y el control emocional es un trabajo diario que debemos hacer como individuos que forman parte de un todo universal.

Bdigital.ula.ve

REFERENCIAS DEL MANUAL

Círculo de lectores (2002). Guía práctica para superar el estrés. Bogotá. Editorial Printer Latinoamrica Ltda.

Kabat Z, (1990). The Relationship Between Mindfulness and Authenticity

Kojakovic, M (2005). Yoga para niños. España. Editorial: Grijalbo.

Lazarus, A (2011). El hatha yoga en los adolescentes. España. Editorial:Satnam.

Bdigital.ula.ve

CAPITULO 6

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

En esta investigación se pueden generar diversas conclusiones como las siguientes:

A los estudiantes bajo estrés se les dificultan asimilar diversos contenidos.

La situación actual del país provoca que los estudiantes se sientan inestables y muchas veces frustrados.

Las actividades grupales hacen amena las interacciones, siendo grupos de apoyo, de compartir y crecimiento.

Los ejercicios de respiración permiten que aumente el flujo sanguíneo mejorando la presión arterial, del mismo modo ayudan a controlar el estrés, aliviar la ansiedad y mejorar la función cognitiva.

La práctica consciente del mindfulness ayuda a controlar el estrés, favorece la creatividad, mejorando las relaciones interpersonales, mejorando la memoria y la concentración.

Del mismo modo, el mindfulness ayuda a tener calma y serenidad en momentos que lo exijan.

Por otro lado, los ejercicios de yoga individuales y en pareja permiten que el estudiante recupere la confianza, conozcan su cuerpo, exploren sus capacidades, logren concentrarse para mejorar la coordinación de su cuerpo, se acepten y valoren por el trabajo que hacen con su cuerpo. Asimismo, el trabajo en pareja permite que los jóvenes tengan confianza en su compañero de práctica, logrando una mejor socialización y feedback.

Es importante que reconozcamos los beneficios y el impacto que tiene esta práctica en los estudiantes, efectuar diariamente a primera hora el mindfulness y ejercicios básicos

de yoga los ayudará a ser personas pacíficas, que en medio de la tormenta tienen calma, que sientan seguridad y puedan dar respuesta a la urgencia de la vida con total asertividad.

Es importante acotar que en el desarrollo y aplicabilidad de esta técnica en nuestra prueba piloto, los jóvenes se desbordaron muchas veces en llanto, afloraron emociones que tenían retenidas, mostraron cambios positivos al socializar, a su vez comprendían que el grupo de yoga - mindfulness era un grupo de apoyo y eso les ayudó a tener un mejor desenvolvimiento dentro de la institución. Reconocían sus errores o desventajas como una oportunidad para mejorar, nunca como una limitante. Ellos llegaron a comprender que los límites los ponen nuestra mente, que la finalidad de esta vida está en ser conscientes y flexibles porque todo conforma un constante aprendizaje.

La misión principal de ser docente está en impartir conocimientos, pero debemos partir de la idea del Maestro Andrés Bello, formar seres integrales que piensen y busquen soluciones a sus propias realidades, un hombre que desde joven pueda abrazar los conocimientos necesarios y pueda avanzar poco a poco. De esta forma, impartir los conocimientos científicos necesarios, pero un ser humano formado en valores, equilibrado y que busque solucionar siempre las difíciles situaciones que se pueden presentar, termina siendo un ser útil a la sociedad.

Es necesario comprender que las emociones son la fuente principal de cualquier reacción humana, por tanto, en la adolescencia es de mayor interés poder trabajarlas y entregar las herramientas necesarias para el manejo de las mismas. Nuestros jóvenes necesitan herramientas que los ayuden a superar miedos, fracasos y las posibles limitaciones que son impuestas por nuestra sociedad. Basta con enseñarles que su vida puede mejorar y que todo lo pueden lograr. Solo se les tiene que enseñar sus capacidades y que a través de esta herramienta tan importante pueden ir armando su vida nuevamente.

Dentro de este orden de ideas podemos decir que nuestros objetivos se cumplieron satisfactoriamente, desde la etapa de diagnóstico, la búsqueda de las asanas más recomendadas para los jóvenes, el estudio de las diversas técnicas de mindfulness,

nuestra validación del manual y la construcción del mismo. Todo esto con la esperanza de aplicarlo no solo en una institución, aplicarlo en todas las instituciones, ya que en nuestras manos está la joya más preciosa de un país que son nuestros estudiantes.

RECOMENDACIONES

En relación con el apartado de recomendaciones, podemos recomendar que este manual de Mindfulness sea leído e internalizado por los docentes para lograr aplicarlo en los estudiantes.

Se recomienda que el Manual Virhara sea aplicado a los estudiantes a primera hora de la mañana o de la primera jornada de clase.

El Manual Virhara puede ser aplicado en reuniones de docentes

Se recomienda que el docente esté atento a la interacción del grupo, en caso de ver fluir las emociones en el grupo se respeta la individualidad del estudiante para que pueda drenar emociones retenidas en cada práctica.

ANEXOS

Validación de expertos

Juez N^a1: Holanda Moreno. Msc en Ecología Tropical y Profesora de Yoga certificada por the Internatioanl Sivananda Yoga Vedanta Centre.



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

VALIDACIÓN CRITERIAL

La siguiente tabla muestra una escala de estimación con tres valores, donde el valor 3 significa excelente, 2 Bueno y 1 regular. En la columna izquierda se puede apreciar los aspectos a ser evaluados en el manual Mindfulness, que tiene por objetivo ser aplicado para niños y adolescentes que puedan utilizar unos minutos de su tiempo para ejecutar lo que se expone por día, siendo el manual una guía práctica que facilite el desarrollo de cada una de las actividades prácticas de respiración y movimiento.

Marque con un X el valor que crea tener el aspecto que está siendo evaluado

Aspectos a ser evaluados del Manual	Escala de estimación			Observaciones
	3	2	1	
Gráficos y dibujos aptos para adolescentes	X			
Redacción		X		
Redacción de las frases positivas		X		
Ejercicios de respiración del manual		X		
Asanas		X		
Practicidad de la guía	X			
Adaptabilidad para escolaridad	X			

Holanda J. Moreno de von Kamen
Nombre y Apellido del validador

C.I: V-6838144

Firma:

Fecha: 20 de marzo de 2023



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

CONSTANCIA DE VALIDACION DEL MANUAL DE MINDFULNESS

Yo, Holanda J. Moreno de von Kamen, portadora de la Cédula de Identidad No V-6838144, licenciada en: Biología, Msc en Ecología Tropical y Profesora de Yoga Certificada por The International Sivananda Yoga Vedanta Centre, diploma No 26.385 en Buenos Aires, Argentina, por medio de la presente hago constar que he leído y evaluado el manual de : MINDFULNESS, presentado por la licenciada Virginia Pernía, portadora de la cédula de identidad: V-18.310.573 para optar al grado de magíster en evaluación educativa, el cual apruebo en calidad de validador.

Holanda J. Moreno de von Kamen
Nombre y Apellido del validador

C.I: V-6838144

Firma:

Fecha: 20 de marzo de 2023

Juez N° 2: Lilibeth Vielma Msc. En Ciencias Mención Orientación de la conducta en el centro de investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

VALIDACIÓN CRITERIAL

La siguiente tabla muestra una escala de estimación con tres valores, donde el valor 3 es excelente, 2 Bueno y 1 regular. En la columna izquierda se puede apreciar los aspectos a ser evaluados en el manual de Mindfulness, que tiene por objetivo ser aplicado para niños y adolescentes que puedan utilizar unos minutos de su tiempo para ejecutar lo que se expone por día, siendo el manual una guía práctica que facilite el desarrollo de cada una de las actividades prácticas de respiración y movimiento.

Marque con un X el valor que crea tener el aspecto que está siendo evaluado

Aspectos a ser evaluados del Manual	Escala de estimación			Observaciones
	3	2	1	
Gráficos y dibujos aptos para adolescentes	X			
Redacción	X			
Redacción de las frases positivas	X			
Ejercicios de respiración del manual	X			
Asanas	X			
Practicidad de la guía	X			
Adaptabilidad para escolaridad	X			

Lilibeth Carolina Vielma Albarrán
Nombre y Apellido del validador

C.I: V- 13.524.201

Firma: *Lilibeth C. Vielma A.*

Fecha: 20 de marzo de 2023



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

CONSTANCIA DE VALIDACION DEL MANUAL DE MINDFULNESS

Yo, Lilibeth Carolina Vielma Albarrán, portadora de la Cédula de Identidad No V-13.524.201, licenciada en: Educación Básica Integral (ULA), Diplomado de Orientación de la conducta en el (CIPPSV Centro de investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela), Msc en Ciencias Mención Orientación de la conducta en el (CIPPSV Centro de investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela), por medio de la presente hago constar que he leído y evaluado el manual de : MINDFULNESS, presentado por la licenciada Virginia Pernía, portadora de la cédula de identidad: V- 18.310.573 para optar al grado de magíster en evaluación educativa, el cual apruebo en calidad de validador.

Lilibeth Carolina Vielma Albarrán
Nombre y Apellido del validador

C.I: V- 13.524.201

Firma: *Lilibeth C. Vielma A.*

Fecha: 20 de marzo de 2023

Juez N° 3: Milagros Chávez Doctora en Educación,



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

VALIDACIÓN CRITERIAL

La siguiente tabla muestra una escala de estimación con tres valores, donde el valor 3 significa excelente, 2 Bueno y 1 regular. En la columna izquierda se puede apreciar los aspectos a ser evaluados en el manual de yoga y mindfulness, que tiene por objetivo ser aplicado para niños y adolescentes que puedan utilizar unos minutos de su tiempo para ejecutar lo que se expone por día, siendo el manual una guía práctica que facilite el desarrollo de cada una de las actividades practicas de respiración y movimiento.

Marque con un X el valor que crea tener el aspecto que esta siendo evaluado

Aspectos a ser evaluados del Manual	Escala de estimación			Observaciones
	3	2	1	
Gráficos y dibujos aptos para adolescentes		X		
Redacción		X		
Redacción de los mantras	X			
Ejercicios de respiración del manual	X			
Asanas	X			
Practicidad de la guía		X		
Adaptabilidad para escolaridad		X		

Milagros Chávez Tortolero

C.I: V-7215503

Firma:

Fecha: 05 de marzo de 2023



Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"- Táchira
Maestría en Evaluación Educativa
Extensión- Mérida

CONSTANCIA DE VALIDACION DEL MANUAL DE MINDFULNESS

Yo, Milagros Corcmoto Chávez Tortolero portadora de la Cédula de Identidad N°: V-7215503, Profesora jubilada de la Universidad de los Andes, Doctora en Educación, Magister en filosofía y licenciada en educación mención biología, por medio de la presente hago constar que he leído y evaluado el manual de : **MINDFULNESS** presentado por la licenciada Virginia Pernía, portadora de la cédula de identidad: V- 18.310.573 para optar al grado de magíster en evaluación educativa, el cual apruebo en calidad de validadora.

Milagros Chávez Tortolero

C.I: V-7215503

Firma:

Fecha: 05 de marzo de 2023

Planilla donde se refleja el análisis de los datos del promedio de los estudiantes corroborado por el departamento de evaluación y el director de la institución


 REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
 LICEO BOLIVARIANO "CARACIOLLO PARRA Y OLMEDO"
 PARROQUIA JUAN RODRIGUEZ SUAREZ - MERIDA
 

ANÁLISIS DE DATOS DEL PROMEDIO ESTUDIANTIL PERIODO ESCOLAR 2017-2018

Total de la muestra: 68 estudiantes del liceo Caracciolo Parra y Olmedo.
Femeninas: 47 estudiantes
Masculinas: 21 estudiantes

De los 68 estudiantes logramos hacer un análisis de frecuencia del promedio antes de ingresar a las clases de yoga y después de estar en el proceso.

Promedio de los estudiantes en el periodo escolar 2016-2017:

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
12 a 14 Pts	45	66,18%
15 Pts	20	29,41%
18 a 20 Pts	03	4,41%
Total	68	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Luego de ejecutar las actividades de yoga durante el periodo del año escolar 2017-2018

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
14 Pts	03	4,41%
15 a 17 Pts	53	77,94%
18 a 20 Pts	12	17,65%
Total	68	100%

Tablas elaboradas por: Virginia Pernia

Podemos describir basándonos en los datos arrojados en el rendimiento estudiantil que los estudiantes tuvieron un cambio positivo y un desenvolvimiento luego de participar en las clases de yoga que fueron efectuadas los días martes y jueves en la tarde. Logrando la integración y la cooperación de los estudiantes de los diversos años.


 Profesora Jacqueline Flores
 Departamento de Evaluación


 Profesor Mathin Maldonado
 Director



REFERENCIAS

Abascal, L y Pascual, J. (2014). Las técnicas de relajación en educación secundaria. Memoria para optar por el título de ciencias de la actividad física y el deporte. Facultad de Medicina y Ciencias de la salud. Universidad de Alcalá. Madrid. España.

Alcalá, C. (2014). Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizajes. Memoria para optar por el título de licenciada en educación primaria. Universidad de Jaen

Álvarez, V. (2002) Diseño y evaluación de programas. Madrid: Editorial EOS.

Arias, M (2015). El yoga en el aula de clase. Colombia. Editorial: Educare.

Baer, R (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and practice*.

Barlow, D. (1988). Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford.

Barsky, A. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect, of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review 27(1):103–134*. Melbourne. Australia.

Bauselas, E. (2005) Ansiedad ante los exámenes: Evaluación e intervención psicopedagógica. La Revista Venezolana de Educación (Educere) v.9 n.31 Merida dic. 2005

Bishop, A (2006). Mindfulness: A proposed operations a definition. *Clinical Psychology science and practice. Vol 11*

Bridges y Madlem (2007) Yoga Physical education, and self-esteem: off the court and onto the mat for mental health. *California journal of health promotion*. California. Estados unidos.

Burbano, J. (2013). “La meditación desde la practica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la universidad Jorge Toledo Lozano”. Memoria para optar al título de Magíster en educación. India.

Brueckner y Bond (1975). Diagnóstico y tratamiento de las dificultades en el aprendizaje. Madrid: Rialp.

Cohen, J. (2010). Teaching yoga in urban elementary schools. *Teaching and teacher education: An international journal of research and studies*, Vol. 2, No 1, pp.99-109. Estados Unidos.

Cole, Martin y Dennis (2004). *Emotion Regulation as a Scientific construct: Methodological Challenges and Directions for child development research*. Vol 75
Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta oficial N 36.860. Caracas, Venezuela: Romor

Cordero, A (2012). Cómo enseñar yoga a los niños. Madrid: Dilema.

Díaz, M y Matos, E. (2004). Yoga para niños: Una herramienta para la atención. Memoria para optar al título de Licenciada en educación Integral. Facultad de Humanidades y Educación. Universidad Católica Andrés Bello.

Endara, M. (2012). Yoga en el aula. Memoria para optar al título Psicólogo Clínico. Quito-Ecuador. Universidad de San Francisco.

Ferrer, M (2013). Yoga en la educación. Educar para amar la vida. España

Fernández, S. (2002). Investigación cualitativa y cuantitativa. España: Coriña.

García, D. (2013). Yoga educativo. Un trabajo integral en el aula. *Aula de infantil*, 56, 26-27.

García y Escorcía (2013). Atención temprana centrada en la familia. *Revista Grupo de investigación en Educación, diversidad y calidad*. Universidad de Murcia. Valencia.

Gil-Olarte, Palomera y Brackett. (2006). Relating emocional intelligence to social competente and academic archievement hmong high school students psicothema, 18, 118-123.

Golleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona. Kairos.

Gordovil, M. (2016). El Qhapaq Ñan de las emociones en la pedagogía terapéutica. Una experiencia desde Cusco Perú. Padres y maestros.

Goyoaga, B (2017). Técnicas de meditación en los colegios. España

Hurtado, J. (2000). Metodología de la investigación Holística. Caracas: Sypal

Jacquemart y Elkefi. (1997). El yoga terapéutico. Barcelona. Robin-book

Jiménez y López (2009). *Inteligencia emocional y rendimiento escolar. Revista Latinoamericana e Psicología*. España

Kabat Z, (1990). The Relationship Between Mindfulness and Authenticity

Kojakovic, M (2005). Yoga para niños. España. Editorial: Grijalbo.

Lazarus, A (2011). El hatha yoga en los adolescentes. España. Editorial: Satnam.

Ley orgánica de educación (2009). Gaceta oficial N° 5929 (extraordinaria, de fecha 15 de Agosto 2009). Caracas, Venezuela.

Liebers, A (2006). Yoga fácil. México. Editorial: Calzada de Tlalpan

Maslow, A. (1962). Toward a psychology of being. D van nostrand. *APA PsycNet*

Medina, I. (2016). Programa de intervención: “ Juegos psicomotores, yoga, mindfulness, para una mejor predisposición al aprendizaje”. Memoria para optar al título de Magister en Educación infantil. Universidad de Granada. España.

Menaka, D. (2015). “El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes”. Memoria para optar al título de grado de enfermería. Facultad de Ciencias de la salud. Universidad de Tenerife. España.

Moreno, A (2015). La adolescencia. España. Editorial: UOC

Moreno, Rodriguez y Rodriguez (2018). La importancia de la emoci3n en el aprendizaje. Revista didáctica especifica vol.19

Morris, Ch (1997). Psicología. México. D.F: Pretince Hall

Muñoz, N. (2018). Efectos de un programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada. Lima. Perú.

Northcutt, B. (2014), Técnica de relajación contención y autoconciencia. Editorial Link

Padilla, S. (2016). Los beneficios del Yoga en la educación.

Philizot, H. (1995). Despertar la atención. Treinta sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil. Editorial Pardo Tribo.

Puig, M. (2021). Tomate un respiro. Mindfulness. España: Espasa

Ramírez, T. (1992). Cómo hacer un proyecto de investigación. Cracas: Carhel.

Sabino, C (1992). Procesos de investigación. Ed Panamericana. Buenos Aires Iva. Editorial Área de innovación Alicante.

Sánchez, S (2015). Entorno familiar y rendimiento academico. Didáctica e innovación educat

Simarro, T. (2016). “Efectos Positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad. Memoria para optar al título de psicólogo. Universidad de Jaén. Andalucía. España.

Singlenton, M (2011). Yoga, Body, the origins of modern posture, practice. España

Snel, E. (2010). Tranquilos y atentos como una rana. Guía práctica de serenidad. España: kairos

Solvang (2010) Programa de Yoga, Bloom, Usa

Thompson, R (1994). *Emotional Regulation: A theme in Sharch of a Definition. The Development of emotion Regulation: Biological and Behavioural considerations.*

Monographs of the society for research in child development serie numero 240, vol 59.
Chicago. University of Chicago

Vallés, A y Vallés, C (1996). *Las habilidades sociales en la Escuela.* CEO. Madrid.

Vallejo, M (2006). *Minfulness. Sección Monográfica papeles de psicólogo.* Vol 27, pp 22-99

Vasquez, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clinicas.* *Revista Neuro-psiquiatría.* Vol-79

Vernet y Nicolaci (2013). *Efectos del Yoga sobre la salud global, la tensión muscular y el estrés académico.* *Revista de Psicología* Vol-30

Wittrock, M (1992). *Procesos de Aprendizaje generativo del cerebro.* *Psicólogo educativo,* 27 (4), 531-534

Bdigital.ula.ve