

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y PSICOPEDAGOGÍA

MINDFULNESS

COMO HERRAMIENTA EN EL ÁMBITO ESCOLAR, EN LA ESCUELA SECUNDARIA DE BERAZATEGUI.

ESTUDIANTE: PAOLA NATALIA DIAS

Trabajo Final para optar por el título de LICENCIADA EN GESTIÓN DE INSTITUCIONES EDUCATIVA

Agosto 2023

Agradecimientos

A mi familia, Matias, Sofia y Franco, quienes me acompañaron y su paciencia estuvo en momentos que más lo necesitaba.

A mi Madre, a mi hermanas, Mili apoyo rotundo para la elaboración de este trabajo, Esteban y mi cuñada Julieta.

A mis amigas que fueron mi motor en cada caída.

A mis amigas ,compañeras de cursada y compañeras de trabajo , que me dieron ánimos y consejos, sin ellas no podría haber llegado hasta aquí.

A los docentes de la facultad.

Resumen

Se comenzó este trabajo de investigación aproximadamente hace doce meses, eligiendo el tema debido a que soy docente del nivel superior del secundario y vi que hay una problemática en los adolescentes, sobre sus emociones como son llevadas al aula. Investigue sobre que se puede hacer dentro de la escuela que ayuden con la continuidad pedagógica. Sin dejar de lado las emociones, supe de la técnica del Mindfulness en una escuela del nivel secundario de Berazategui que lo implementa, su directora y un docente. Me interesó profundizar sobre el tema, investigue en bibliografías, tesis, portales educativos, adquirí libros relacionados con el tema, donde hablará de la gestión de las emociones, estrategias prácticas para docentes, cómo se aplica en el aula.

Una vez teniendo en claro cuál sería el tema de investigación, me planteé qué preguntas serían puntuales para establecer los objetivos centrales y específicos de esta investigación. Que dan inicio al trabajo de ardua investigación.

En el presente trabajo se empleó el método cuantitativo, mediante la técnica de entrevistas semi estructuradas a un directivo y un docente de una escuela de gestión privada de Berazategui. Donde a través de una matriz de resultados se realizó el análisis de los mismos teniendo en cuenta el marco teórico.

Los resultados de esta investigación muestran el interés de los docentes por la mejora en la calidad educativa teniendo en cuenta el bienestar emocional por parte de sus alumnos. Así mediante técnicas de respiraciones y concentración se llega a una atención plena y pueden mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje

Palabras claves

Mindfulness- Educación- Gestión Emocional- Pandemia- Aplicación- Beneficios- Actividades

Índice

Objetivos **1**
General 1
Específicos 1
Situación problemática **2**
Estado del Arte **4**
¿Qué es el Mindfulness? **7**
Componentes del mindfulness **8**
Tipos de Mindfulness **10**
Encuadre metodológico **19**
Análisis e interpretación de los datos obtenidos de la matriz de resultado **20**
1. Conocimientos sobre el Mindfulness en el ámbito educativo 21
2. Utilización del Mindfulness en educación 22
3. Beneficios de la utilización del Mindfulness en educación 24
Conclusión **26**
Bibliografía **27**
Anexos **28**
Anexo I 28
Instrumento 28
Anexo II 29
Anexo III 30
Matriz de resultados 31

Preguntas

¿Cuánto se conoce del MINDFULNESS en las gestiones educativas de la localidad de Berazategui? ¿Esta técnica está reconocida en el ámbito de la educación secundaria como estrategia para el bienestar de la comunidad educativa? ¿Ayuda al proceso enseñanza aprendizaje en la escuela de educación secundaria de Berazategui? ¿Tienen en cuenta, la gestión de la escuela las diferentes problemáticas que las instituciones educativas atraviesan como eje transversal en el rendimiento escolar?

Objetivos

General

- Analizar los conocimientos y la utilización del Mindfulness en el marco de una institución educativa del nivel secundario de Berazategui en el año 2022

Específicos

- Indagar los conocimientos que poseen sobre el Mindfulness la comunidad educativa en la escuela de educación secundaria de Berazategui.
- Definir el aporte de la utilización del Mindfulness en la escuela secundaria de Berazategui.
- Relevar los beneficios en la aplicación de la utilización sobre la práctica del Mindfulness en la educación mediante la conciencia plena

Situación problemática

El tópico de investigación ofrece la posibilidad de brindar una herramienta alternativa en la educación académica y como se ve aplica en el proceso de enseñanza influyendo en el aprendizaje. Además, permite conocer el mindfulness, una herramienta que cada vez está siendo más popular en el ámbito educativo, y que podría cumplir un papel importante para que la enseñanza tenga un cambio significativo, y en consecuencia influya en los estudiantes en su rendimiento educativo.

La investigación a abordar plantea que en la educación ha surgido un vínculo docente-alumno, delimitado por los contenidos a enseñar y no desde un punto de vista integral, es decir, no se tenían en cuenta los diferentes factores con los que contaba el educando, tomándolo desde un punto de vista social y emocional. Tanto el alumno como el docente, solían formar un vínculo dedicado meramente al contenido académico, sin plasmar en éste los contextos ya mencionados, que, a corto y largo plazo, tendrían consecuencias en la educación (Redero García, 2016).

Sin embargo, hoy en día la educación demanda más que solo el aprendizaje de contenidos curriculares, y ahí es donde es de vital importancia, reevaluar la forma de educar, para que los alumnos se vean favorecidos a nivel académico. Así, se pone como objetivo que el docente asume otras responsabilidades, y tenga otras herramientas para llevar a la educación (Osorio Villegas, 2017).

Si bien en los últimos tiempos, se ha tenido más en cuenta al alumno y su vida personal, no es un tópico fundamental al pensar en la educación, porque no se trabaja desde la enseñanza a los docentes mismos. Sin embargo, hoy en día, las escuelas están tomando un lugar de contención y esparcimiento para el alumno, a causa de diferentes situaciones dadas por la conciencia que la sociedad viene trabajando en determinados temas, que los docentes reconocen y que se relacionan al rendimiento académico de los alumnos (Sánchez Vázquez, 2019).

Para ejemplificar esto, podemos mencionar que, a causa de la pandemia en 2020, se intensificaron muchas de las problemáticas que ya existían porque se han modificado los lineamientos educativos y sociales para todos (Menéndez, 2022). A consecuencia de la educación formada durante el aislamiento preventivo; los alumnos en gran porcentaje han

perdido en parte un año de su formación educativa. Muchos de los datos de la presente situación problemática son extraídos de encuestas realizadas por UNICEF Argentina:

Resulta preocupante que en un 25% de los hogares se considere que las niñas, niños y adolescentes no lograron progresar en la adquisición de contenidos curriculares, más aún teniendo en cuenta que es el segundo año consecutivo en que la escolaridad estuvo afectada por las restricciones derivadas de la emergencia sanitaria (Quinta, 2022). Ya que todos no han logrado seguir una línea pareja en cuanto a lo aprendido, por diferentes motivos, como la accesibilidad a los recursos tecnológicos necesarios para continuar con el ciclo lectivo, condiciones de salud o mismo un lugar apto para que el alumno logre abordar los contenidos, y que estos sean adquiridos de igual manera que en un aula.

Por esto los docentes han tenido que rever sus métodos de enseñanza para que puedan reconstruir mejor los sistemas educativos tras la pandemia ser una educación más horizontal, menos jerárquica potenciar una mayor simetría entre los alumnos y los educandos para que se logre insertarse nuevamente a una educación la cual fue difícil de sostener durante el año de pandemia, (Álvarez Marinelli, H. y otros 2020, p.21).

En definitiva, el docente debería tener la capacidad de empatizar con el alumno, lograr un vínculo con menos limitaciones, para poder comprender que la educación lograda, también se da a través del apoyo que les pueden brindar a los alumnos, comprendiendo su entorno, y que éstos a raíz de esa contención, logren tener un mejor aprendizaje.

Así, podemos dar a conocer el término de Mindfulness, que, en su traducción del inglés, significa atención plena o consciencia plena. (Kabat-Zinn, 2011)

Y, para fines educativos, el Mindfulness tiene como fin que el educando pueda lograr un estado de consciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, autorregular su conducta y ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad. (Prieto, 2018)

A lo largo de la investigación, se detalla la necesidad de aplicar el Mindfulness a la educación de los alumnos, como así saber qué factores específicamente habría que tener en cuenta al utilizar esta técnica y que beneficios y cambios podría traer al aplicarse (Luis López-González y Otros, 2016). Ya que la relevancia de este estudio sirve para la concentración y pueda alcanzar con mejores beneficios sus metas propuestas.

Estado del Arte

El mindfulness en los últimos años, ha adquirido un mayor reconocimiento en la gestión de la educación, por lo cual se ha encontrado abundante información sobre su base teórica, metodología de implementación y recomendaciones para su éxito, pero a su vez no se ve reflejado el accionamiento para lograr implementarlo. A continuación, algunos antecedentes relacionados al tema:

En primer lugar, en estudio realizado por Cristina Sánchez Vázquez (2017) para Universidad de Valladolid, llamado "Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial", sostiene que, el propósito de la Educación es lograr el desarrollo integral de los alumnos, y que por eso es de vital importancia, no dejar de lado el proceso de enseñanza y aprendizaje en el ámbito de la educación para lograr un bienestar mental, fisiológico y emocional. A lo largo de su investigación, se tratan temas como el origen del Mindfulness.

Para concluir su investigación, la autora sostiene que es de carácter urgente que se comience a aplicar las técnicas del Mindfulness en las aulas, porque lo ve como una técnica innovadora para la mejora del aprendizaje, pero a su vez, considera con el mismo carácter de urgencia, que éste sea incluido en la formación docente.

Por otro lado, Inoé Fernández Sarabia (2019), en su investigación para concluir su maestría, llamada ¨Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional" analiza el fenómeno contemporáneo del mindfulness, así como sus posibles aplicaciones educativas. Así logra abordar, tres puntos claves para la comprensión de este término; por una parte conceptualiza el Mindfulness, sus orígenes, por otra como se fue incrementando esta tendencia de la meditación de conciencia plena desde la cultura oriental a la occidental y por último se lo lleva al Mindfulness a la educación demostrando la compatibilidad con el trayecto enseñanza aprendizaje del bachillerato, tanto en relación con la investigación como con la implementación de programas de mindfulness en entornos educativos.

Concluyendo en la lectura de la investigación "Aplicación del mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria", realizada por Elena Redero García (2019), para la Universidad Internacional de la Rioja, Se presenta el *mindfulness* como una vía para alcanzar un estado global de salud y experimentar el bienestar que conlleva el desarrollo de la conciencia, para que en consecuencia se pueda traer a la educación algo tan esencial e

importante como el contexto de tranquilidad, atención al y desarrollo del elemento afectivo relacional, con el establecimiento de vínculos interpersonales sanos.

Así, tomamos la investigación de Redero García, dividida en dos partes. Por un lado, la teoría y la propuesta de intervención que ella plantea. La autora muestra a través del análisis de varios estudios científicos, los principales beneficios que aportan las prácticas planteadas para el bienestar general de las personas y la evidencia existente para mejorar la competencia tanto de docentes como de estudiantes en la práctica educativa. Y además se desarrolla, como la aplicación del mindfulness en las escuelas a través de diversas experiencias y programas educativos practicados a nivel internacional y nacional.

Esto incluye a los tres principales actores educativos: familias, docentes y estudiantes. Por parte de las familias y los profesores, con planes para meses de formación y práctica, especialmente detalles de la duración de las lecciones y actividades. La cooperación con estos dos agentes es esencial, porque son los compañeros de viaje y guías de los educandos.

Siguiendo el trazo investigativo de este trabajo se encuentra el Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil. Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades (Romero Cocho, 2017), cuyo desarrollo se centra en pretender dar respuesta al desarrollo integral del alumno en los que se ha denominado las cuatro Dimensiones de desarrollo del niño; Dimensión Mental-cognitiva, Dimensión emocional, Motor-corporal y la Dimensión Ético-espiritual. Se llega a la conclusión, basándose en los datos empíricos obtenidos en este estudio sobre el desarrollo y aplicación del método educativo propuesto, donde se demuestra en la investigación como a través de diversas técnicas se desarrolla innovación en el marco de la educación.

Y como unas de las últimas tesis leídas, se puede decir de Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa físico emocional” (Fárez y Efrén Lucero, 2018) realiza una investigación donde se visualiza un programa de ejercicios de Mindfulness direccionado a cursos con varias sesiones, las mismas que incluyen tres ejercicios y una actividad recreativa con el objetivo de motivar a los estudiantes, mientras el otro curso se monitorea como grupo de control, aquí se hace presencia un estudio de comparación descriptiva del eje central de la presente investigación. En dicho trabajo puede verse cómo se

realizó una comparación entre dos técnicas, donde se observó cómo es beneficioso la aplicación del Mindfulness en la educación, dada comparativa realizada con dos grupos de personas que usaron en un grupo técnicas tradicionales de estudio y en otro grupo de persona realizaron técnicas de mindfulness.

¿Qué es el Mindfulness?

Para realizar esta investigación parece apropiado comenzar el marco teórico con conceptos teóricos de diferentes autores que han desarrollado desde su perspectiva en base a sus conocimientos y experiencias.

Para comprender el concepto de Mindfulness también se debe conocer cuál es el concepto de la meditación y conexión con esta práctica investigada. Por lo tanto, se puede decir que, la meditación se define como el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son. Esta práctica, enseñada por Buda, tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas, ya que, desde el punto de vista budista, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia. (Sarmiento, Gómez, 2013, p.31)

En una primera aproximación al concepto de mindfulness, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

Mindfulness puede definirse sencillamente como la capacidad de: Prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Desde hace ya dos mil quinientos años o más, miles de personas vienen practicando diversas técnicas meditativas, transmitidas por religiones y tradiciones espirituales (Simon V. 2006)

A continuación, se dará definiciones breves de diferentes pensadores que dan forma a esta filosofía de vida como lo es el Mindfulness:

Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente (Hanh, 1976), así presenciar el Aquí y ahora.

Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándose sin juzgar. (Kabat-Zinn, 1990), tener conciencia plena del proceso que se vivencia.

Forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es. (Bishop et al. 2004). Poder correrse del papel de juez y no prejuzgar al otro

Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas. (Cardaciotto, 2005)

Conciencia de la experiencia presente con aceptación. (Germer, 2005)

Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. (Simón, 2007)

Mindfulness puede aplicarse dentro de tres situaciones: un constructor, una práctica y un proceso psicológico. Como constructo tiene múltiples definiciones, todas centradas en la experiencia del momento presente con aceptación y sin juzgar. (Moñivas A. 2012)

Mencionados los tres enfoques se relaciona Mindfulness con otros constructos como meta cognición, conciencia reflexiva y aceptación. Como practica el mindfulness permite a profesionales y pacientes admitir cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. Mindfulness, propone entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de sacarlas de la tiranía del lenguaje y, por lo tanto, del prejuicio y subyugación a las categorías y conceptos. Como proceso psicológico, mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Para ello hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a la responsabilidad (respuestas controladas y conscientes), es decir sacar a la mente del piloto automático (Moñivas A. 2012)

Componentes del mindfulness

Los componentes del mindfulness, que provienen del zen son los siguientes. Se continúa conociendo más de la técnica investigada componiendo cuales son los elementos básicos para conocer más sobre Mindfulness (Pérez, Botella, 2006).:

1- Atención al momento presente

2- Apertura a la experiencia

3- Aceptación

4- Dejar pasar

5- Intención

A continuación, se describirán cada uno de los componentes mencionados:

1. Atención al momento presente: Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores) (Bishop, Shapiro, 2004). Existen opiniones divergentes entre sí la atención se debe dirigir a los procesos internos o a los eventos de la vida diaria. Sin embargo, es posible compatibilizar estos planteamientos divergentes. Mientras se medita, se puede atender los propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando (Pérez M, Botella, 2006).

2. Apertura a la experiencia: Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera vez, cualidad que en el Zen se denomina mente de principiante (Pérez, Botella, 2006). También implica apertura a la experiencia negativa y observar lo que ocurre con curiosidad (Shapiro, 2004).

3. Aceptación: Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son (Hayes, 2004). También como el no oponer resistencia al fluir de la vida (Simon, 2008). Las personas incurren en conductas desadaptativas en un intento de evitar experiencias displacenteras. En la medida en que puedan aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitarán recurrir a tales conductas (Pérez M, Botella L, 2006).

4. Dejar pasar: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferramos. Una de las características de nuestro yo es procurar atesorar cosas, relaciones, poder, dinero. Se cree erróneamente, que cuanto más posea, cuanto más se controle, cuanto más se consiga, más feliz se será. El afán de aferrarse choca con una característica básica de la realidad que es la temporalidad de las cosas. Nada en el mundo material es estable durante mucho tiempo, todo persiste un cierto tiempo y luego desaparece (Simon V. 2008).

5. Intención: Es lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness. Esto podría sonar contradictorio con una de las actitudes del mindfulness que es el no esforzarse por conseguir ningún propósito. Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo. Sin embargo, también hay que tener un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito (Pérez M, Botella L, 2006)

Tipos de Mindfulness

Según lecturas obtenidas nos podemos encontrar con diversos autores, que a su vez clasifican los tipos de Mindfulness que existen, descubriendo las distintas variedades, analizando sus características poder encontrar cual es la que mejor se adapta a las diferentes circunstancias.

Como primera instancia se reconoce como un primer tipo al Mindfulness de atención centrada basada en focalizar toda nuestra atención hacia un punto de nuestro cuerpo el mayor tiempo posible. Obligando a la mente a centrarse en un punto concreto, en aquí y ahora (Simon, 2006).

Otros autores ven a un tipo de Mindfulness de atención abierta es aquel en el que la práctica meditativa se basa en "iluminar" un área mayor de nuestro cuerpo, notando todas las sensaciones corporales, emociones y sentimientos que aparezcan. No se obliga a sentir un punto en concreto sino que todos los sentidos este

Nos encontramos con el Mindfulness Metta se fundamenta en la conocida como meditación del amor benevolente, tiene como objetivo, promover la bondad y la compasión (Epstein, 2018). Promover estos dos conceptos nos lleva a estimular nuestra empatía y a mejorar la relación no solo con nosotros mismos, sino con todo aquello que nos rodea.

El Mindfulness centrado en la respiración tiene plena atención de la respiración. La meditación se basa en cómo el aire entra por la nariz y cómo recorre todo el aparato respiratorio(Kabat Zinn, 2006). No la controlamos ni influimos en ella, simplemente la escuchamos, observamos y sentimos.

También nos encontramos con el Mindfulness de escáner corporal que se fundamenta en realizar un scanner de todo el cuerpo (Sánchez, 2017). Comenzando por la cabeza y terminando por los pies, focalizando nuestra atención cada vez en un punto concreto.

Otro es el Mindfulness Vipassano se fundamenta especialmente en la conocida como meditación Vipassana, lograr la introspección, viendo las cosas tal y como son y viendo cómo fluyen por nuestra mente los pensamientos, ideas, recuerdos, deseos, etc (Goenka, 2014) .

Además el Mindfulness de Inteligencia Emocional Plena busca potenciar las habilidades socioemocionales del practicante especialmente en lo que a materia de inteligencia emocional (Echevarría, 2018). Se obtiene mediante esta respiración las herramientas para ser más conscientes de los sentimientos ajenos.

Nos encontramos también con la Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness es un tipo de psicoterapia que se utiliza en el tratamiento psicológico de problemas como la ansiedad o la depresión (Rodríguez Martín, 2017). Así pues, combina las herramientas propias de la terapia cognitiva con la meditación, otorgando al paciente técnicas para aliviar el malestar emocional y potenciar su autoconocimiento.

Mindfulness en Educación

La autora Deborah Schoeberlein (2015), con más de veinte años de experiencia en el ámbito educativo, define el mindfulness como un proceso reflexivo e intencionado, de comprender qué está pasando en nuestro interior y a nuestro alrededor. “Este planteamiento concreto de lo que es prestar atención y de pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento. Muchos docentes están buscando nuevas maneras de ayudar a sus alumnos a prestar más atención, aprender mejor y superarse cada día. La adolescencia es un periodo de la vida en el cual el cerebro cambia de maneras muy importantes, donde se lo debe entender, cuidarlo y celebrarlo (Blakemore, 2016).

La educación Mindfulness constituye una herramienta vital para cultivar la atención, la compasión y el bienestar no solo del alumnado sino también de los propios profesores. Repleto de planificaciones didácticas, ejercicios y consideraciones para grupos de edades específicas y para estudiantes con necesidades especiales, este manual de trabajo pone de manifiesto la importancia de las prácticas mindfulness en el aula. Una guía práctica con la que toda la comunidad docente podrá fomentar una forma consciente, compasiva, ética y efectiva de enseñar y de ser (Rechtschaffen, 2017).

Los mejores profesores docentes plenamente atentos, conscientes de sí mismos y que sintonizan con sus alumnos. Enseñando la atención plena directamente a los alumnos se

incrementan los efectos de la presencia del profesor, y así se prepara a los jóvenes para que ejerciten por sí mismos habilidades de atención sencillas, prácticas y universales. Estos dos planteamientos se refuerzan mutuamente y benefician a todos en el aula. La atención plena o mindfulness es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. (Schoeberlein, Sheth, 2017).

La educación con atención plena, o mindfulness, promueve una comunidad pedagógica en la que los alumnos prosperan en lo académico, en lo emocional y lo social, y los profesores avanzan como profesionales y como personas. Este planteamiento concreto sobre la importancia de prestar atención y pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional. (Schoeberlein, Sheth, 2017).

Uno de los puntos de vista fundamentales que refuerzan todos los ejercicios es la sencillez en su ejecución. Este planteo, a la vez que riguroso, posibilita su puesta en práctica. Se exponen diversos ejemplos para desentrañar la arquitectura interna que las sustenta, y nos animamos a profundizar en ellas. Se trata por tanto de un manual práctico, para tener a mano, hacer anotaciones, completar, ampliar. En definitiva, un libro de trabajo. Lorenzo Sánchez Ramos es licenciado en Psicología, bachiller en Teología y diplomado en Magisterio. Educador por vocación, ejerce su actividad docente en el Colegio Montpellier de Madrid. Experto Universitario en Educación de la Interioridad en Centros Educativos y formador de educadores. Titulado Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional. Autor de varias publicaciones sobre Meditación, Mindfulness e Inteligencia Espiritual. (JGarcía-Campayo, Demarzo y Alarcón, 2017).

La mejor influencia en tus hijos y alumnos es tu propio desarrollo personal, tu bienestar, aumentar la concentración y la confianza en sí mismos, enfrentarse a las emociones difíciles, mejorar la comunicación o cultivar la paz. Estas divertidas actividades, desarrolladas y probadas durante muchos años de trabajo con profesores, niños y padres, pueden resultar igualmente atractivas y transformadoras para los jóvenes y los adultos. El libro tiene una edición muy cuidada y rica, llena de ilustraciones, reflexiones, fotografías, ejercicios, con relatos ilustrados y multitud de personajes que divierten, hacen reflexionar y facilitan la integración de los contenidos.

Un programa basado en mindfulness para aplicar en aulas y familias, pero que comienza por ti. Tú, como adulto, eres el elemento más importante y el proceso se basa en que recorras junto a los niños un camino de crecimiento personal desarrollando destrezas mindfulness que te lleven a ser un adulto feliz y equilibrado que transmita ese equilibrio de un modo genuino. Bajo una sólida base científica, nos habla de posibilidades, de oportunidades y de propuestas, no de creencias o dogmas. Hace hincapié en el fascinante vínculo entre el desarrollo neurológico del niño y el modo en que los padres y profesores reaccionan ante la mala conducta de éste, El poder de la educación mindfulness proporciona un efectivo y compasivo «mapa de carreteras» para afrontar los conflictos, convirtiéndolos en una oportunidad para crecer. Esta obra es un recurso imprescindible para padres, docentes y terapeutas.

Se encuentran diferentes recursos en educamind.net Antonio Castellón quien es una persona tocante en la formación de Mindfulness en contextos educativos en España, dio origen del programa educamind y colaborador en varias universidades en la aplicación de mindfulness a la educación (Castellón Fernández, 2019).

Dentro de la educación en el nivel secundario es sumamente importante conocer la gestión emocional en la adolescencia, como una herramienta clave para el acompañamiento de los docentes hacia sus alumnos, Acompañar es estar presente, solo es posible acompañar si nos contactamos con el momento presente y con la realidad de quien es acompañado (Merker, 2022). Frente a la crisis que se presentan en la actualidad, puede decir que nuestro cuerpos se pongan tensos, o nos cueste concentrarnos y quizás no podamos realizar alguna actividad con fluidez y rapidez, entre otros malestares físicos, todo lo mencionado quizás podría ser señales de que se están sintiendo algún nivel de estrés.

Cuando los educando pasan por situaciones de ansiedad, miedos, enojos y estados de excitación es necesario tener algún recurso que le den una herramienta al docente de encontrar la calma, en momentos donde las situaciones no académicas afloran en las clases. La importancia de utilizar estrategias, técnicas y actividades de manera frecuente ayuda a desarrollar la resiliencia y enraiza el hábito de estudio (Bovazzi, 2022).

Aplicación y Beneficios del Mindfulness en el ámbito escolar

En las escuelas y en las aulas se deben generar espacios donde se invite a disfrutar del aprendizaje, brindando un clima escolar ameno para la calidad educativa (Bovazzi, 2022).

Los adolescentes en la actualidad se enfrentan a muchos desafíos que le generan situaciones de estrés. Frente a ello es importante ayudarlos a conectarse con sus sensaciones (Bovazzi, 2022).

Según un estudio se evidencio que el ambiente emotivo de confianza y seguridad en el aula tiene gran impacto en el rendimiento de los alumnos (Casassus, 2003). Teniendo en cuenta la gestión emocional en el adolescente se puede acompañar a que descubran a aprender a identificar los valores, reconocer diferencias entre pensar y sentir

El docente realiza la transición de su tiempo particular a la enseñanza, en algún momento de ir al trabajo. Comienza por establecer la intención de centrarse en la calidad de su proceso educativo, estando con la conciencia plena. Esto significa llevar atención plena al lugar donde ejerce el proceso laboral y que está ligado a sus emociones.

El llevar la atención plena al proceso enseñanza aprendizaje, establece la intención de la calidad del trabajo continuo áulico, un ejemplo de una estrategia pedagógica, como nombra la autora Schoeberlein (2021), si estás calmado como docente tus alumnos se dirigirán hacia su propio sentido de calma.

La atención plena, Mindfulness, dentro del aula, es favorable para mantener la calma, y por lo tanto mejora la convivencia, obteniendo como resultado alumnos más respetuosos y menos impulsivos con sus pares y docentes a cargo. Y si se habla de Mindfulness, que a través de esta técnica uno se compromete a estar presentes en todo momento (Kabat-Zinn, 2009).

La asimilación de la conciencia, la atención plana y el equilibrio emocional en el momento de enseñar sirven para desarrollar habilidades, de respiración y concentración, mediante una meditación que es recurso fundamental para concretar la técnica del mindfulness en el aula (Schoeberlein, 2021).

Diferentes autores hablan de cómo aplican la técnica, entre ellos Prado Prieto (2018) para practicar el mindfulness hay que aprovechar todas sus ventajas para la educación, se pueden seguir algunos pasos sencillos, cómo, busca un lugar tranquilo, apagar celulares, dispositivos móviles y cualquier aparato que te pueda distraer, poner música relajante y, si quieres, enciende incienso, si es que se puede dentro del lugar de trabajo. Puedes colocarte en la posición de loto o simplemente sentarte con la espalda recta para evitar dolores musculares. Fijar la atención en algo y realizar varias respiraciones profundas. Cierra los ojos y siente las

sensaciones de tu cuerpo. Y explica que se debe sentir todos los sentidos del cuerpo estar en al aquí y ahora, el autor expresa que se debe dejar de lado los pensamientos, distracciones o sentimientos. Se vuelve de nuevo a tu respiración y se reflexiona sobre lo que has sentido mientras observabas tu cuerpo. Abrir los ojos despacio y, cuando estés preparado, levántate y vuelve a tu actividad diaria.

La autora Prado Prieto (2018) sostiene que puedes practicar el mindfulness durante 5 minutos al día e ir aumentando el tiempo poco a poco para llegar a 20 o 30 minutos diarios, o incluso más, en la vida diaria, y en la vida escolar.

Se puede decir que hay infinidad de recursos para poner en práctica con los estudiantes. Con lo recurso que se cuenta, es posible crear aulas más calmas en este mundo de multitareas (Bovazzi, 2022), es importante que se realice una actividad a la vez de manera consciente, prestando atención, momento a momento. La autora expresa que la vida se enriquecerá con momentos plenos y nuestros cerebros se lo agradecerán. Tratando de vivir cultivando la atención plena en nuestras vidas

En un artículo estudiado, perteneciente a la Universidad Santander de España, expresa que la aplicación del mindfulness a la educación no solo ayuda a concentrarse y obtener mejores resultados, sino que también favorece a adquirir habilidades transversales, como la empatía, el liderazgo o la capacidad de negociación, todas ellas habilidades que facilitan la integración en el mundo laboral.

A su vez explica el artículo de la Universidad española que el mindfulness en la educación se ha convertido en un enfoque muy valorado ya que su impacto positivo en el bienestar emocional y cognitivo de los estudiantes. Pero a su vez se necesita que los docentes estén con una continua capacitación para ser facilitadores de la técnica en Mindfulness, para que esta práctica sea efectiva y tenga un verdadero impacto en el entorno educativo y desarrollen sus capacidades pedagógicas para garantizar una educación holística y de calidad, que promueva el crecimiento integral de los estudiantes en un entorno educativo saludable.

Cuando se habla de los beneficio múltiples que que produce el mindfulness en educación, con el objeto de potenciar el desarrollo de la atención plena, podemos decir según el artículo investigado por la universidad Santander de españa en el año 2021, se expresa en la notoria mejora del rendimiento académico, el de desarrollo creativo, ayuda a entenderse y aceptarse, y mejora su relación con los demás. Y teniendo como objetivo que los adolescentes

se sientan acompañados, cuidándose a sí mismos, sus vínculos y a sus proyectos, pudiendo reconocer las diferencias entre el pensar, sentir y actuar, construyendo conductas de cuidado y cómo tomar decisiones cada vez más saludables (Merker,2021).

Según un estudio de la revista UNIR, universidad en internet, las ventajas del uso del mindfulness en el aula, los expertos y los estudios empíricos en la materia, afirman que el mindfulness en las escuelas aporta cinco ventajas claras: Más y mejor control emocional, Reducción del nivel de estrés, Mejora en la concentración y en la atención, Mejora en la concentración y en la atención, Ayuda a crear espíritu de superación.

Actividades para aplicar el mindfulness en clase

Hay múltiples y diversas formas de aplicar Mindfulness, desde la lectura investigada, ya que estamos hablando de conciencia plena, en cualquier momento del día, cerrando los ojos o no, con la alimentación, con las relaciones entres si e infinidad de situaciones que donde se pueda aplicar y ver sus beneficios. A continuación, en este apartado se realizará propuestas de diferentes autores que proponen ideas para la puesta en las aulas y todo lo que pertenece a la escuela.

Se encuentran diversas formas de aplicar el mindfulness en la escuela, explica la revista UNIR en educación en el año 2022, en este apartado del marco teórico se darán algunos ejemplos de cómo se lleva a cabo la técnica investigada.

Una de las formas, detalla la revista UNIR (2020), que después de una actividad de movimiento e intensidad, se recomienda, nada más entrar en clase, realizar un ejercicio para calmar y recuperar la tranquilidad. Se pide a los alumnos que se sienten y estén cómodos, para luego realizar unos ejercicios de respiración de apenas unos minutos, durante este corto espacio de tiempo deben dejarse llevar por su respiración. Otro ejercicio que tiene gran efectividad, detalla UNIR, es, mientras respiran, visualizar un lugar conocido o imaginario en el que se sientan completamente relajados. El alumno se preguntará a sí mismo cómo es el sitio o cómo se siente. La tranquilidad se conseguirá en muy poco tiempo, respirando pausadamente y observando cómo el vientre se mueve con la respiración. Otra posibilidad es que los estudiantes

deberán tomar una pieza de fruta con la mano y mirarla como si fuera la primera vez que la ven. Por turnos, cada escolar describe cómo es o cómo huele. Después cerrarán los ojos y empezarán a comerla y a disfrutar del sabor, del olor y del sonido que hace en la boca. De esta forma, no solo se relajará sino que también se divertirán.

Para Imma (2017), la práctica de mindfulness no se juzga ni se califica como si fuera una asignatura. Es una invitación a prestar atención, a ser consciente de cómo experimentamos, sentimos y pensamos en un momento dado. Es por ello que ella propone diversas actividades similares a la de la revista mencionada en párrafos anteriores, en lo que sugiere tres ejercicios posibles a realizar, donde explica en cada cual de estas situaciones y cuando sería propicio implementarla.

Siguiendo el relato se explica, según el autor Imma (2017) cuales son dichas estrategia y momentos, la primera PARAR Y MIRAR ALREDEDOR, es pedir a los alumnos que se detengan un momento. Sin hacer ruido, con un todo de juego, guiandolos, cerrando los ojos, en su postura y en la respiración (inspirando y exhalando), prestando atención a todo el cuerpo desde los pies a la cabeza, moviendo los pies, luego diferentes partes del cuerpo, produce una pausa de quedarse quietos nuevamente y abrir los ojos, y ver cada lugar del aula lentamente, hacer una pausa y continuar la clase.

La segunda llamada, por el autor, TU MANO, TU ANCLA a quienes no les gusta cerrar los ojos (son muchos) les encanta esta actividad porque además les hace sentir que lo están haciendo bien. Este ejercicio consiste en que tus alumnas y alumnos usen sus manos como un objeto al que llamar amablemente su atención. Se realiza en varios momentos de espera y, cuando ya lo conozcan, sería ideal que ellos mismos sugieran cuando les sea más útil hacerlo. Se los guía pidiendo que levanten la mano con la que no se escriben, estirar los dedos y extender la mano hacia afuera. Usando el dedo índice de la mano con la que escribes como si fuera un lápiz. Recorre con ese dedo el exterior de los dedos de la mano extendida como si la estuvieras dibujando. Siente al mismo tiempo cómo respiras. Cómo estás inspirando y espirando.

Y por último la tercer forma LA ESFERA RELAJANTE, este ejercicio es de utilidad para los momentos previos a una evaluación, una exposición o momento que para los alumnos le provoquen ciertas ansiedades por lo que vendrá, esta este ejercicio ayuda a relajar para calmar sus nervios previos a cada situaciones que ellos se ven expuesto, se los guía de la siguiente forma según Imma en su artículo de investigación de la revista educar: Usando la

imaginación como que se está sosteniendo un globo grande entre las dos manos, con los codos relajados. Cuando inhalas, separa suavemente las manos como si el globo se hinchará para dejarle suficiente espacio. Siente esa inhalación larga y fría. Al exhalar, lentamente imagina que el globo se desinfla y tus manos se acercan lentamente. Luego de algunos ciclos de respiración explica la autora se observan cada vez más diferentes y relajados, debido a la pausa y conciencia plena de su respiración.

Encuadre metodológico

En el presente trabajo, se basa sobre el enfoque metodológico cualitativo, es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación.

En el enfoque cualitativo se trata de identificar y describir la mirada subjetiva de los participantes. En la investigación tendrá un alcance exploratorio describiendo características y descriptivo. En la aproximación cualitativa hay una variedad de concepciones o marcos de interpretación, que guardan un común denominador: todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto (Sampieri, 2014, p. 9).

Del enfoque cualitativo se tomará la técnica de recopilación de datos mediante entrevistas semi estructuradas a directivos y docentes, con una observación correspondiente, para describir la percepción de cómo se utiliza la técnica de Mindfulness en la escuela de Berazategui.

Análisis e interpretación de los datos obtenidos de la matriz de resultado

El siguiente análisis de resultados se extenderá en tres puntos: “los conocimientos sobre el mindfulness en el ámbito educativo”, “la utilización del mindfulness en educación” y “los beneficios de la utilización del Mindfulness en la escuela”. Basándose en la escuela de gestión privada de Berazategui.

1. Conocimientos sobre el Mindfulness en el ámbito educativo

El siguiente análisis de investigación, sobre Mindfulness en educación, se realizó tomando en cuenta la experiencia brindada por la directora del nivel secundario y una docente que pertenece a la misma institución investigada, donde se aplica la técnica del MINDFULNESS con los alumnos. En primera instancia se indaga sobre la trayectoria en educación de los profesionales entrevistados, quienes ambos rondan los veinte años en la docencia en distintos cargos, pasando por diferentes momentos de la docencia tanto en lo personal como en lo profesional.

Explica la directora como se inició en el mundo de la respiración siendo muy joven, sin saber que la técnica se llamará Mindfulness, estudiando el profesorado, “*siendo madre de tres niños y en un momento sentí que no podía continuar con mi carrera docente, una amiga me propone una tecnica de respiracion para abstraerse, calmar y poder enfocarse, teniendo conciencia plena”*, y explica que desde ese momento lo implementa desde su vida y su profesión.

Con el instrumento de investigación, la entrevista semi estructurada, realizada al directivo, para saber cuál es el conocimiento del Mindfulness, se encontró una persona instruida desde sus comienzos en la docencia. Y así mismo se ve un directivo de ideas con tendencia a escuchar con quien trabaja..*“perteneciendo a la gestión estoy abierta a nuevas técnicas que ayuden de forma integral al alumno, por eso me interesan que los profes con quienes trabajó traigan nuevos recursos. Uno de ellos fue el "Mindfulness”.*

El docente cuenta que comenzó con diferentes terapias holísticas por diversas cuestiones personales para luego coincidir en esta técnica de meditación que luego es llevada al aula, “ *hace un tiempo por cuestiones personales comencé a meditar, y a su vez incursionar en el mundo de las terapias holísticas y fue así que hace unos años lo lleve al aula”.* Comienza por establecer la intención de centrarse en la calidad de su proceso educativo, estando con la

conciencia plena. Esto significa llevar atención plena al lugar donde ejerce el proceso laboral y que está ligado a sus emociones. Se tiende a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas. (Cardaciotto, 2005).

Dentro de este contexto narrado se puede observar dos docentes con el conocimiento de la técnica del mindfulness, la cual es practicada continuamente, en su vida cotidiana en el dia a dia, y dentro de la escuela, en momentos donde se lo requiera, por lo tanto, Mindfulness puede aplicarse dentro de tres situaciones: un constructor, una práctica y un proceso psicológico. Como constructo tiene múltiples definiciones, todas centradas en la experiencia del momento presente con aceptación y sin juzgar. (Moñivas A. 2012).

Teniendo en cuenta dentro del marco teórico se puede ver como muchos docentes están buscando nuevas maneras de ayudar a sus alumnos a prestar más atención, aprender mejor y superarse cada día. En esta investigación se ve dos docentes con la dicotomía de lo que se debe hacer con lo que se hace. La adolescencia es un periodo de la vida en el cual el cerebro cambia de maneras muy importantes, donde se lo debe entender, cuidarlo y celebrarlo (Blakemore, 2016)

En la educación el Mindfulness constituye una herramienta importante para cultivar la atención, la compasión y el bienestar no solo del alumnado sino también de los propios profesores, la directora en cuestión expresa su necesidad de que más docentes se capaciten para poder llevar la técnica al aula como lo expresa en la investigación realizada y estudiada de la universidad de Santander Espana, donde expresa que si bien los alumnos necesitan la aplicación de esta técnica del Mindfulness es sumamente necesario que los docentes sean capacitados en la disciplina holística para luego poder llevarla al aula.

En el relato de los profesionales se ve un discurso lleno de incertidumbres pero a su vez ven que la técnica, haciendo el buen uso de la misma le trajo resultados preciosos para la continuidad pedagógica.

En la entrevista es atravesada por diferente temática aflora una gran problemática recurrente en la conversación, que es la Pandemia, dado que si bien las diferentes problemáticas de los adolescentes propios de la edad existían antes del confinamiento referido al COVID -19, se puede decir que posterior al virus que paralizó al mundo, los adolescentes tuvieron en gran mayoría muchos problemas debido al aislamiento (UNICEF, 2020). Coincidentemente las docentes entrevistadas, aseveran que si bien las problemáticas con respectos a la gestión

emocional, existieron siempre, pero post aislamiento social preventivo y obligatorio en los adolescentes ha aumentado ampliamente.

2. Utilización del Mindfulness en educación

Para introducirnos en este título del análisis, se tiene que saber que la gestión emocional en los alumnos del secundario de Berazategui es muy importante, el equipo directivo del colegio estudiado, da mucha relevancia, trayendo una cita del marco teórico del autor Merker, (2022), diciendo que acompañar es estar presente, solo es posible acompañar si nos contactamos con el momento presente y con la realidad de quien es acompañado. Es así lo que se pudo conocer sobre los profesionales entrevistados.Siguiendo este análisis, en este título se decidió indagar sobre la utilización de la técnica del Mindfulness en la institución y en el aula, las respuestas varían según la mirada de quien dirige la institución y quien se encarga diariamente de estar dentro del aula.

Con miradas diferentes, pero coinciden en que el procedimiento es efectivo y trajo beneficios. El llevar la atención plena al proceso enseñanza aprendizaje, establece la intención de la calidad del trabajo continuo áulico, un ejemplo de una estrategia pedagógica, como nombra la autora Schoeberlein (2021). Viendo el desarrollo de la entrevista y teniendo en cuenta el material investigado sobre el tema, se puede ver cómo, en esta institución investigada el Mindfulness es una herramienta de gran utilización ya que ayuda con el desarrollo de la continuidad pedagógica. Pero también se puede identificar que solamente la directora y docente son las únicas personas que utilizan la técnica del Mindfulness.

Dentro de la entrevista se le pregunta si hay más personas que llevan al aula la técnica a los cual responde que solo ella, directivo y la docente, "*pero hay más docentes interesados y otros que que no pero no se les imponen, es un recurso que si estan interesados pueden dar curso a la practica, de hecho siempres prefiero que si lo van a utilizar estén instruidos".* Explican ambas que muchos docentes piensan que la aplicación de estas propuestas innovadoras quitan tiempo para el desarrollo académico, siendo que al no conocer sobre el métodos que se le dedica entre 5 y como mucho 10 minutos, muchas veces se pierde tiempo por otras cuestiones, "*cuando veo que hay un alboroto y que están inquietos por diversas cuestiones sea porque están por iniciar un examen o quizas algun problema entre pares, pido silencio y que tratemos de concentrarnos en nuestra respiración y así sucede",* así explica la docente sobre cómo ella no lo ve como una pérdida de tiempo. si no que para la continuidad de

sus clases es necesario comenzar. Como se expresa en el marco teórico que enseñando la atención plena directamente a los alumnos se incrementan los efectos de la presencia del profesor, y así se prepara a los jóvenes para que ejerciten por sí mismos habilidades de atención sencillas, prácticas y universales (Schoeberlein, Sheth, 2017).

Para las docentes a quien se entrevistó, expresan que la mejor influencia para los adolescentes de hoy es su propio desarrollo personal, su bienestar, necesitan aumentar la concentración y la confianza en sí mismos, enfrentarse a las emociones difíciles, mejorar la comunicación. Coincidentemente con Bovazzi (2022), en las escuelas y en las aulas se deben generar espacios donde se invite a disfrutar del aprendizaje, brindando un clima escolar ameno para la calidad educativa es lo que se aprecia del colegio donde se realiza el trabajo de campo, aunque no todos participan. Como detalla la directora del establecimiento entrevistada "*Todos los docentes están invitados a participar de las meditaciones, no todos quieren participar al igual que los alumnos"* haciendo referencia a cómo se da la implementación y desarrollo de la técnica del Mindfulness dentro del colegio.

En el desarrollo de la entrevista con la directora, específica cuando son los momentos en los cuales interviene el Mindfulness en la institución, dado que ella no está continuamente en el aula, da intervención con los alumnos dependiendo de la circunstancia *" Cuando veo que están ansiosos o nerviosos, peleando entre sí, es donde pienso que se necesita parar un poco. Veo cómo están relacionándose en ese momento y es ahí cuando propongo que hagan silencio, cierren sus ojos unas respiraciones y así seguir con nuestra diaria"*. De esta forma citando a la autora Schoeberlein, puedes aplicar atención plena a la conciencia sentida, asi como a las reacciones emocionales.

Se deja ver a través del análisis de la matriz que si bien hay muchos docentes interesados a participar, no lo realizan por la poca información que tienen sobre el tema. La directora brinda lugares donde pueden capacitarse así luego llevarlos a las aulas, pero desde su gestión no baja la directiva como obligatoriedad de la técnica, ya que no está hablada por ningún estatuto legal, solo es una herramienta opcional que da un recurso innovador hoy en la educación.

3. Beneficios de la utilización del Mindfulness en educación

Siguiendo con el título anterior acá se detalla el beneficio de la técnica del Mindfulness en educación, de los docentes a cargo de brindar esta técnica, directora y docente, se ponen como objetivo que los adolescentes se sientan lo mejor posible, eligiendo acciones propias a través de su atención plena, reconociendo las diferencias entre sentir, pensar y actuar. tomando herramientas de acompañamientos, que cultiven calma y ayuden a cambiar el pensamiento negativo, así encuentran los beneficios esta docente que se abrieron a esta entrevista.

La gestión del colegio, explica que a raíz de mucha situaciones que atraviesan los adolescentes que estudian en su institución atraviesan distintas emociones, unas más relevantes que otras, pero todas son percibidas por quien gestiona, y en lo que se basó la investigación del presente trabajo, reconoce que es una técnica la del Mindfulness que proporciona bienestar a sus alumnos y algunos de sus profesores, ya que no todos los docentes la implementan como se expresó anteriormente.

La docente entrevistada, que su interés por la meditación fue coincidente con la directora del colegio y expresó que en conjunto ven los beneficios del mindfulness, de hecho asegura que la implementación de la técnica es una estrategia para el bienestar en la comunidad educativa, ya que ha hecho de sus clases son mucho más dinámicas y no lo ve como una pérdida de tiempos, ni de no poder alcanzar con los contenidos prioritarios, todo lo contrario. Ambas profesionales de la educación expresan que es de gran ayuda.

Lo que se ve a través de esta investigación es que esta técnica en la escuela de Berazategui es favorable para el desarrollo académico, y a la gestión emocional de los alumnos y profesionales de la educación, es lo que expresan las personas entrevistadas. Las docentes involucradas explican que la pérdida de tiempo es no dedicarle el momento para luego seguir con la clase, retomando el contenido del proceso de enseñanza aprendizaje.

Si bien expresan que los cambios son muchos y muy beneficiosos, hay alumnos que no quieren participar, hasta que ven que a su compañero le aporta calma y las ansiedades propias del momento descienden. Pero a su vez remarcan ambas profesionales, coincidentemente con la autora Schoeberlein (2015), que un programa basado en mindfulness para aplicar en aulas y familias, pero que comienza por uno. Como adulto, eres el elemento más importante y el proceso se basa en que recorras junto a los adolescentes en un camino de crecimiento personal

desarrollando destrezas mindfulness que te lleven a ser un adulto feliz. Observan también que este recurso del Mindfulnes no es una herramienta para el solo beneficio de la continuidad pedagógica así lo expresa la directora cuando se le pregunta su observación con respecto a los beneficios diciendo "*Si, observe que más allá de lo cognitivos, aprendizajes y demás cuestiones referidas al estudio, note que más integración social, más comunicación y paciencia entre sus pares, y es maravilloso."* En este punto da coincidentemente se da relevancia al estudio realizado por la revista UNIR, sobre los cinco beneficios del Mindfulness en el aula, que son: Más y mejor control emocional, Reducción del nivel de estrés, Mejora en la concentración y en la atención, Mejora en la concentración y en la atención, Ayuda a crear espíritu de superación

Este recurso de Mindfulness, es un acompañamiento que atraviesan para aprender a identificar las diferentes conductas, para luego poder actuar y tomar mejores decisiones mucho más saludables para tener una continuidad pedagógica, pero lo que más resaltan estos profesionales de la educación es en la educación emocional. Siendo como una herramienta de suma importancia, ya que la identidad del colegio está dirigida al perfil del egresado sea una persona íntegra que se desarrolle con valores y actitudes en su futura inserción ya sea como un estudiante universitario o en su futuro laboral.

Como se ve en la matriz del análisis de resultados se puede interpretar como se utilizan los diferentes tipos de Mindfulness, dependiendo las diferentes situaciones que se presenten, como lo relatan, quien dirige la institución educativa y docente que implementa la técnica del Mindfulness, viendo que dentro del marco teórico hay muchos tipos. Estas profesionales de la educación se centran en utilizar aquellas que realizan un escaneo del cuerpo, para reconocer que es lo que les molesta o la respiración y poder entrar en eje de la ansiedad mismas de la adolescencia.

Se puede observar en este análisis dado a través de un instrumento de una entrevista semi estructurada al directivo del colegio de Berazategui y al docente de la misma institución, que si bien tienen la predisposición para innovar con esta herramienta que poco se usa en la escuela, Llevarla a niveles más alto, incorporando más docentes, expresan las educadoras que ven muchos beneficios en la aplicación y seria muy bueno que más docentes la puedan utilizar para llevar a cabo una mejor estrategia de enseñanza aprendizaje.

Conclusión

Gracias a todo lo anterior, se puede interpretar cuanto se conoce del Mindfulness en la educación en la escuela de Berazategui, está en pleno proceso de conocimiento dentro de la gestión y de la institución. Son pocos los profesionales de la educación quienes lo implementan dentro de la escuela, y dentro de sus aulas. Quién gestiona esta institución entrevistada, tiene conocimiento de terapias holísticas, como yoga, técnicas de respiración, meditación entre otras, para un desarrollo personal que lo implementa en su vida profesional.

Tras el análisis y visitando la institución se pudo comprobar como es conocida la técnica y como ayuda al desarrollo académico, y cómo estos profesionales de la educación se capacitan para poder de algún modo ser ayuda en la contención emocional que hoy en dia se ve tanto en las escuelas y afectan directamente a la continuidad pedagógica y con Mindfulness en este colegio lo utilizan como estrategia para ayudar al bienestar del educando dentro del espacio institucional.

La gestión de esta institución, tiene en cuenta lo emocional de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa que pertenece a esta escuela de Berazategui. Interpreto y a partir de lo observado puedo decir que dentro del colegio se respira un aire ameno, donde se ve con naturalidad las relaciones, con su equipo de gestión , con los docentes y los alumnos. Es así como también se ve a un directivo impartiendo su poder y siendo reconocido como la autoridad máxima por quienes integran esta comunidad. Y es quien lleva la técnica del Mindfulness a la institución acompañada por la docente.

En resumen puedo decir que en el colegio que analice se conoce y se da la utilización de la técnica del Mindfulness. aunque desde mi perspectiva solo se ve que no todos los profesionales que imparten su profesión son partícipes de impartir esta técnica, por diferentes motivos, algunos por una cuestión generacional, otros por no conocer, pero no es obligatorio que todos lo realicen. La directora en cuestión está abierta a la innovación dentro de la docencia, de hecho me pidió que si tenía alguna propuesta quería escucharla así ponerla en práctica. También se ve como la gestión emocional es relevante dentro de la institución.

En conclusión este trabajo me dio un aprendizaje y un conocimiento que más allá de la teoría pude constatar mediante el trabajo de campo que el tema elegido se puede llevar a la práctica desde cuando pueda estar dentro de algún equipo de gestión para darle vida a esta técnica que se constata los beneficios de la aplicación de la práctica del Mindfulness en la

educación mediante la conciencia plena. Afortunadamente caminé por este trabajo acompañada y me resultó de gran aprendizaje, aportando saberes y experiencias

Bibliografía

Antonio Castellón Fernández, (2019). El secreto para disfrutar de ser padres, madres o docentes.

Edgar R., Vásquez-Dextre, (2003). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas.

Fárez J, Lucero E, (2018). "Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa Fisco Misional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de la Cuenca. Universidad de Cuenca.

García-Campayo, Demarzo y Modrego Alarcón, (2017). Mindfulness e Inteligencia Espiritual. 2017

Garnier L, 2022. Volver a la escuela luego del COVID-19: ¿por qué no un regreso al futuro?

Redero Garcia E, (2016) Aplicación del Mindfulness en el proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Primaria. Universidad Internacional de la Rioja.

Romero Cocho J, (2017). Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil. Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades. Universidad Camilo José Cela.

Sánchez Vázquez C, (2018). MINDFULNESS EN EDUCACIÓN: Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial. Universidad de Valladolid.

Schoeberlein, Sheth, (2017). Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores

Simon V. (2006). Mindfulness y neurobiología. Revista de Psicoterapia.

UNICEF, (2022). Encuesta de Percepción y Actitudes de la Población. Impacto de la pandemia COVID-19 y las medidas adoptadas por el gobierno sobre la vida cotidiana y la educación.

Anexos

Anexo I

Instrumento

Entrevista a Directivo de escuela secundaria de Berazategui, sobre MINDFULNESS EN EDUCACIÓN:

Buenas tardes, ¿Qué tal?, quería agradecer esta entrevista que dio para la realización del trabajo de campo que estoy realizando.

- ¿Quisiera saber cuál ha sido su trayectoria en la educación? ¿Cuál es su título de base? ¿Qué antigüedad tiene en la docencia? ¿En cuántos colegios trabaja?
- ¿Cómo llegó al cargo de directivo? ¿Comenzó aquí en este establecimiento, perteneciendo al plantel docente? O ¿Fue convocada para pertenecer a la gestión?
- Con el correr del tiempo ¿Cómo ve el proceso de enseñanza – aprendizaje dentro del colegio donde gestiona en la actualidad?
- ¿Dentro de la institución con cuáles técnicas de estudio trabajan con los alumnos, para una atención plena?
- ¿Cuánto hace que conoce el Mindfulness? ¿ Cómo lo conoce? ¿Qué conoce de ello?
- ¿Cómo desarrollan la técnica Mindfulness? ¿Grupal/ Individual? ¿En el Patio, en los salones? ¿Hay un lugar destinado para la práctica? ¿Cómo lo abordó con el plantel docente?
- ¿Cuáles fueron los cambios que pudo ver con respecto a las estrategias para el desarrollo de una mejor enseñanza- aprendizaje? ¿Qué cambios observa en los estudiantes, o los comentarios de los docentes o padres?
- ¿Podría decirme, si tuviera pro y contra, mencionar alguno?

Entrevista a docentes de escuela secundaria de Berazategui, sobre MINDFULNESS EN EDUCACIÓN:

Buenas tardes, ¿Qué tal?, quería agradecer esta entrevista que dio para la realización del trabajo de campo que estoy realizando.

- Docente de qué área?
- ¿Cuál es su antigüedad en la docencia?
- ¿¿Cuáles son los cursos que tienen dentro de la institución?
- ¿Cuánto hace que trabaja en esta institución?
- ¿Conoce la técnica MINDFULNESS? ¿Qué conocimientos tiene? ¿Cómo los adquirió?
- ¿Realizó alguna capacitación específica? ¿Cómo la emplea?
- Los alumnos ¿cómo reciben esta técnica?
- ¿Le resulta favorable para la atención plena y el mejor desarrollo del aprendizaje? ¿Observó otros beneficios en su uso?

Anexo II

https://blogs.iadb.org/educacion/es/impacto-educativo-pandemia/

https://www.unicef.org/argentina/media/13346/file/Quinta%20Ronda%20-%20Impacto%20de%20la%20pandemia%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20.pdf

http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf

https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/

https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24613/TFG-B.1043.pdf;jsessionid=F50EE6857C8E589B5D2537D2308FAFFC?sequence=1

https://gestioneducativa.ar/educacion-los-diez-aprendizajes-que-nos-dejo-la-pandemia/

Anexo III

Matriz de resultados

Categorías	Datos	Interpretación
INICIO	Entrevista Directivo ¿Quisiera saber cuál ha sido su trayectoria en la educación? ¿Cuál es su título de base? ¿Qué antigüedad tiene en la docencia? Mi titulo de base es profesora en biología en trayecto de ciencias naturales comencé en docencia en el año 2006, comencé con clases, con muchos módulos, tuve una carga importante. Después de años que empecé tome el cargo de vicedirectora. Y ya cumplí 6 años como vice y 6 como directora. Llevo ya 12 años en el cargo. Después del profesorado hice una diplomatura Superior en gestión de Instituciones, después otras diplomaturas, tengo otras capacitaciones e mediaciones de la UTN, otra diplomatura en gestión más corta de lo anterior	La entrevista comenzó de forma muy amena de parte de las dos personas entrevistadas. Primero fue con las con la gestión y luego de unos días con el docente en cuestión. ambas personas con una antigüedad de casi 20 años. donde vivero diferentes etapas de la educación. transitando diferentes circunstancias. Las dos personas estuvieron muy colaborativas e hicieron que fuera amena la charla, y extensa.
	Entrevista Docente	

	¿Cuál es su antigüedad en la docencia? Soy docente desde el año 2005, me recibí del profesorado de economía y gestión de las organizaciones, ejercí en varios colegios. Decidí dejar la docencia desde aprox el año 2008 al 2015 luego retome. Deje por una mala experiencia que me trajo, y a su vez preferí ser madre y volcarme 100% a la maternidad. Cuando volví desde el 2015 en adelante no deje más. trabajo en la gestión privada y pública	
SONDEO	¿Dentro de la institución con cuáles técnicas de estudio trabajan con los alumnos, para una atención plena? Mi perfil como docente, mis clases son muy dinámicas, participativa hace experiencias, soy de laboratorio, es lo que me gusta y me doy dando cuenta también como fui siendo más flexible, antes quizás era mas rígida, pero también viendo estos cambios en los chicos entendiendo que estamos hablando después de la pandemia hizo una corte muy importante. Comienzo hablando de mi perfil como docente pero también entiendo que no todos trabajamos de las mismas formas y mi intención es no juzgar a quien trabaje de otra forma. perteneciendo a la gestión estoy abierta a nuevas técnicas que ayuden de forma integral al alumno, por eso me interesan que los profes con quienes trabajó traigan nuevos recursos. uno de ellos fue el Mindfulness	

	Entrevista Docente ¿Conoce la técnica MINDFULNESS? ¿Qué conocimientos tiene? ¿Cómo los adquirió? Si, hace un tiempo por cuestiones personales comencé a meditar, y a su vez incursionar en el mundo de las terapias holísticas. En medio de todo este descubrimiento me fue interesando mucho la forma de llevarla al aula. Conoce a la directora con quien trabajó hace muchos años y nos encontramos en el mismo camino. Pandemia fue un quiebre importante para profundizar y como te dije llevarla al aula	
APORTE	¿Cuánto hace que conoce el Mindfulness? ¿ Cómo lo conoce? ¿Qué conoce de ello? Uf hace unos años cuando estudiaba el profesorado de biología, tenía mis hijos muy pequeños una casa que mantener y demás cuestiones que conllevan la vida diaria. Una conocida me recomienda unos libros sobre respiración pero eran muy técnicos y mi concentración no era la adecuada para leer este tipo de lectura, otra amiga me dice lee sobre el método Ruben, y desde ese dia solo necesito respirar	Cada una en su rol, dieron detalle sobre cómo aporta esta técnica para el mejor desempeño en el proceso de enseñanza aprendizaje

	abstraerme 3 o 4 minutos y es cuando puedo aclarar cualquier situación o conflicto que me suceda. mucho más adelante me capacité con el doctor Daniel Lopez Rosetti, y una de las capacitaciones que realice fue un Programa Nacional de Meditación en los Colegios.	
	¿Realizó alguna capacitación específica? ¿Cómo la emplea? Los alumnos ¿cómo reciben esta técnica? Si, realice cursos diversos de terapias holísticas y uno de terapeuta integral, donde me capacitaron entre otras cosas a ser instructora en Mindfulness Los alumnos ¿cómo reciben esta técnica? Es una pregunta muy buena por que la respuesta es amplia, hay en una primera instancia donde los chicos descreen de lo que uno le propone, no digo todos pero, siempre les aclaro que esto no lo tienen que hacer, pero que respeten quienes desean hacerlo, ya que son cinco minutos, de silencio y luego se sigue con la clase. y poco a poco se van incluyendo a la práctica.	
BENEFICIOS	¿Cuáles fueron los cambios que pudo ver con respecto a las estrategias para el desarrollo de una mejor enseñanza- aprendizaje? ¿Qué cambios observa en los estudiantes, o los comentarios de los docentes o padres?	Cuando se habla de los beneficios es muy amplio, porque estamos hablando como se puede

	Los Cambios son mucho, y muy beneficiosos, hay quienes no quieren participar pero cuando ven que al otro compañero/ amigo, le trae un aporte significativo en su vida diaria más allá también de lo académico es cuando se engancha con la clase de respiración, termina y se sigue con la clase con total naturalidad y normalidad. Los estudiantes están más calmos, se sienten escuchados y también más calmos, no se, un dia en ellos están revolucionados hay mucho griterío en clase no se escuchan, es cuando se interviene, se le pide silencio y comiendo con pedir que cierren sus ojos unas respiraciones y a seguir el dia. Y te puedo decir que es notable la diferencia de concentración y la realización de sus tareas	evolucionar solo dedicando cinco minutos de clases que no lo toman como una pérdida de tiempo, en el cual no se va a ver un contenido pedagógico, todo lo contrario esos minutos sirven para dar más aportes a la clase.
	<u>Entrevista Docente</u> ¿Le resulta favorable para la atención plena y el mejor desarrollo del aprendizaje? ¿Observó otros beneficios en su uso? Es muy notable, también están quienes no quieren participar y son respetados que no participen, pero se les pide que respeten a quienes lo desean hacer. Si , observe que más allá de lo cognitivos, aprendizajes y demás cuestiones referidas al estudio, note que más integración social, más comunicación y paciencia	

	entre sus pares, y es maravilloso	