



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
GESTIÓN PÚBLICA**

**Influencia de la Kundalini Yoga en la gestión de la vocación
docente de los profesores de una Institución Educativa, UGEL 07-
2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestro en Gestión Pública**

AUTOR:

Villalobos La Madrid, Juan Antonio (orcid.org/[0009-0005-3797-0910](https://orcid.org/0009-0005-3797-0910))

ASESORA:

Dra. Torres Caceres, Fatima del Socorro (orcid.org/0000-0001-5505-7715)

Dra. Carbajal Bautista, Inocenta Marivel (orcid.org/0000-0002-6047-8335)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión en Políticas Públicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

**Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles**

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA:

A mi familia es la fuente de inspiración para dejar el legado buscado por todos estos años con el apoyo incondicional. Mis hijos Roberto, María, Maycol, Rafaella, Carlos y Mayra que me acompañan y apoyan en lograr mis metas y retos. A mi par Milagros, que siempre está presente en las buenas y en las malas. Finalmente, dedico mi trabajo de investigación a todos mis amigos y en especial a la comunidad de la kundalini yoga me siento emocionado de poder decir que la vida nos ofrece sueños.

AGRADECIMIENTO

De mi mayor consideración agradezco a la U.C.V y a todos los docentes que contribuyeron en mi formación profesional, resaltando en ellos sus cualidades personales de empatía y paciencia que a su vez demuestra una altísima calidad de profesionales. A mi tutora Fátima Torres, por su profesionalismo y ejemplo de superación habiendo compartido momentos significativos y anécdotas sobre la respiración y la paciencia, asimismo como lo del vaso con agua.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, TORRES CACERES FATIMA DEL SOCORRO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Influencia del Kundalini yoga en la gestión de la vocación docente de los profesores de una institución educativa, Ugel 07-2023", cuyo autor es VILLALOBOS LA MADRID JUAN ANTONIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 16 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
TORRES CACERES FATIMA DEL SOCORRO DNI: 10670820 ORCID: 0000-0001-5505-7715	Firmado electrónicamente por: FDTORRESCA el 02- 08-2023 19:25:29

Código documento Trilce: TRI - 0594580





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VILLALOBOS LA MADRID JUAN ANTONIO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia del Kundalini yoga en la gestión de la vocación docente de los profesores de una institución educativa, Ugel 07-2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
JUAN ANTONIO VILLALOBOS LA MADRID DNI: 08653287 ORCID: 0009-0005-3797-0910	Firmado electrónicamente por: JVILLALOBOMA10 el 16-07-2023 14:04:58

Código documento Trilce: TRI - 0594581

NDICE DE CONTENIDO

	Pg.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iii
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	vii
I INTRODUCCIÓN	1
II MARCO TEÓRICO	6
III METODO	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	12
3.3. Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección)	13
3.4. Técnicas de instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimiento	14
3.6. Métodos de análisis de datos	14
3.7. Aspectos éticos	14
IV RESULTADOS	15
V DISCUSION	23
VI CONCLUSIONES	26
VII RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS	35

ÍNDICE DE TABLAS

	Pg.	
Tabla 1	Vocación docente pre y post test	15
Tabla 2	Influencia del KY en la VD 1	16
Tabla 3	Influencia del KY en VD 2	17
Tabla 4	Contraste de hipótesis	18
Tabla 5	Rangos y promedios	20
Tabla 6	Rangos y promedio	21

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

	Pg.
Figura 1 Vocación docente	15
Figura 2 Kundalini yoga en la VD	16
Figura 3 Comparación de grupos en el pre y post test	17
Figura 4 Comparación de medianas	18
Figura 5 Variable de grupo	20
Figura 6 Comparación de medianas ambos grupos	21

RESUMEN

El proyecto de investigación tuvo como objetivo medir como la práctica de kundalini yoga afecta a la vocación docente de los profesores de una IE, en chorrillos, Lima, en el año 2023. El proyecto uso un método cuantitativo y un diseño cuasi experimental con una prueba antes y después de la intervención; asimismo la muestra estuvo formada por 40 profesores, divididos en dos grupos de 20 cada uno, un grupo control (GC) y un grupo experimental (GE). Al grupo experimental se le aplicaron talleres de kundalini yoga y a ambos grupos se les paso un cuestionario al inicio y al final del proyecto. Los resultados mostraron que después de los talleres, el grupo experimental alcanzo un nivel alto de vocación docente con un 90% mientras que el grupo control no mostro cambios significativos; Además, se comprobó la hipótesis con la prueba estadística U de Mann Whitney, que dio un valor de 95,000 y un valor de $p=0,000 < 0,05$, lo que indica que hay diferencias significativas entre los grupos y que el kundalini yoga influye positivamente en la vocación docente de los profesores en el año 2023.

Palabras clave: Kundalini, yoga, vocación docente,

ABSTRACT

The research project aimed to measure how practice of kundalini yoga affects the teaching vocation of the teachers of a. IE, in chorrillos, Lima, in 2023. The project used a quantitative method and a quasi-experimental design with a test before and after intervention; The sample was also formed by 40 professors, divided in two groups of 20 each, a control group (CG) and a group Experimental (GE). The experimental group was given kundalini workshops Yoga and both groups were passed a questionnaire at the beginning and end of the project. The results showed that after the workshops, the group

Experimental reached a high level of teaching vocation with 90% while that the control group showed no significant changes; In addition, the hypothesis with Mann Whitney's U statistical test, which gave a value of 95,000 and a value of $p=0.000<0.05$, indicating differences significant among groups and that

Kundalini Yoga positively influences The teaching vocation of teachers in the year 2023.

Keywords: kundalini, yoga, management of teaching vocation.

I. INTRODUCCIÓN

La kundalini yoga (KY) Actividad ancestral, busca despertar energía vital de nuestro ser interior; Asimismo activar lo mencionado para hacerla ascender por los siete centros energéticos o chakras del cuerpo; en tal sentido, esta actividad tiene beneficios físicos, mentales y espirituales, como mejorar la salud, el equilibrio, la concentración y la conexión con uno mismo y con el ahora que nos rodea (Yogi Bhajan, 2014).

La vocación docente (VD) es el instinto y la disposición de plasmar la enseñanza, y se enfoca en tres dimensiones: a) S.D; b) C. V; c) C.E, asimismo disfrutar del trabajo de profesor, tener consciencia de la misión y el propósito de esta, y actuar ejemplarmente con una visión comprometida social y ética con los estudiantes y la comunidad (Torres-Hernández, 2022)

A nivel internacional Riutort,(2022) en su estudio mencionó que el yoga existe desde el siglo IV A.C y nació en la india como una disciplina física, de posturas y espiritualidad; el KY con cada uno de sus dimensiones es integral se ejecuta con trabajo energético de: posturas, meditación, relajación, respiración; mientras que las posturas sirven para equilibrar el sistema glandular y fortalecer el sistema nervioso; Asimismo afirma que el despertar de la energía kundalini es el objetivo de todos las formas de yoga al activarse es entrar al universo de la metafísica que logre subir y bajar la energía en un recorrido que empieza en el coxis y llegando hasta la pituitaria ejerciendo un funcionamiento integral optimo del ser. Las transformaciones de los conocimientos a través de la kundalini yoga; Frase célebre para los maestros pica confronta y eleva (Yogi Bhajan, 2014).

El INEI, (2022) Indicó que existen alrededor de 550 mil docentes de educación básica regular siendo un 90% de instituciones estatales. Por otro lado, en su estudio mencionaron que la vocación docente es un pilar para el logro de la meta planteada en las políticas públicas de educación con calidad (Estacio et al., 2020)

Asimismo, Beltran, (2021) Mencionó que el docente debe tener una aptitud vocacional y discernir su pensamiento creativo y humanístico con ética, social y encausado al logro de metas de los estudiantes. Asimismo, enfocaron en su investigación las necesidades de los docentes para fortalecer su profesionalización en cuanto los aspectos personales y sociales, una política educacional y una actitud del docente de satisfacción en el trabajo (Vera et al., 2021).

Por otro lado, nos expusieron en sus estudios sobre la gestión del talento humano relacionado a la vocación docente en un modelo de formación continua al interés y amor al trabajo (Sandoval et al., 2020). Camacho, (2022). Sin embargo, la sacrificada labor docente y la carga familiar, que la mayoría tiene dos trabajos y se enfoca en buscar dinero para ahorrar, si las circunstancias lo permiten.

Borja, (2021) En su investigación enfocó desde una concepción teológica la vocación docente la formulo como un llamado celestial para guiar en forma natural, y se identifica como guía para formar personas. En su estudio señaló que la VD es un puquío de inspiración interna, Respecto al yoga, Saita et al., (2023) asegura que el yoga puede ayudar a reducir las tensiones de la ansiedad.

A nivel institucional, Camacho, (2022) definieron en su trabajo que la vocación docente tiene que ver con la implementación del docente con talleres y cursos de capacitación y así mejorar la calidad educativa. Manrique (2018) Observó en su estudio respecto a la problemática de la vocación docente es un resultado de la convivencia con la comunidad para forjar una buena autoestima y motivación.

También, en una investigación se determinó que en las escuelas se evidencian que faltan muchos programas y talleres de capacitación de manejo de las emociones de los maestros; asimismo efectuó el planteamiento de la problemática de la identidad de la maestra peruana en diferentes zonas menos favorecidas y ver la motivación de su vocación docente. (Huertas-Fernandez & Romero Rodriguez, n.d.).

Asimismo, Alvarado (2020), observó en su estudio que el estrés y la ansiedad que aquejan a algunos maestros afecta negativamente la vocación docente; asimismo la ansiedad en los docentes es cada vez más un problema, el estrés de cada día, la falta de respeto y la mala conducta de los estudiantes recarga la labor del profesor, en tal sentido, se propuso que la atención de talleres KY (respiración, meditación y relajación) contribuyendo a la mejora en la práctica docente asumiendo los retos y desafíos con gracia y ánimo para una vocación docente de calidad.

Por lo tanto, se planteó como problema general. ¿Cómo influye el uso de kundalini yoga en la vocación docente de los profesores de una IE UGEL 07- 2023? Asimismo, planteó los siguientes; PE1; ¿Cómo influye el uso de kundalini yoga en la satisfacción con la docencia de los profesores? PE2; ¿Cómo influye el uso de la kundalini yoga en la consciencia vocacional de los profesores? PE3; ¿Cómo influye el uso de la kundalini yoga en el compromiso con la educación en los profesores? (Inzunza, 2016)

En la Justificación teórica, se respaldó en (Ley_29062 @ www.Minedu.Gob.Pe, n.d.) Tener estado físico y mental óptimo para enseñar Asimismo, Mukrimaa et al., (2019) enfocaron como se sienten los docentes que trabajan en escuelas alternativas de la región de Valparaíso respecto a su bienestar personal y profesional, y que aspectos influyen en la satisfacción y la insatisfacción para ello usaron una metodología mixta, combinando entrevistas en profundidad y cuestionarios estandarizados, a una muestra de docentes de diferentes escuelas con modelos pedagógicos no tradicionales. Los resultados muestran que los docentes perciben un alto nivel de bienestar subjetivo, psicológico y social, relacionado con la coherencia entre sus valores y su práctica educativa la autonomía el sentido de propósito el crecimiento personal la integración y la aceptación social.; asimismo se identificó algunos factores que pueden generar malestar como la falta de recursos el aislamiento la crítica o la incomprensión del sistema tradicional. Concluyó que las escuelas alternativas

ofrecen un espacio favorable para el desarrollo del bienestar docente y plantea algunas sugerencias en cuanto a los salarios de los maestros y motivaciones ante la sociedad.

Regreso, (2005) el maestro Yogi Bhajan, recopiló sus pensamientos en el libro el maestro de la era de acuario como el mundo irá cambiando cuando la tecnología avance seremos más sedentarios sin movimientos allí la justificación para la práctica del yoga para la salud física, mental y espiritual, la insania humana hará que las personas necesiten claridad y confianza propuso la práctica de la kundalini yoga.

La justificación metodológica se planteó un diseño cuasi experimental aplicando dos grupos de docentes asimismo comparar resultados entre GE y GC a quienes se Realizó un cuestionario validado como pre y post prueba (González, 2019)

Respecto a La Justificación práctica: El KY aportó positivamente en la gestión de la vocación docente. Mediante cronograma de talleres apuntando a mejorar el estrés y la ansiedad que son comunes en la labor docente y pueden afectar la gestión de la vocación docente; la kundalini yoga ofrece una herramienta para aliviar múltiples achaques, y de conectar con la energía vital (Yogi Bhajan, 2014).

Desde su justificación social; El estrés y la ansiedad pueden afectar negativamente al bienestar y al rendimiento de los profesores, asimismo a su satisfacción y compromiso con la profesión, con relación a los estudiantes los beneficios son múltiples como mayor resistencia a la fatiga, mayor capacidad para lidiar con el estrés, mayor sensación de bienestar mayor sentido de relajación (Ankerberg & Weldon, 2000).

F. Científico; MINEDU; MARCO DEL BUEN DESEMPEÑO DOCENTE, Resolución Ministerial No. 0547-2012-ED, tres políticas priorizadas por el Ministerio de Educación al 2016: aprendizajes de calidad y cierre de brechas, desarrollo docente con base en criterios concertados de buena docencia, y

modernización y descentralización de la gestión educativa.

Fundamento técnico; (Ley_29062 @ www.Minedu.Gob.Pe, n.d.) Tener estado físico y mental óptimo para enseñar.

Por ello, se planteó: OG; Infiuye la kundalini yoga en los profesores de la IE; OE1 determino la influencia del uso de los talleres de kundalini yoga en la satisfacción con la docencia; OE2 determino la utilidad de la respiración del yoga en la consciencia vocacional en los docentes; OE3 determino el valor de la meditación en el compromiso con la educación de los profesores.

La Hipótesis General propuesta fue: El uso de la kundalini yoga influye significativamente en la gestión de la vocación docente de los profesores, 2023; HE1 La kundalini yoga mejora significativamente la satisfacción con la docencia de los profesores; HE2, uso de la kundalini yoga influye significativamente en la consciencia vocacional de los profesores; HE3 El uso de la kundalini yoga influye significativamente en el compromiso con la educación de los profesores.

II. MARCO TEÓRICO

Torres-Hernández (2022) realizó una investigación sobre la vocación docente a nivel nacional en México. Para ello, diseñó y validó un instrumento de medición basado en una escala tipo Likert de 23 preguntas, que se aplicó a 346 docentes (más 50 docentes como grupo piloto). El análisis factorial reveló tres factores: satisfacción docente (S.D), compromiso vocacional (C.V) y compromiso ético(C.E). El instrumento obtuvo una confiabilidad de 0.96 en 21 reactivos finales. Además, se encontraron diferencias en el nivel de satisfacción con vocación, la edad y el nivel educativo de los docentes. El autor concluye que el instrumento es confiable y útil para analizar la vocación de los maestros y que puede servir como referente para futuras investigaciones.

Un estudio de Borja (2021) encontró una fuerte correlación positiva entre la identidad y el desempeño docente (0,705), una correlación positiva moderada entre la identidad y la vocación (0,447) y una relación global moderada y positiva (0,729) entre la identidad, la vocación y el desempeño en los profesores de educación básica. El estudio utilizó un diseño no experimental correlacional con el método hipotético-deductivo.

A diferencia de Ausubel, se considera la memoria como una capacidad del cerebro para guardar, acceder y recuperar información de diversos tipos de conocimientos. Habilidades y experiencias significativas pasadas. La vocación docente compromiso para impartir un saber con todas las dificultades que ello implica es dar lo mejor de sí mismo sin importar la dificultad calidad educativa (DeGrasse, 2020).

El INEI (2019) indica que en el Perú son 548 mil 621 docentes que trabajan en el sector de educación. Además, el Minedu señala que el 90,0% laboran en los tres niveles de la EBR, el 5,0% trabaja en educación universitaria, en EBA 2, 3%, en ETP 1,9% y en EE 0, 7%, información destacada la población de profesores y sus especialidades para poder desempeñar en la docencia la cantidad de docentes en el Perú y su distribución por las especialidades. Los siguientes datos nos permite ver la cantidad de docentes y poder analizar qué porcentaje de

maestros conocen de las herramientas de la kundalini yoga serán estudios a futuro.

Como fundamento técnico, se tiene la Ley 29062 Asimismo; (*Minedu,*). Tener una salud óptima, tanto física como mental, que permita desempeñar adecuadamente la labor docente. Un estudio realizado en la I.E. INA-54 Agropecuario en Tambo Grande, Piura, evaluó la relación entre el perfil vocacional y la satisfacción profesional de 27 docentes. Los resultados mostraron que el 77,8% de los docentes tienen un perfil profesional social y el 44% se siente satisfecho con su trabajo, no se encontró una conexión entre las variables (Frías, 2018).

Sobre el yoga, Almansal (2022) Indica que mediante las dimensiones del yoga como la respiración, meditación, relajación los docentes se sentirán más satisfechos con nuestra existencia así mejorar los retos y metas que propone los diversos procesos de enseñanza aprendizaje de forma más exitosa.

El yoga tiene efectos beneficiosos para tratar el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), una condición que se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente por diversos factores de la existencia; además, algunos efectos son: eleva el estado de ánimo y disminuye la ansiedad y depresión (Muñoz, 2018).

El yoga a través de su aplicación regula el sistema nervioso autónomo, disminuyendo la activación simpática (asociada al estrés) y sumando la activación parasimpática asociada a la relajación (Sandoval, 2020). Estos resultados se observan mediante la combinación de posturas, respiraciones, cantos, mudras (gestos con las manos) y meditaciones que se imparten en los talleres e integra el (KY). Estas técnicas permiten liberar las tensiones físicas y mentales, equilibrar las chakras (centro de energía), armonizar el flujo de la energía kundalini y expandir la conciencia (Yogi Bhajan, 2014).

A nivel internacional, Un estudio realizado en Andalucía, España, ha demostrado que el yoga es efectivo para prevenir malestares físicos y mentales en niños y adolescentes, mejorando así su salud a largo plazo. El objetivo del estudio era conocer las variables de conocimiento y comprensión que realizaron los adolescentes que practicaron yoga y su opinión sobre su inclusión en la formación. Se ejecutó un cuestionario a 269 estudiantes y se encontró que el conocimiento sobre el yoga entre los adolescentes era casi nulo. Sin embargo, los estudiantes consideraron la práctica del yoga como asignatura optativa o curricular (Castro & Romero, 2022).

Según el trabajo de Luque, (2020) Enfocó el yoga como una estrategia pedagógica para la inclusión de alumnado con condición del espectro autismo, demostró los beneficios del yoga. Asimismo, concluyó que el yoga puede ser un nuevo paradigma educativo para favorecer la integración y el respeto a la diversidad.

En la misma línea, Martínez,(2020) Su trabajo lo realizó en una escuela de educación infantil de Barcelona (España) con el objetivo de mejorar la conciencia corporal y emocional del alumnado uso la metodología investigación, acción participativa, la ejecución y la evaluación de 10 sesiones de yoga adaptadas a las características y necesidades del grupo, sus resultados obtenidos muestran que el yoga ha favorecido el conocimiento y a percibir mejor sus procesos internos de sí mismos, así como el reconocimiento y la movilización de las diferentes partes del cuerpo. Concluyó el yoga con sus particularidades desarrolla a los niños integralmente.

Polar (2018) realizó un estudio en el que se aplicó un programa de yoga y meditación a estudiantes de primaria con TDAH. Este programa es una intervención psicoeducativa de carácter inclusivo y secular que se integra en el currículo escolar. Las meditaciones están diseñadas para mejorar la atención en los niños con TDAH y la intervención consiste en clases de yoga y meditación de 15 minutos dos veces por semana durante 16 semanas. Los participantes fueron 125 alumnos de tercer grado, seis de ellos con diagnóstico de TDAH, que asistían

a una escuela en Barcelona. El programa fue evaluado en términos de su impacto en el ambiente del aula, el rendimiento académico y las relaciones entre compañeros, así como en la disminución de los síntomas del TDAH.

El estudio de Camacho (2023) buscó la relación entre vocación docente y la actitud hacia la investigación, en estudiantes de educación. Aplicó el método hipotético-deductivo, cuantitativo, no experimental transversal nivel descriptivo correlacional. Convocó a 110 estudiantes y se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario de vocación docente para estudiantes y la escala de actitudes hacia la investigación. Mostrando una conexión entre ambas variables.

Su estudio determinó vocación y el desempeño docente de una IE. El estudio detectó una relación positiva moderada entendiendo a mayor vocación mejor el desempeño docente; asimismo usó una escala de vocación docente y una escala de desempeño docente y midió la relación de ambas variables, operacionalización de las escalas y rangos vocación docente 85.7% Alto, 14.3% mediano desempeño docente 81.43% Alto, 18.57% mediano. Observando una mejora significativa (Minbela, 2020).

En su investigación, Palacios, (2019) propusieron examinar las habilidades sociales que promueven relacionarse con el medio que los rodea con asertividad y respeto, ya que influyen en la sociedad como en la profesión docente. Analizaron las habilidades sociales de 100 profesores universitarios en Bogotá utilizando un enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal y la técnica de encuesta, logrando una fiabilidad del 96%. También utilizaron el modelo de análisis ANOVA. A partir de esto, determinaron que las habilidades sociales para el desempeño docente son: empatía, escucha activa, trabajo en equipo y la asertividad.

Realizó un estudio con enfoque cualitativo la convocatoria consistió en 9 docentes del área de educación física escolar, sexo hombres oscilaron entre las siguientes edades 34 y 62 años y una experiencia de enseñanza de 24 años. Los

datos se recabaron con entrevistas y se sometieron a realizar un análisis de contenido deductivo-inductivo y llegaron a la conclusión de que la vocación docente tiene un significado afectivo que estimula al docente un compromiso social y educativo. Además, esta vocación se forma a través de experiencias significativas en la vida del docente, teniendo un vínculo con el deporte y el deseo de educar a través de la motricidad. (Mujica, 2018).

Suau, (2018) Su estudio se realizó en Venancio Blanco España uso una investigación cuantitativa del tipo pre prueba y post prueba asimismo llega a la conclusión que la práctica del yoga tiene beneficios para los alumnos de educación secundaria indica que el yoga ayuda a reducir los niveles de estrés y mejorando el bienestar general de la población estudiantil.

Gómez (2019) llevó a cabo un estudio sobre la vida del profesorado con el objetivo de comprender cómo se construye la vocación docente de los profesores de ciencias experimentales de educación secundaria y su compromiso con la justicia social. Asimismo, Utilizó un instrumento cuantitativo, no experimental transversal, descriptivo correlacional, aplicando el método hipotético-deductivo. Con una muestra de 110 estudiantes, se concluyó que existe una relación entre las variables en estudio.

Wurth (2015) realizó un estudio sobre la vocación docente en la ciudad de Colonia, Uruguay, utilizando una herramienta cualitativa basada en entrevistas estructuradas a maestros. Los resultados sobre la vocación docente es un concepto cambiante, relacionado con aspectos personales, sociales y laborales. Además, se descubrió que algunos docentes eligieron la docencia como segunda opción.

Esquino (2015) llevó a cabo un estudio sobre la conexión entre la educación y yoga. Su proyecto consistió en aplicar técnicas de yoga en un grupo de estudiantes con el fin de fomentar el verdadero valor del ser humano y promover la formación de los estudiantes por el paso de la escuela. Para ello, se estableció un cronograma de clases de yoga adaptadas a las necesidades y edades de los estudiantes.

Fundamento científico; Resolución Ministerial No. 0547-2012-ED, tres políticas priorizadas por el Ministerio de Educación al 2016: aprendizajes de calidad y cierre de brechas, desarrollo docente con base en criterios concertados de

buena docencia, y modernización y descentralización de la gestión educativa

Fundamento técnico;(Ley_29062 @ www.Minedu.Gob.Pe, n.d.) Tener estado físico y mental óptimo para enseñar

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación:

Propuso y elaboró un plan para resolver una observación problemática en particular en un grupo de maestros (Hernández-Sampieri, 2019) Por lo tanto, se elaboró talleres de kundalini yoga que permita mejorar la vocación docente de los profesores; asimismo, un enfoque cuantitativo con medición de datos numéricos lo cual deriva a métodos estadísticos para convalidar la hipótesis planteada en la investigación conforme con el modelo teórico elegido con la finalidad de aportar validez empírica (Hernández-Sampieri, 2019).

3.1.2. Diseño de investigación:

Así enfocó un, método, cuasi E. Cuantitativa al proyectar la hipótesis de la investigación se desarrolló los talleres de yoga para analizar la contribución en la vocación docente. Dos equipos uno de control y el otro experimental, luego proyecto hacer un post prueba, para corroborar la variable de estudio, cuyo resultado se comparan con los obtenidos anteriormente Realizado (Mendoza, 2015).

Esquema:

GE O1 x O2

GC O1 x O2

Dónde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

X: (Realización de talleres de yoga) O1:

Ejecución del Pre test

O2: Recolección del Pos test

3.2. Variables y operacionalización

Variable Independiente: Kundalini yoga

- **Definición conceptual:** Concepción metafísica. Praxis de experiencias -aprendizaje, enfocado a mejorar los sistemas internos del ser humano y mantenerse con el espíritu en alto. La meditación, la respiración y la relajación, estimulan sus sistemas glandular y nervioso incrementando la capacidad creativa. El maestro del ahora actúa, picando, confrontando y elevando a su legado (Yogi Bajan, 2014)
- **Definición operacional:** Se aplicó talleres de yoga.
- **Indicadores:** Cada sesión de los talleres para mejorar niveles de la vocación.
- **Escala de medición:** Talleres observables.

Variable Dependiente. Vocación docente

- **Definición conceptual:** Es una predisposición natural sobre el desempeño profesional del docente a la hora de enseñar. Dar y dejar legado (Mujica, 2018).
- **D. operacional:** Examinó la variable a través de las dimensiones: SD, CV, CE.
- **Indicadores:** Un cuestionario de vocación docente para profesores (CVOOC-D) fue diseñado y validado (Torres-Hernández, 2022b).
- **Escala de medición:** Se citó, (Torres-Hernández, 2022b). Diseño una escala tipo Likert. Ofrece diferentes niveles: Del uno al seis.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1. Población:

Participaron, integro de docentes laborando en el nivel primario, ambos turnos mañana y tarde de una institución educativa estatal, docentes de aula ciclo III, 12, profesores, ciclo IV, 12, profesores, ciclo V, 16 profesores.

- **Criterios de inclusión:**

Maestros de la I.E. estatal

Maestros de otra I.E. que suman involuntariamente a la investigación aprobando la rúbrica de aceptación informada.

- **Criterios de exclusión:**

Docentes que tienen posiciones divergentes.

Docentes con mucha desconfianza y el ego elevado.

Docentes que no apoyan la investigación.

3.3.2. Muestra: Se deduzco de un muestreo no verosímil premeditado de 40 profesores divididos en la misma proporción en el GE y GC.

3.3.3 Muestreo

No se utilizó muestreo por ser una muestra no probabilística por conveniencia al objetivo del estudio de la comunidad educativa que participa para dicho estudio representa para la evaluación del experimento social (Mendoza, 2015) El muestreo

3.3.4. Unidad de análisis

Corresponde a cada docente del nivel primario.

3.4. Técnicas e instrumentos de investigación

El investigador utilizó información sobre las entidades que se están estudiando (Azcona et al., 2017). Esto se logra mediante la aplicación de un cuestionario a cada participante y el posterior procesamiento estadístico de las respuestas. En este caso, la unidad de análisis está compuesta por 40 docentes.

En el proyecto cuasi experimental cuantitativa. Recurrió al cuestionario para recabar información para medir estadísticamente y analizar las: S: D; C: V; C. E. conciencia vocacional, compromiso con la educación.

Para lo cual, se aplicó un cuestionario conformado en concordancia de los indicadores en cada dimensión de la vocación docente en la cual la escala de Likert incluye ítems de respuestas.

El formulario fue convalidado por tres maestrías registrados en SUNEDU. Para evaluar su pertinencia en el ahora de cada ítem.

Probando y analizar la consistencia del cuestionario internamente se efectuó un cuestionario a 20 docentes de otra institución educativa. Con seis niveles de la escala Likert.

3.5. Procedimiento

El instrumento (pre/post test) fue aplicado antes del desarrollo del Programa y después. Los talleres fueron aplicados desde la quincena de abril hasta fines de junio del presente año, con la participación de los docentes de ambos grupos. Con la observación, ejecutó una recopilación de datos de la investigación conceptos y fundamentos teóricos que sirvan de guía en la preparación de la operacionalización de las variables.

3.6. Método.

Microsoft Excel, desarrolló el programa de estadística SPSS 29 y determino la estadística descriptiva, al análisis a presentarse en tablas de frecuencias estadísticas inferenciales, como la prueba de U de Mann Whitney, radica su capacidad para proporcionar resultados coherentes con las pruebas de normalidad. En otras palabras, estos estadísticos permiten obtener conclusiones precisas y confiables a partir de los datos analizados.

3.7. Principios éticos.

Se respetó la autoría éticamente efectuada por terceros en normas APA, el permiso respectivo de la institución educativa y los cuestionarios aplicados en el pre y el post cumpliendo con las directrices metodológicas.

IV. RESULTADOS:

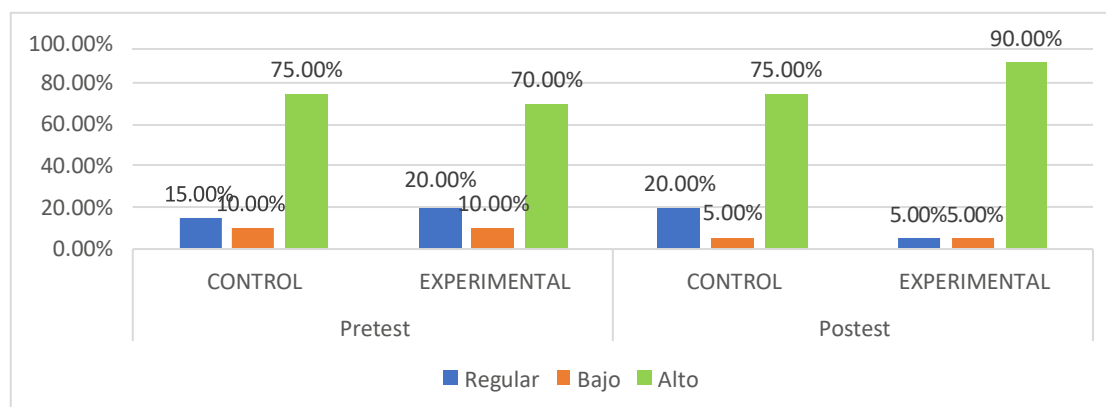
Análisis descriptivo

Tabla 1
Nivel vocación docente

Pre test					
Vocación docente			GC	GE	Sig.
Vocación docente	Alto	n	15,00	14,00	p=0,846>0.05
		%	75,00%	70,00%	
	Regular	n	3,00	4,00	
		%	15,00%	20,00%	
	Bajo	n	2,00	2,00	
		%	10,00%	10,00%	
Total	n	20	20		
	%	100%	100%		
Post Test					
Kundalini yoga	Alto	n	15,00	18,00	p= 0,000<0.05
		%	75,00%	90,00%	
	Regular	n	4,00	1,00	
		%	20,00%	5,00%	
	Bajo	n	1,00	1,00	
		%	5,00%	5,00%	
Total	n	20	20		
	%	100%	100%		

Nota: Instrumento aplicado

Grafico1 Vocación docente pre y post



Fuente: Tabla 1

Nota: En la primera prueba, ambos grupos obtuvieron nivel alto, con 75%, (GC). 70%, (GE), prueba posterior el GE obtuvo un 90% en el nivel alto, mientras que el GC obtuvo un 75%. Hubo una marcada diferencia en el nivel alto, donde el GE tuvo 90% y el GC. 75%. Observando una marcada diferencia entre ambas variables, con un valor de $p=0.001<0.05$.

Tabla 2
Influencia de la kundalini yoga en la vocación docente I

Pre test					
			GC	GE	Sig.
Influencia de la Kundalini yoga en la gestión de la vocación docente	Alto	n	2,00	1,00	p=0,989>0.05
		%	10,00%	5,00%	
	Regular	n	16,00	18,00	
		%	80,00%	90,00%	
	Bajo	n	2,00	1,00	
		%	10,00%	5,00%	
Total	n	20	20		
	%	100%	100%		
Post Test					
Kundalini yoga	Alto	n	2,00	13,00	p= 01,033<0.05
		%	10,00%	65,00%	
	Regular	n	17,00	6,00	
		%	85,00%	30,00%	
	Bajo	n	1,00	1,00	
		%	5,00%	5,00%	
Total	n	20	20		
	%	100%	100%		

Nota: Instrumento aplicado

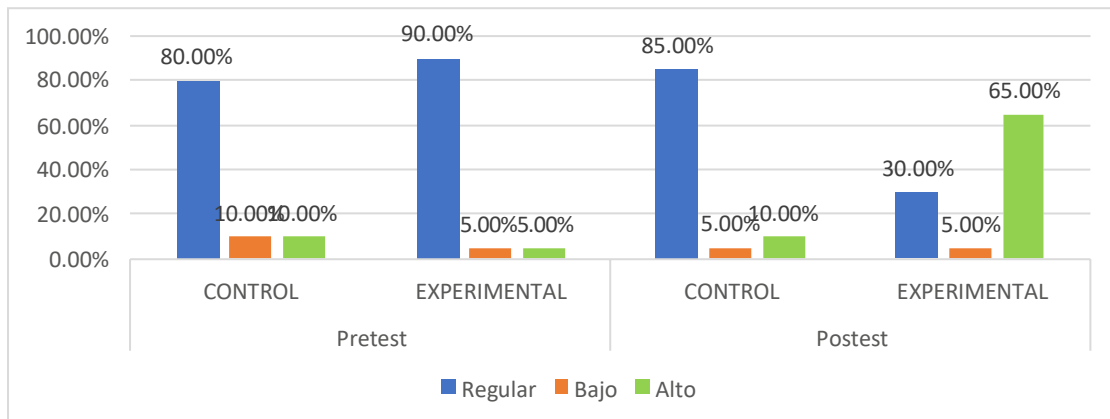


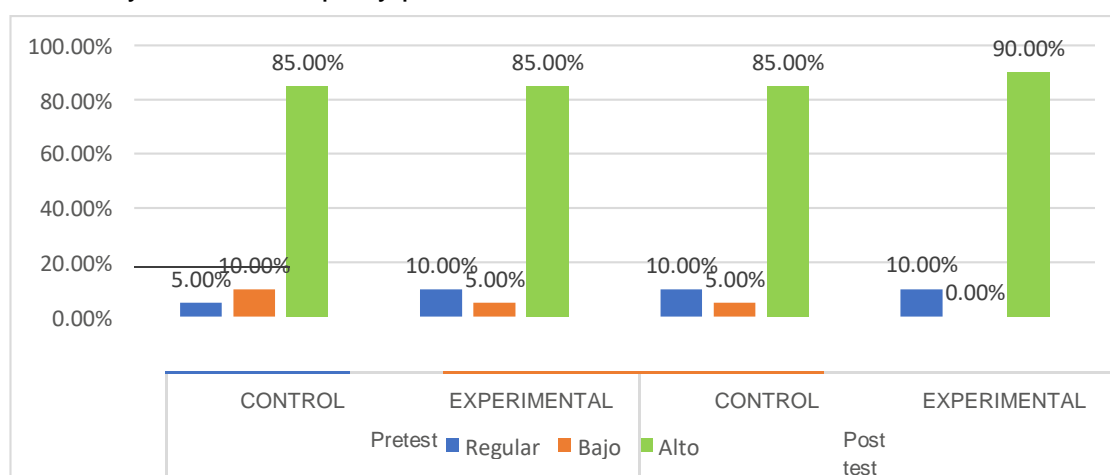
Gráfico 2

Nota. Los datos muestran que el nivel de logro de los grupos de estudio cambió después de una intervención experimental. Al inicio, los grupos eran similares, pero al final, el GC. Superó al GE. Usó estadística de U de Mann Whitney para definir la diferencia en ambas variables.

Tabla 3
Influencia de la kundalini yoga en la vocación docente II

Pre test					
Influencia de la Kundalini yoga en la gestión de la vocación docente			GC	GE	Sig.
	Alto	n	2,00	1,00	p=0,0>0.05
		%	85,00%	85,00%	
	Regular	n	1,00	2,00	
		%	5,00%	10,00%	
	Bajo	n	2,00	1,00	
		%	10,00%	5,00%	
Total	n	20	20		
	%	100%	100%		
Post Test					
Kundalini yoga	Alto	n	17,00	18,00	p= 0,840<0.05
		%	85,00%	90,00%	
	Regular	n	2,00	2,00	
		%	10,00%	10,00%	
	Bajo	n	1,00	0,00	
		%	5,00%	0,00%	
Total	n	20	20		
	%	100%	100%		

Gráfico 3
Proyección en el pre y post



Nota: Instrumento aplicado

Nota. Según lo confirmó la prueba U de Mann Whitney con $p=0.0>0.05$. El nivel representativo al inicio fue del 85.0% para el grupo control y del 85.0% para el grupo experimental. En el pos-test, se observaron diferencias significativas entre los dos grupos con una prueba U de Mann Whitney con $p=0.840<0.05$, siendo el grupo experimental el que tenía mejores niveles de logro con un 90.0% como Alto. También se concluyó que al final del experimento, se encontraron diferencias significativas en los niveles de logro de ambos grupos de estudio.

Hipótesis contrastada y analizada

La prueba de normalidad Se aplicó el test de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de la distribución, y encontró que no eran normales. Por lo tanto, se utilizó una prueba no paramétrica, en este caso la prueba U de Mann Whitney para dos grupos, como se muestra en el anexo 6.

Prueba de H. General

Ho (Me1 = Me2). Kundalini yoga **no** tiene impacto en la vocación docente

Ha (Me1 ≠ Me2) Kundalini yoga tiene impacto en la vocación docente

Tabla 4

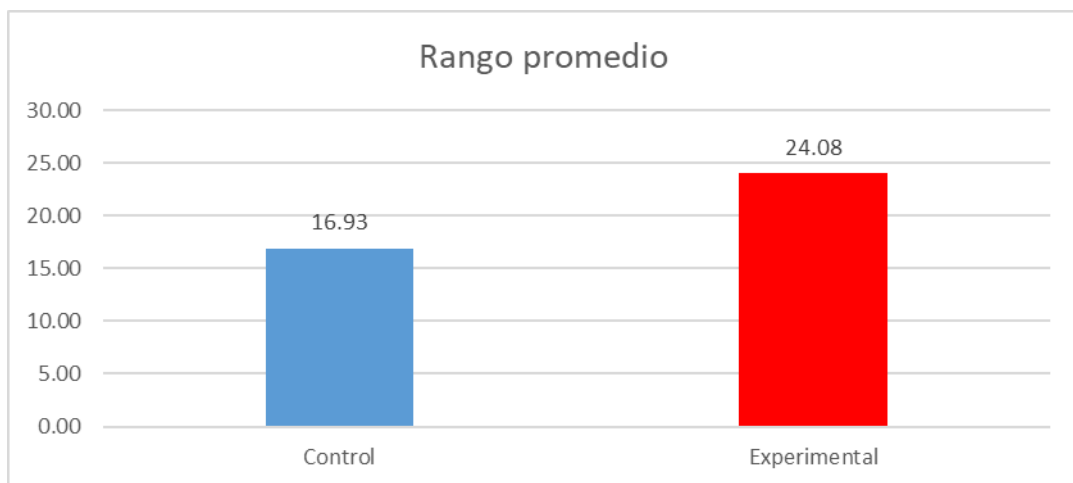
Contraste de H General:

	Grupo	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Estadísticos de Prueba	
Satisfacción con la docencia	Control	20	16,93	338,50	U-de-Mann-Whitney	128,500
	Experimental	20	24,08	481,50	Shapiro Wilk	338,500
	Total	40			Z	-1,969
					Sig. ASINTÓTICA (bilateral)	,049

Nota: Promedios

Gráfico 4

Proyección en el post test



Nota. U-Mann-Whitney mostró una diferencia significativa entre los rangos promedio del GC. (16,93) y del GE. (24,08) con, valor de $p=0,000 < 0,05$. Esto confirmando la diferencia entre ambos.

Hipótesis E. 1

Ho ($Me_1 = Me_2$). El uso del kundalini yoga no influye en la vocación docente.

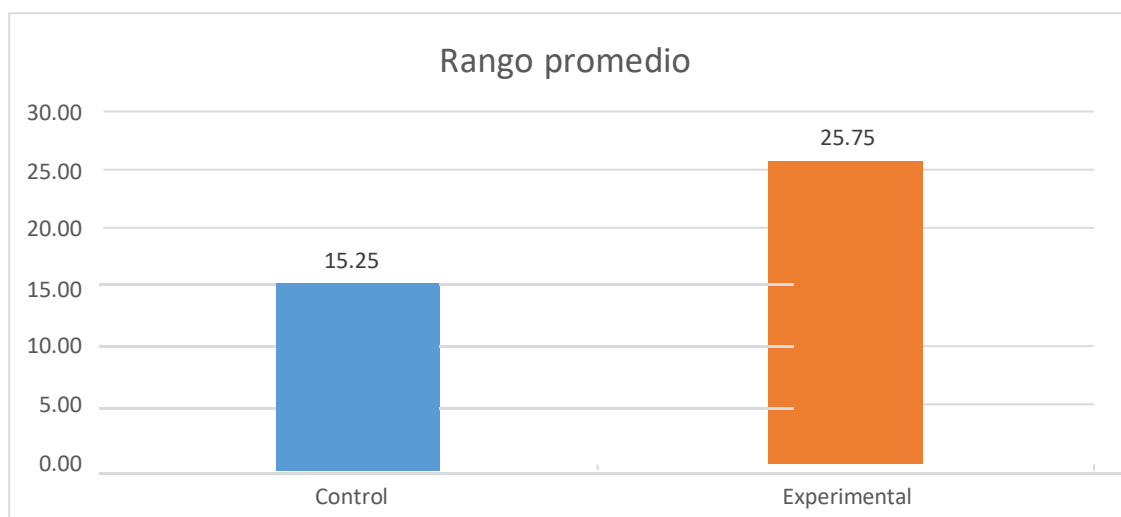
Ha ($Me_1 \neq Me_2$) El uso del kundalini yoga influye en vocación docente

Tabla 5
Rangos y promedios

	Grupo	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Estadísticos de Prueba	
Conciencia Vocacional	Control	20	15,25	305,00	U-de-Mann-Whitney	95,000
	Experimental	20	25,75	515,00	W-de-Wilcoxon	305,000
	Total	40			Z	-2,892
					Sig. ASINTÓTICA (bilateral)	,004

Variable de agrupación:
Grupo

Gráfico 5



Ambos grupos en el post test.

Apunte. El balanceó de 15,25 grupo control ante 25,75 del grupo experimental en el post test con prueba de U-Mann-Whitney: $p=0,000 < 0,05$ identifica la diferencia entre ambos.

Hipótesis

E. 2

Ho (Me1 = Me2). Kundalini yoga **no** influye en la vocación docente.

Ha (Me1 = Me2) kundalini yoga influye en la vocación docente

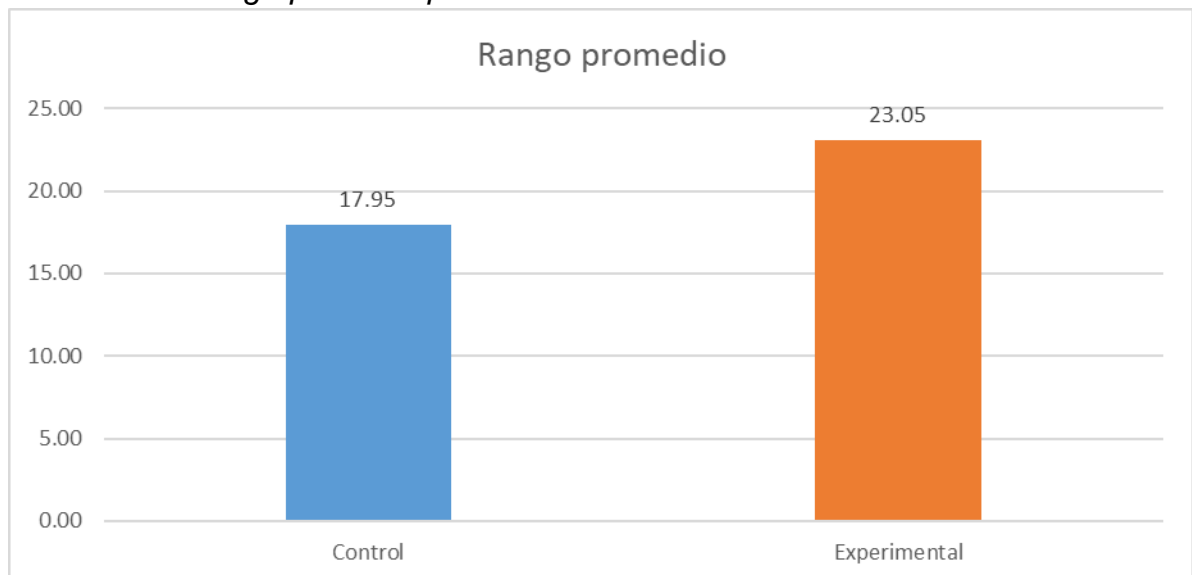
Tabla 6

Rangos y promedios

	Grupo	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Estadísticos de Prueba	
Compromiso con la educación	Control	20	17,95	359,00	U-de-Mann-Whitney	149,000
	Experimental	20	23,05	461,00	W-de-Wilcoxon	359,000
	Total	40			Z	-1,427
					Sig. asintótica (bilateral)	,154

Gráfico

Ambos grupos en el post test



Nota: SPSS versión 29

Apunte. La comparación de rangos promedio de 17,95 del grupo control frente a 23,05 del grupo experimental en el post test con prueba de U-Mann-Whitney: $p=0.154 < 0,05$ confirman que existen diferencias significativas entre los grupos de estudio.

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general el determinar la influencia del uso de la kundalini yoga en los profesores de una institución educativa, Ugel 07-2023. Los resultados descriptivos determinaron en el post test, el GE obtuvo un 90% mientras que el GC obtuvo un 75% en el nivel regular. En el nivel bajo, el GE obtuvo un 5% y el GC un 20%. En el nivel alto, hubo una marcada diferencia entre los grupos, ya que el GE obtuvo un 90% y el GC un 75%. Dichos resultados determinaron que no existen diferencias significativas entre los grupos, comprobado con el valor de U de Mann Whitney: $p=0,001 < 0,05$. Esto concluye que el uso de la kundalini yoga influyó significativamente en la gestión de la vocación docente.

En cuanto al estudio de Borja (2021) determinó la relación entre la identidad, la vocación y el desempeño docente en la educación básica. Encontró una fuerte correlación positiva entre la identidad y el desempeño docente (0,705) una correlación.

El primer objetivo específico fue determinar la influencia del uso de los talleres de kundalini yoga en la satisfacción con la docencia de los profesores. En el cual se aplicó la prueba de Shapiro Wild para evaluar la normalidad de la distribución, y encontró que no eran normales. Por lo tanto, se utilizó una prueba no paramétrica, en este caso la prueba U de Mann Whitney para dos grupos, en el cual se obtuvieron resultados de los rangos promedios en el GC de 16.93 y en el GE 24.08 según la dimensión de satisfacción enfocado a los talleres de kundalini yoga, se obtuvo un nivel de significancia de $p=0,000 < 0,05$. Se concluye que la kundalini yoga influye significativamente en la satisfacción con la docencia de profesores.

En tanto el estudio de Palacios et al. (2019) examinó a 100 docentes, ciudad de Bogotá. Las competencias de alto grado de adquisición son: Empatía, escucha

activa, el trabajo en equipo y el asertividad. Me parece que este estudio es muy relacionado con el mí estudio. Ya que las competencias sociales pueden ser parte de la conciencia vocacional o al menos estar asociadas a ella.

Según (Torres Hernandez, 2022), se hallaron tres factores, resultado de un análisis factorial de nivel exploratorio, entre ellos se encuentra la dimensión de satisfacción con la docencia. Se llega a la conclusión de que el instrumento utilizado es lo bastante válido y fiables como para realizar el análisis de la vocación en profesores.

El segundo objetivo específico fue el determinar la influencia del uso de la respiración del yoga en la conciencia vocacional de los profesores. Los resultados descriptivos en grupos analizados con relación al OE2, indica que en el post test el balanceo de GC es de 15,25 ante 25,75 del GE, el cual se aplicó prueba de U- Mann-Whitney con un nivel de significancia de $p=0,000<0,05$ lo cual identifica la diferencia entre ambos. Se concluye, que la kundalini yoga influye significativamente en la conciencia vocacional de los profesores.

(Corporal vive Activo y sano, 2021) Afirma que, la respiración ejerce una conexión general con todo nuestro físico, es decir, la respiración es fundamental ya que, oxigenamos todo nuestro organismo influyendo positivamente a nuestros músculos y órganos internos.

Asimismo; el estudio de Minbela (2020) Utilizó una escala de vocación docente y una escala de desempeño docente, relativo a ambas variables. Detecto una relación positiva, entre la vocación y el desempeño docentes entendiendo quea mayor vocación mejor el desempeño docente. El estudio también encontró que el 85.7% y el 81.43% tenían un nivel alto de desempeño.

Además, Portes, (2018) aporto su estudio sobre trastorno de la atención y la Hiperactividad se relacionan los dos estudios tienen en común que utilizan el método cuantitativo, no experimental para analizar sus variables de interesan embargo se diferencian en varios aspectos como el tipo de población el contexto

los instrumentos y los objetivos el estudio de Portes (2018) se enfoca en una intervención psicoeducativa basada en el yoga y la meditación para mejorar la atención y el rendimiento de los niños con TDAH en un centro educativo de Barcelona. El estudio de Camacho (2023) Estudia la relación entre la vocación docente y la actitud hacia la investigación en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana. Ambos estudios aportan evidencias sobre la importancia de desarrollar competencias y actitudes que favorezcan el proceso de enseñanza –aprendizaje tanto para los estudiantes. El yoga y la meditación pueden ser herramientas útiles para fomentar la concentración, la relajación y el bienestar emocional de los niños con TDAH, así como para mejorar el clima de aula y las relaciones entre pares. La vocación docente y la actitud hacia la investigación pueden ser factores que influyan en el compromiso, la motivación y la calidad de la formación profesional de los futuros docentes.

Las bondades del yoga están para servir al ser integralmente. Tenemos la relación de dos investigaciones que se relacionan en el sentido de que ambas abordan temas de interés para la educación y la salud y utilizan métodos cuantitativos para analizarlos datos. Sin embargo, también presentan diferencias en cuanto al objeto de estudio el tipo de diseño, la muestra, y las conclusiones, por ejemplo Castro y Romero (2022) se enfoca en el yoga como una práctica beneficiosa tanto, físico y mental de los estudiantes mientras que Gómez, (2018) se centra en la vocación docente y el compromiso social de los profesores de ciencias; Además, Castro Y Romero (2022) utilizan un diseño transversal descriptivo, mientras que Gómez (2018) utiliza un diseño no experimental utilizo un diseño transversal descriptivo correlacional; Asimismo Castro y romero (2022) Muestran 269 estudiantes de diferentes institutos mientras que la muestra de Gómez (2018) es de 110 estudiantes universitarios.

Finalmente, las conclusiones de Castro y Romero (2022) apuntan a la necesidad de mejorar la práctica y el conocimiento del yoga en la educación mientras que las conclusiones de Gómez, (2018) evidencian la existencia de mejoras en las dos variables planteadas.

V. CONCLUSIONES

Primera: El grupo experimental es que presenta mayor nivel luego de finalizar el experimento con 90% en Alto mientras que el grupo control presenta 75% en Alto Dichos resultados determinaron que no hay diferencias significativas entre grupos comprobado con el valor de $p=0,0,001<0,05$.

Segunda: En la dimensión Influencia de la kundalini yoga en la vocación docente el grupo control alcanza mejores niveles 85% en Regular frente al grupo experimental con 65% en el nivel Alto.

Tercera: Para la dimensión Influencia de la kundalini yoga en la vocación docente se tiene que el grupo experimental alcanza mejores niveles con 90% en Alto y el grupo control solo presenta 85% en Alto.

Cuarta: Kundalini yoga no tiene impacto en la vocación docente, comprobado con la prueba no paramétrica U de Mann Whitney con 128,500 y valor de $p=0,049$.

Quinta: El uso de la kundalini yoga no influye en la vocación docente: Infiere información implícita del texto discontinuo, comprobado con la prueba no paramétrico U de Mann Whitney con 95,000 y valor de $p=0,004$.

El uso de la kundalini yoga no influye en la vocación docente: Interpreta información implícita del texto discontinuo, comprobado con la prueba no paramétrico U de Mann Whitney con 149,000 y valor de $p=0,154$.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: Difundir los resultados y beneficios de la kundalini yoga entre los docentes de otras instituciones educativas, para promover su práctica y mejorar su vocación docente.

Segunda: Se recomienda diseñar e implementar un plan sostenido a largo plazo sobre kundalini yoga en la vocación docente a largo plazo, para verificar su sostenibilidad y transferibilidad.

Tercera: Se recomienda incorporar Talleres de kundalini yoga a los docentes, como una estrategia para fortalecer su identidad y compromiso profesional.

Cuarta: Se recomienda ampliar el estudio a otros niveles educativos, modalidades o contextos, para comparar y contrastar los resultados obtenidos y generalizar las conclusiones.

Quinta: Se recomienda explorar otras variables que puedan estar relacionadas con la vocación docente, asimismo, apoyo familiar o el reconocimiento social.

REFERENCIAS

- Esquinito.P (2015). El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia. <http://digibug.ugr.es/handle/10481/40777>
- Frias.X (2018). "Perfil vocacional y la satisfacción profesional en docentes de la I. E INA-54 Agropecuario, Piura 2017". <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/11003>
- Portes.C (2018). La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0. Espanya de Creative Commons. Esta tesis doctoral está sujeta a la. 1-562. <https://www.tdx.cat/handle/10803/665927#page=1>
- Martinez.S (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7699195>
- Sanchez.A ,Castañeda.L (2022). Satisfacción laboral y burnout en personal docente. *Retos*, 230-246. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/6482-Texto del artículo \(anonimizado\) \(obligatorio\)-43165-1-10-20220930.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/6482-Texto%20del%20articulo%20(anonimizado)%20(obligatorio)-43165-1-10-20220930.pdf)
- Reyes.L, Garzon.M (2018). DESIGN AND VALIDATION OF A LIKERT TYPE SCALE TO ESTABLISH ENTREPRENEURIAL CHARACTERISTICS i. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6551188>
- Estacio.M (2020). Políticas y sistemas educativos para una educación de calidad. *Revista de filosofía*, 537. *Revista de filosofía*, 537. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/filosofia/article/view/39082/43807>
- Hernández-Sampieri. (2019). Metodología de la investigación. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 1-19.

<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%200y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Mendoza, P. (2015). Metodología De La Investigación: Las Rutas Cuantitativa .

https://www.academia.edu/43711980/METODOLOGÍA_DE_LA_INVESTIGACIÓN_LAS_RUTAS_CUANTITATIVA_CUALITATIVA_Y_MIXTA

Sandoval. P (2020). REPRESENTACIONES SOBRE VOCACION DOCENTEEN INGRESANTES A PEDAGOGIA EN UNIVERSIDADES ESTATALES DE CHILE. *Interciencia*, 532-538.

https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2020/12/05_6720_Com_Bustos_v45n11_7.pdf

Torres-Hernández. (2022). Diseño y validación de un cuestionario de vocación docente para profesores (CVOC-D). *Revista Fuentes*, 104-115.
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/15751-Texto%20del%20art%C3%ADculo-78398-1-10-20220121%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/15751-Texto%20del%20art%C3%ADculo-78398-1-10-20220121%20(4).pdf)

Yogi Bhajan, 2. (2014). *Yo Soy Una Mujer: Conferencias Seleccionadas de las Enseñanzas para la Mujer*. La Vergne: Kundalini Research Institute.
<https://es.scribd.com/book/521945589/Yo-Soy-Una-Mujer-Kriyas-Esenciales-para-Mujeres-en-la-Era-de-Acuario>

- Almansal.M (2022). Prácticas para la atención plena en educación. 9.file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-PracticasParaLaAtencionPlenaEnEducacion-8677684.pdf
- Alvarado. D(2020). Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas. *Universidad de Piura*, 132. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4725/MAE_EDUC_TyGE-L_022.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Andalucia.F(2010). El estrés en los docentes. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7010.pdf>

- Beltran. &kendry (2021). The Challenge that Humanistic Education Assumes in the Face of Teacher Training/Desafíos de la educación humanista ante la formación docente. *Revista de filosofía*.
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/filosofia/article/view/36043/38986>
- Bezanilla.J (2020). El yoga y Occidente.
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/JUNG_EL_YOGA_Y_LA_MEDITACION_OCCIDENTAL.pdf
- Borja, N. R. (2021). Identidad, vocación y desempeño docente en educación básica en la provincia de Huancaayo.
https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6764/T010_20029259_D.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Camacho, J. (2022). Vocación docente y actitudes hacia la investigación en estudiantes de educación de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2022. *universidad norbert wiener*, 0-2.
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/8342>
- Castro&Romero.(2022).Recomendaciones_de_politica_publica_para_el_fomento_de_vocaciones_cientificas_en_ninas_y_jovenes_colombianas. *Pulso. Revista de educación*.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ComoEntiendenLasYLosDocentesSuVocacion-8175333.pdf>
- DeGrasse. (2020). In Their Own Words:. *Bioscience*, 736-743.
<https://academic.oup.com/bioscience/article/70/9/736/5906081>
- Delacroix. J(2022). Plena consciencia en psicoterapia: En la relación

paciente- psicoterapeuta.

<https://www.terradelibros.com/media/pax/files/sample-139535.pdf>

Estacio.M (2022). Políticas y sistemas educativos para una educación de calidad. *revista filosofica*, 5
37.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/filosofia/article/view/39082/43807>

- Ferreira, M. (2021). La vía rápida hacia nuevas competencias: Programas cortos de educación superior en América Latina y el Caribe. *Banco Mundial*, 241. 1-
- <https://openknowledge.worldbank.org/server/api/core/bitstreams/229bc91e-cdc0-53fb-8d1e-d2415f7e8cdc/content>
- Figueroa, O. (2022). La crítica tántrica a Patañjali: apuntes para una revisión de la historia del yoga. *Aposta*, 24-40. 24-
- <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/figueroa.pdf>
- Gómez, E. (2019). Orientación vocacional y deserción universitaria. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10174>
- González, M. V. (2019). Liderazgo directivo y su relación con el compromiso docente en la Escuela de Educación Básica Fiscal "Humberto Moré", Guayaquil, Ecuador, 2018. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42473/González_GMV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Inzunza, J. (2016). Evaluación, carrera y vocación docente. *Revista iberoamericana de evaluación educativa*. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/10025.pdf>
- Jung, (2021). La Psicología Del Yoga Kundalini. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BpkjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=La+Psicología+Del+Yoga+Kundalini&ots=DYxy1wqaZL&sig=6wk1oGAUFFdzFCqfmeHMnxxUE6w#v=onepage&q=La>

Psicología DelYoga Kundalini&f=false

Lara, m. (2020). HISTORIA, UNIVERSIDAD Y ENSEÑANZA:
HORACIOARÁNGUIZ DONOSO Y SU VOCACIÓN DOCENTE
(†) IN MEMORIAM

- (1942-2020). *Boletín de la Academia Chilena de la Historia*, 19-35. file:///C:/Users/Usuario/Documents/out.pdf
- Lozano.E (2020). Significado de la docencia y procesos formativos del profesorado en el área de la salud: Los inicios en la docencia. *Revista educare*, 253-273. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n1/1409-4258-ree-24-01-253.pdf>
- Luque.A (2020). Un Paradigma Para La Inclusión Del espectro autista. <http://hdl.handle.net/10835/9767>
- Manrique, (. (s.f.). Redes de apoyo en la gestión curricular directiva y docente de la Institución Educativa Parroquial Santa Ana.Tesis, Lima, 2020. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58603/Manrique_ASA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Minbela.M (2020). Vocación y desempeño docente en la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad Cercado de Lima 2020. 1-5.Tesis. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50285>
- Mujica, F. (2018). CPU-e CPU-e. *revista de Investigación Educativa* 27, 5-32. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n27/1870-5308-cpue-27-203.pdf>
- Mukrimaa et al. ((2019)). FORMACIÓN PEDAGÓGICA PARA DOCENTES DEL SISTEMA DE NIVELACIÓN DE LAUNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, CIUDAD DE IBARRA
Title. *REDEM*,, 128.
<https://www.redem.org/wp-content/uploads/2019/08/978-612-46680-9-8.pdf#page=131>
- Muñoz. (2018) . PATRONES EMOCIONALES DE LA INTERACCIÓN EN LA PRÁCTICA DEL YOGA EN CONTEXTOS EDUCACIONALES

CHILENOS. file:///C:/Users/Usuario/Documents/out (4).pdf

Palacios et al., (. (2019). La importancia de la vocación en la elección de la carrera de Magisterio. Análisis de las expectativas vocacionales de los aspirantes a maestro en el Centro Adscrito de Magisterio Inmaculada de

- Antequera. Artículo.
<http://www.revistaestudiosregionales.com/documentos/articulos/pdf-articulo-2564.pdf>
- Regreso.E (2005). El maestro. *B i n d u*.
<https://www.siritapa.cl/wp-content/uploads/2012/02/Bindu-01Oct-Nov2005.pdf>
- Riutot.J (2022). El haia-yoga en tiempos contemporáneos: el yoga colonial, la Escuela de Bihar y el Yin Yoga. *Aposta*, 125-143.
[file:///C:/Users/Usuario/Documents/retrieve \(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Documents/retrieve%20(1).pdf)
- Sucapuca. (2022). Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes peruanos: rol mediador de la satisfacción laboral. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*.
<https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v31n1/1132-6255-medtra-31-01-70.pdf>
- Saita . (2023). A scoping review of cognitive assessment tools and domains for chemotherapy-induced cognitive impairments in cancer survivors. *Frontiers in human neuroscience*, 1063674.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/fnhum-17-1063674.pdf>
- Sanchez. (2018). Cómo entienden las y los docentes su vocación? Implicaciones de la vocación percibida en el desarrollo de la profesión docente.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/219093/Como.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandoval, P. R. (2020). REPRESENTACIONES SOBRE VOCACION DOCENTE EN INGRESANTES A PEDAGOGIA EN UNIVERSIDADES ESTATALES DE CHILE. *Interciencia*. https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2020/12/05_6720_Com_Bustos_v45n11_7.pdf
- Suau Font, m. (2018). Beneficios de la práctica del yoga en Educación Secundaria: Proyecto Hippocampus.

<http://hdl.handle.net/10366/138208>

- tellez. (2021). Impedimentos a la consecución de la satisfacción y el bienestar docente.
<https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19348/Impedimentos.pdf?sequence=2>
- Torres-Hernández. (2022). Diseño y validación de un cuestionario de vocación docente para profesores (CVOC-D). *Revista Fuentes*, 104-115. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/15751-Texto del artículo-78398-1-10- 20220121 (4).pdf
- Vera J. (2021). Esfuerzo-recompensa, demanda-control y satisfacción con la vida: un estudio con docentes de educación primaria. *RIDE revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*.
<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1012/3124>
- Wurth. (2015). Tesis Licenciatura en Sociología Vocación docente : un cuestionamiento de su significado actual Luisina Wurth Troche Tutor a :AdrianaMarrero.
https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10054/1/TS_W%c3%bcrthLuisina.pdf
- Santoveña .S (2019) Explorando la influencia del docente: Participación social en Twitter y percepción académica. Artículo. 75-84.
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ExplorandoLaInfluenciaDelDocente-6733862.pdf

Matriz de consistencia ANEXO 1:

TÍTULO: Influencia del "Kundalini yoga" en la gestión de la vocación docente de los profesores de una institución educativa, UGEL 07-2023

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema general:	Objetivo general	Hipótesis general:	Variable independiente: KUNDALINI YOGA				
			Dimensiones	Sesiones del programa			
<p>¿Cómo influye el uso de kundalini yoga en la vocación docente de los profesores de una institución educativa UGEL 07-2023</p> <p>Problemas específicos.</p> <p>PE 1: ¿Cómo influye el uso de kundalini yoga en la Satisfacción con la docencia de los profesores?</p> <p>PA2: ¿Cómo influye el uso de la kundalini yoga en la conciencia vocacional de los profesores?</p> <p>PA3: ¿Cómo influye el uso de la kundalini yoga en el compromiso con la educación en los profesores?</p>	<p>Determinar la influencia del uso de la kundalini yoga en los profesores de una institución educativa, UGEL 07- 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>OE1: Determinar la influencia del uso de los talleres de kundalini yoga en la satisfacción con la docencia de los profesores.</p> <p>OE2: Determinar la influencia del uso de la respiración, del yoga en la conciencia vocacional de los profesores.</p> <p>OE3: Determinar la influencia del uso en el compromiso con la educación de los profesores.</p>	<p>El uso de la kundalini yoga influye significativamente en la vocación docente de los profesores de una institución educativa de la UGEL 07-2023</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>HE1: El uso de la kundalini yoga influye significativamente en la satisfacción con la docencia de los profesores.</p> <p>HE2: El uso de la kundalini yoga influye significativamente en la conciencia vocacional de los profesores.</p> <p>HE3: El uso de la kundalini yoga influye significativamente en el compromiso con la educación de los profesores.</p>	Variable dependiente: VOCACION DOCENTE				
			Dimensiones	indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rango
			Satisfacción con la docencia	Orgullo de la docencia.	1,2,3,4,5,6,7,8	Totalmente desacuerdo	ALTO REGULAR BAJO
			Consciencia vocacional	Que Hacer docente.	9,10,11,12	Muy en desacuerdo	
Compromiso con la educación	Valores y convicciones.	3,14.	Algo en desacuerdo				
	Vocación de maestro	15,16,17,18,19,20.	Algo de acuerdo				
	Compromiso docente.		Muy de acuerdo				
	Tiempo y recursos						
	Valores y principios						

ANEXO 2:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Nivel y rango
Gestión de la vocación docente	Es una predisposición natural sobre el desempeño profesional del docente a la hora de enseñar. Dar y dejar legado.	Se examinó la variable por medio de las dimensiones: (SD), (CV), (CE).	Satisfacción con la docencia	Orgullo con la docencia	1 al 7	Totalmente desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo	Alto Regulad rbajo
			Conciencia vocacional	Compromiso con la docencia	8 al 14		
			Compromiso con la educación	Tiempo Recursos	15 a 20		

ANEXO 3:



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DEPENDIENTE: VOCACION DOCENTE

Nº	DIMENSIONES /ITEMS	Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
	DIMENSIÓN 1: Satisfacción con la docencia							
1	Siento orgullo de ser profesor (a)	X		X		X		
2	Me siento insatisfecho (a) con mi quehacer como docente	X		X		X		
3	Me entusiasma enseñar o ayudar a mis alumnos a aprender cosas nuevas	X		X		X		
4	Me siento satisfecho/a cuando mis alumnos comprenden un nuevo tema	X		X		X		
5	Me gustaría trabajar en la docencia durante mucho tiempo	X		X		X		
6	Mi familia o seres más cercanos se muestran orgullosos de mi profesión	X		X		X		
7	Soy un (a) docente que procura ser congruente con sus valores y convicciones	X		X		X		
8	Definitivamente, la docencia no es algo 'hecho' para mí	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Conciencia vocacional	SI	No	SI	No	SI	No	
8	Siento que no tengo vocación para ser maestro(a)	X		X		X		
9	La docencia es una profesión que debe ejercerse con un alto compromiso	X		X		X		
10	Creo que la docencia es, ante todo, una vocación	X		X		X		
11	Creo que la docencia es, ante todo, una vocación	X		X		X		
12	Considero que estoy en la docencia para cumplir una misión específica	X		X		X		
13	Experimento ilusión y pasión al ejercer la enseñanza	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: CON PROMISO CON LA EDUCACION	SI	No	SI	No	SI	No	
14	La mayor parte de mi trabajo es apasionante	X		X		X		
15	Empleo el tiempo y recursos necesarios para planear y ejecutar bien mi trabajo	X		X		X		
16	Busco formas diferentes de acercar el conocimiento a mis alumnos	X		X		X		
17	Me han dicho que soy un (a) profesor (al poco comprometido (a)).-	X		X		X		
18	Sigo manteniendo la ilusión por trabajar en la educación	X		X		X		
19	En el mundo actual, es muy importante comportarse de manera ética y con responsabilidad	X		X		X		
20	Siento que cumulo de manera satisfactoria con las exigencias de mi	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. / Mg: Fátima del Socorro Torres Cáceres DNI: 10670820

Especialidad del validador: Maestra en Gestión Pública

Lima, 27 de abril del 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: DEPENDIENTE VOCACION DOCENTE

Nº	DIMENSIONES /ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Satisfacción con la docencia								
1	Siento orgullo de ser profesor (a)	X		X		X		
2	Me siento insatisfecho (a) con mi quehacer como docente	X		X		X		
3	Me entusiasma enseñar o ayudar a mis alumnos a aprender cosas	X		X		X		
4	Me siento satisfecho/a cuando mis alumnos comprenden un nuevo tema	X		X		X		
5	Me gustaría trabajar en la docencia durante mucho tiempo	X		X		X		
6	Mi familia o seres más cercanos se muestran orgullosos de mi profesión	X		X		X		
7	Soy un (a) docente que procura ser congruente con sus valores y convicciones	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Consciencia vocacional								
8	Definitivamente, la docencia no es algo "hecho" para mí	X		X		X		
9	Siento que no tengo vocación para ser maestro(a)	X				X		
10	La docencia es una profesión que debe ejercerse con un alto compromiso	X		X		X		
11	Creo que la docencia es, ante todo, una vocación	X		X		X		
12	Considero que estoy en la docencia para cumplir una misión específica	X		X		X		
13	Experimento gusto y pasión al ejercer la enseñanza	X		X		X		
14	La mayor parte de mi trabajo es apasionante	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Compromiso con la educación								
15	Empleo el tiempo y recursos necesarios para planear y ejecutar bien mi trabajo	X		X		X		
16	Busco formas diferentes de acercar el conocimiento a mis alumnos	X		X		X		
17	Me han dicho que soy un (a) profesor (a) poco comprometido (a).-	X				X		
18	Sigo manteniendo la ilusión por trabajar en la educación	X		X		X		
19	En el mundo actual, es muy importante comportarse de manera ética y con responsabilidad	X		X		X		
20	Siento que cumplo de manera satisfactoria con las exigencias de mi	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

 Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

 Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg: Mg. Yonel Humberto Urquiaga y Parraquerra DNI: 32924080

 Especialidad del validador: Docencia y Gestión Educativa
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

 Lima, 15 de Junio del 2023


 Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: DEPENDIENTE VOCACION DOCENTE

N°	DIMENSIONES /ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Satisfacción con la docencia								
1	Siento orgullo de ser profesor (a)							
2	Me siento insatisfecho (a) con mi quehacer como docente							
3	Me entusiasma enseñar o ayudar a mis alumnos a aprender cosas nuevas							
4	Me siento satisfecho/a cuando mis alumnos comprenden un nuevo tema							
5	Me gustaría trabajar en la docencia durante mucho tiempo							
6	Mi familia o seres más cercanos se muestran orgullosos de mi profesión							
7	Soy un (a) docente que procura ser congruente con sus valores y convicciones							
8	Definitivamente, la docencia no es algo "hecho" para mí							
DIMENSIÓN 2: Conciencia vocacional								
8	Siento que no tengo vocación para ser maestro(a)							
9	La docencia es una profesión que debe ejercerse con un alto compromiso							
10	Creo que la docencia es, ante todo, una vocación							
11	Creo que la docencia es, ante todo, una vocación							
12	Considero que estoy en la docencia para cumplir una misión específica							
13	Experimento gusto y pasión al ejercer la enseñanza							
DIMENSIÓN 3: COMPROMISO CON LA VOCACION								
14	La mayor parte de mi trabajo es apasionante							
15	Empleo el tiempo y recursos necesarios para planear y ejecutar bien mi trabajo							
16	Busco formas diferentes de acercar el conocimiento a mis alumnos							
17	Me han dicho que soy un (a) profesor (a) poco comprometido (a).							
18	Sigo manteniendo la ilusión por trabajar en la educación							
19	En el mundo actual, es muy importante comportarse de manera ética y con responsabilidad							
20	Siento que cumplo de manera satisfactoria con las exigencias de mi							

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg: *Carmen Elvira Gallegos Changa* DNI: *42504549*

Especialidad del validador: *Maestra en Administración Educativa*

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Lima, *29* de *Mayo* del 2023


 Firma del Experto Informante.

ANEXO 4:

Cronograma de actividades desarrollo del proyecto de investigación Taller de kundalini yoga

Actividades	Semana No. 1	Semana No. 2	Semana No. 3	Semana No. 4	Semana No. 5	Semana No. 6	Semana No. 7	Semana No. 8	Semana No. 9
Meditación para tranquilizar la personalidad	X								
Series para aliviar el estrés y aclarar las emociones		X	X						
Reflejo para resolver el conflicto interno.				X					
Meditación para tranquilizar y controlar la mente.					X				
Meditación para la mente positiva					X				
Meditación para el autocontrol						X	X		
Meditación para el balance emocional								X	
Meditación para el enojo y para eliminar negatividad mental									X

Clases presenciales.

En el patio principal.

Los días miércoles y viernes.

Las clases virtuales serán a las 8.00pm mediante zoom.

Juan Villalobos.

PRACTICA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

Estas series se ejecuta con poca pausa entre cada ejercicio.

1.- Siéntate en postura fácil y frótate las manos luego inhala y estira los brazos hacia los lados paralelos al piso Palmas viendo hacia afuera omentos exhala y trae la mano juntas enviando las bases de Las Palmas y estirando los dedos en mudras se realiza de 1 a 3 minutos. Para terminar inhala con las palmas juntas.

2.- Entrelaza los dedos meñiques voy a los otros dedos hacia los montes justo abajo de donde comienzan los dedos en la parte superior de la palma y estíralos pulgares hacia arriba coloca las manos enfrente al centro del corazón y jala. Baja las manos hacia el plexo solar y siente un jalón a través de la espalda si no hago respiración de fuego desde el punto del ombligo tiempo de uno a tres minutos esto genera un calor que trabaja en los lados de las glándulas suprarrenales.

3.-Aún en postura fácil y con la espalda recta inhala con la boca como si fuera a chiflar espiración de fuego por la boca se sugiere hacer lo de un minuto a 3 minutos inhala y concéntrate en el plexo solar.

4.- Sentado a una postura fácil. Pon la mano izquierda en la espalda justo abajo de las costillas y con la Palma viendo hacia afuera brazo derecho está estirado hacia el frente con la Palma viendo hacia el frente y hacia arriba a 60° mantén la columna derecha y estirar los hombros con los ojos muy abiertos canta Jara Jara poderosamente desde el ombligo se sugiere hacer lo de 1 a 3 minutos.

5.- Siéntate sobre los talones trae los antebrazos al piso enfrente de las rodillas juntas y los pulgares apuntando hacia arriba inhala y estira sobre las Palmas tirando también la cabeza hacia arriba exhala y regresa final y arriba para crear una presión en la baja aproximadamente de 1 a 3 minutos siguiente ejercicio Acuéstate boca arriba con las rodillas sobre el pecho y la nariz entre las rodillas comienza a rodar sobre la espalda de adelante hacia atrás sobre la espina respiraciones normal tiempo sugerido de 1 a 3 minutos siguiente relaja totalmente de espalda Es bueno relajar por una hora después toma un vaso de agua.

MEDITACIÓN PARA TRANQUILIZAR Y CONTROLAR LA MENTE

Postura: fácil con la columna recta.

Mudra: Con los codos doblados y extendidos hacia los lados ubica las manos juntas al frente del cuerpo a nivel del corazón con Las Palmas hacia el cuerpo dobla los índices hacia las palmas y juntas el uno con el otro de modo que se presionan en la segunda articulación los dedos medios están extendidos hacia fuera del cuerpo con sus puntas tocando los dedos anulares y meñiques están enrollados hacia adentro de la palma y la yema de los pulgares se presionan juntas extendiéndose hacia el pecho mantener la muda A 10 cm del cuerpo paralelo al suelo **Respiración:** inhala completamente y retén la respiración mientras repites el mantra de tu elección 11 a 21 veces exhala recién la respiración fuera y repite el mismo mantra el mismo número de veces.

Ojos: Focalizados en la punta de la manda tu favorito tiempo 3 minutos comentarios la posición de las manos se llama la que complace a la mente la dio a sus discípulos para controlar la mente.



