

2do Congreso Educativo Latinoamericano Lasallista

**“MINDFULNESS” ESTRATEGIA PARA
LA VIVENCIA DE PAZ EN EL AULA**

Esther Fragoso Fdez.

PROPUESTA



- Investigación parcial se enmarca dentro de la formación axiológica de la paz, a través del uso de la estrategia educativa “Mindfulness”
- Contexto: Colegio Sathya Sai de Cuernavaca.
- La Metodología enfoque cualitativo: observaciones y grupo focal
- Los Resultados reflejan una versión a nivel descriptivo de una prueba piloto



Problema de investigación

Evaluación Diagnóstica (estudio exploratorio)

Estudio y diseño de técnicas educativas que desde el ámbito formar permitieran a los docentes contar con estrategias efectivas para que, en un eje trasversal, se propicie el desenvolvimiento del valor de la paz en las interacciones de todos los miembros de la comunidad educativa.

OBJETIVO



Diseñar y pilotear la integración de la técnica de “Mindfulness” de manera transversal en las asignaturas que conforman la curricula de primaria del Colegio Sathya Sai de Cuernavaca con la finalidad de que los docentes cuenten con una estrategia formal que promueva el desarrollo del valor de la paz en la convivencia de los estudiantes de la comunidad educativa del Colegio.

MARCO TEORICO

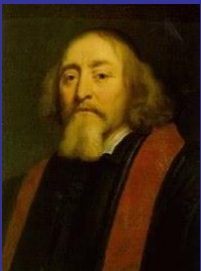


- Un ímpetu por conseguir todo lo que quiere de forma fácil, no es nos es posible disfrutar el tiempo y modo en que algo se va gestando hasta llegar a ser
- “Vacio interior” Edgar Flores (2009)
- Nadie tiene el poder de “hacernos feliz”

MARCO TEORICO

- “La paz interior es la fuente de toda felicidad” (Gyatso 2017)
- “El estado de plenitud más allá de la experiencia de placer mundano”(Copleston 1969)
- Una felicidad imposible pero imprescindible (Savater, 1986)

- ¿Es lo mismo ser feliz que sentirse feliz? (Mauri s/f)



Juan Amós Comenio (1592 – 1670)

Marco Teórico

- “Mindfulness” o Atención plena
- “una práctica que guarda relación con desarrollar la capacidad de vivir la plenitud del momento que estamos viviendo, el hecho de estar en contacto con la finalidad de vivir en armonía con nosotros y el entorno”. (Kabat-Zinn, 2016).



METODOLOGÍA

Enfoque Cualitativo

con la intención de analizar a profundidad los procesos actitudinales y factores relacionales en el grupo, vinculados con el valor de la paz



Espacio Natural
Ajustándose a los sujetos
Flexibilidad interrelacional
Atención en el proceso
Finalidad Comprensión
Técnica inductiva
Adaptados a los hechos

Instrumentación y Categorías

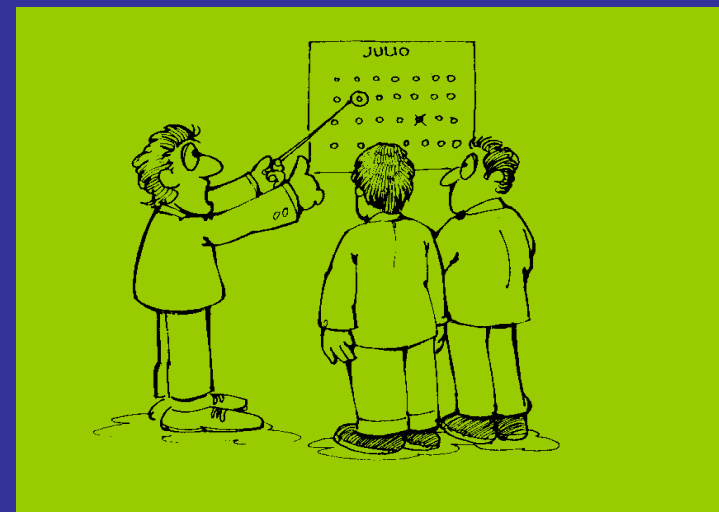
1. EL GRUPO FOCAL

Aplicación - entrevista grupal focalizada

Sujetos - docentes participantes

Categorías de estudio:

- Caracterizar las interrelaciones más frecuentes entre el alumnado en sus actividades escolares y recreativas.
- Determinar los conocimientos previos de los docentes sobre el manejo de estrategias para la formación de valores al interior de la escuela y su capacidad de uso.



Instrumentación y Categorías

2. OBSERVACIONES NO PARTICIPANTES

Aplicación - en el aula y actividades recreativas

Sujetos – estudiantes participantes

Categorías de estudio:

- a. a. Detectar de qué manera el valor de la paz permeaba o no, las interrelaciones académicas del alumnado.
- b. Identificar las principales actitudes que manifiestan los alumnos para la resolución de sus conflictos y de qué manera poseen o no, las habilidades para llegar a acuerdos entre ellos.

Se trabajó con grupo control equivalente



Contexto

Colegio Sathya Sai de
Cuernavaca

Sujetos



- 99 estudiantes
- 6 docentes
- 1 directiivo

Fase1. Evaluación diagnóstica de las relaciones interpersonales entre la comunidad educativa

estudio exploratorio por medio de observaciones no participantes y análisis crítico conductual en academia con docentes y directivo

Fase 2. Trabajo de Campo: aplicación de instrumentos:

El grupo focal con docentes

Propósito: detectar a nivel descriptivo las características conductuales que permean en las interrelaciones de los estudiantes y las principales actitudes que asumen en dicha convivencia

Observaciones no participantes a estudiantes

Propósito. obtener información sobre cómo las distintas técnicas del Mindfulness impactaban en la convivencia áulica y si produjeron o no, transformaciones en la convivencia grupal.

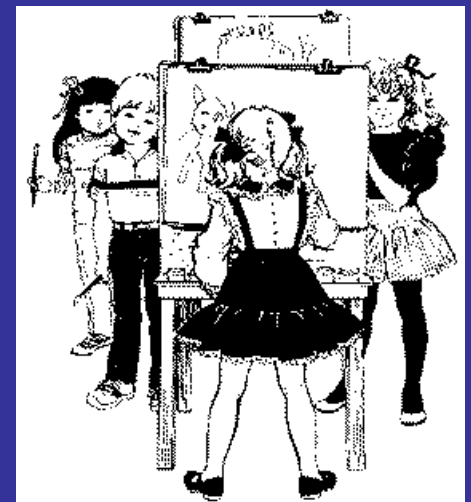
Procedimiento



Análisis de la información:

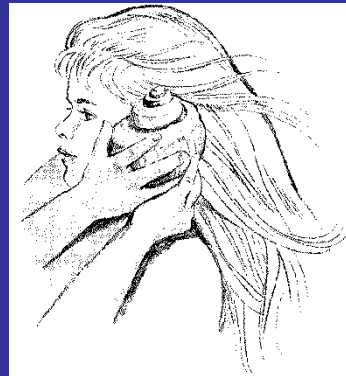
Manejo cualitativo de la información.

- a.- Análisis descriptivo de recuperó los cambios conductuales en los niños a partir de técnica del Mindfulness
- b. Triangulación de datos arrojados por instrumentos



Tratamiento de los datos

RESULTADOS PARCIALES



1. Exponerlos a vivenciar “el estar aquí y ahora” por ciertos minutos en la jornada diaria --- condiciones estables de la realidad (frente vertiginoso cambio)
2. El espacio frente al tiempo, se vuelve protagonista y los hechos dejan de responder a una secuencia y orden lineal previsto de antemano; los acontecimiento se dan, están ahí, en el ahora, en el presente
3. Poder estar por minutos solo atentos a esta experiencia sin distracciones les da conciencia de una nueva temporalidad de simultaneidad – frente al tiempo progreso
4. Deseos de sentirse “tranquilos” -- solicitaron que fuera establecido como la práctica de inicio de labores y comenzaron a arribar puntuales para “no perderse la práctica”
5. . Quedarse quietos, solo contemplándolo, les permitió vivir sus actividades “con plana conciencia”



RESULTADOS PARCIALES

6. Prestar atención focalizada -- “conquistaron” momentos de concentración cada vez más perdurables -- captar más detalles de los temas que estudiaban
7. Piloteo -- no se les exigían resultados, solo estar y percibir -- llevo a disminuir la tendencia a buscar resultados o juicios (de su agrado o no), solo lograr una contemplación y disfrute interacción
8. Ante la ansiedad ej. exámenes aplicaron técnicas de respiración y de atención a las emociones como reacciones que estaban sintiendo; lo que permitió detectar pensamientos de negatividad y presentaron las siguientes pruebas de forma más atenta y recordando con mayor fluidez
9. ¿cuántos colores usaste en tu dibujo? -- dieron cuenta que actuaban en “automático” y asumieron “yo decido atender”

CONCLUSIONES



1. Mindfulness nos lleva más que a concepciones de nosotros, a la experiencia del sí mismo en vivencia, es decir, estar pleno disfrutando
2. Educare -- permitir que el ser humano se encuentre con lo que posee en su interior
3. “Darse cuenta” de lo que hacían los lleva a decidir cómo hacerlo, no solo lo hacían sino hay un dominio sobre las acciones, conducirse
4. Atención Plena logró que los niños se distancien de sensaciones de estrés
5. Las actitudes asumidas durante los trabajos colaborativos generaron compasión por el otro --- se “humanizaron”
6. Objetivo propuesto -- darse cuenta que su trabajo repercutía en las conductas y aprendizajes no solo propios, sino de los demás; comenzaron a dejar de centrarse en ellos, y ver lo que los demás aportaban
7. Docentes corroboraron que aplicar la técnica, incrementa el desarrollo de una convivencia más armónica entre las relaciones de la comunidad educ.

Referencias

- Acosta, P. (2014) *Mindfulness para el mundo*, República Dominicana: Editora Búho
- Copleston, F. (1969) *Historia de la Filosofía*, tomo I y II, Barcelona: Ariel.
- Delors, J. (1996) *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*, España: Santillana/UNESCO
- Flores, E. (2009) *El Sentido de vida*. Universidad Autónoma de Yucatán, Facultad de Psicología. <http://logoforo.com/el-sentido-de-vida/>. Recuperado el 29 julio de 2017.
- Gallagher, W. (2010) *Atención Plena. El Poder de la concentración*, México: Urano
- Gyatso, G. (2017) *Cómo transformar tu vida*, México: Editorial Tharpa
- Kabat-Zinn, Jon (2016) *Mindfulness en la vida cotidiana*, Barcelona: PAIDÓS
- Maitreyabandhu (2017) *Vivir con atención plena*, curso práctico de Mindfulness, España: Siglantana
- Mauri, M. (s/f) *Tesis básicas sobre la felicidad y la libertad*, España: Universidad de Barcelona.
- Morreau, De Linares L. (1997) *Descubriendo continentes. Los aprendizajes en la infancia*, Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Rugarcía, A. (2005). “Los valores en la educación” pp. 76-98 en Hirsch Adler Ana (2005) *Educación y valores*, Tomo III , México: GERNIKA.
- Savater, F. (1986) *El contenido de la felicidad*, Madrid: Ediciones El País

