



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021: Estudio descriptivo-propositivo.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Díaz Gutiérrez, Ericka Jackeline (ORCID: [0000-0003-0070-9506](https://orcid.org/0000-0003-0070-9506))

**ASESOR:**

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: [0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación se lo dedico a mi familia y de manera especial a mi hermana Sofia, pues ella fue mi principal apoyo para llevar a cabo esta investigación

Gracias a Dios y a la Virgen María por concederme a la mejor hermana.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios y la Virgen María, por permitirme cumplir una meta más, de igual modo agradezco al Profesor Esteban Hugo Ordaz Zamora director de la I.E.JEC “San Juan Bautista”, por bríndame las facilidades para poder aplicar mi instrumento de investigación y de manera especial agradezco a los docentes participantes ya que con su apoyo puede llevar a cabo esta investigación.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1. Tipo y diseño de investigación.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2. Variables y operacionalización .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3. Población, muestra y muestreo.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....</b>	<b>17</b>
<b>3.5. Procedimientos .....</b>	<b>18</b>
<b>3.6. Método de análisis de datos .....</b>	<b>18</b>
<b>3.7. Aspectos éticos .....</b>	<b>19</b>
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>V. DISCUSIÓN .....</b>	<b>33</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>39</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>40</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>48</b>

## Índice de tablas

Tabla 1: Nivel de inteligencia emocional general de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021 .....	20
Tabla 2: Nivel de la dimensión intrapersonal de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021 .....	21
Tabla 3: Nivel de la dimensión interpersonal de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021 .....	22
Tabla 4: Nivel de la dimensión adaptabilidad de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021 .....	23
Tabla 5: Nivel de la dimensión manejo del estrés de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021 .....	24
Tabla 6: Nivel de la dimensión estado de ánimo de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021 .....	25

## Resumen

La presente investigación tuvo como finalidad diseñar un programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021. La metodología empleada, fue un diseño no experimental de alcance descriptivo – propositivo; el instrumento utilizado para identificar el nivel de inteligencia emocional, fue el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn- ICE, que mide las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general; este fue aplicado a través de Google forms a 33 docentes que laboran en una institución educativa de Cajamarca en el año 2021. Los resultados se caracterizaron por mostrar como nivel predominante al nivel regular, evidenciándose porcentualmente de la siguiente manera, inteligencia emocional total 54,6 %, dimensión intrapersonal e interpersonal 45.5 % adaptabilidad 48.5%, manejo de estrés 39,3% y estado de ánimo 54,5%; esto permitió la elaboración de la propuesta del programa , el cual consta de 10 sesiones, basadas en una metodología de ejercicios vivenciales y de atención plena, teniendo en cuenta técnicas como el escaneo corporal, atención a la mente, a la respiración, al movimiento, a la vida cotidiana y a los sentidos además de la meditación formal e informal.

**Palabras claves:** Inteligencia Emocional, Mindfulness, Docentes

## **Abstract**

The purpose of this research was to design a program based on mindfulness to strengthen emotional intelligence in teachers of an educational institution in Cajamarca, 2021. The methodology used was a non-experimental design of descriptive-propositional scope; the instrument used to identify the level of emotional intelligence was the BarOn Emotional Intelligence Inventory (ICE), which measures the intrapersonal, interpersonal, adaptability, stress management and general mood dimensions; this was applied through Google forms to 33 teachers working in an educational institution in Cajamarca in 2021. The results were characterized by showing as a predominant level the regular level, evidenced as follows: total emotional intelligence 54.6%, intrapersonal and interpersonal dimension 45.5% adaptability 48.5%, stress management 39.3%, and stress management 39.3%. 5%, stress management 39.3% and mood 54.5%; this allowed the elaboration of the program proposal, which consists of 10 sessions, based on a methodology of experiential exercises and mindfulness, taking into account techniques such as body scanning, attention to the mind, breathing, movement, daily life and the senses in addition to formal and informal meditation.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Mindfulness, Teacher

## I. INTRODUCCIÓN

Mindfulness es un término traducido del Sati, además es una palabra perteneciente a la lengua Pali, esta hace alusión al momento presente; su origen se remonta a las culturas occidentales, se considera como la base y eje de filosofías, (Simón, 2007). En castellano, el término mindfulness no tiene un significado preciso por lo que se opta el de “conciencia plena” o “atención consciente” haciendo referencia al momento presente, esta dificultad se da por que en el Sati la práctica del mindfulness tiene un significado específico; uno es prestar atención a lo que se está haciendo y el otro es volver a fijar la atención, en caso de que se haya perdido la conciencia plena (Vallejo, 2008).

En la actualidad, el mindfulness ha tomado gran importancia en la sociedad, ya que brinda la oportunidad de no aferrarse a pensamientos, emociones y conductas; su principal característica es que permite conocer la forma de relacionarse con los factores mencionados anteriormente; asimismo consiste en vivir el momento de la manera en la que se presente, evitando limitaciones en la experiencia plena (Modrego, et al., 2016). Se reconoce al mindfulness como técnica afín a la tercera ola de terapias cognitivo-conductuales, las cuales permiten que el ser humano mejore su relación con el mismo y su experiencia interna, esta técnica puede ser dirigida a cualquier persona desde niños, adolescente y adultos de manera colectiva o individual; sin importar que no pertenezcan al ámbito clínico (Ramos et al., 2009).

Además, es considerada como una técnica novedosa, innovadora y diferente dentro del campo psicológico; pues esta se utiliza como herramienta de suma importancia debido a su manera de aplicarse, al brindar tratamiento y prevención a diversas psicopatologías, principalmente a aquellas en las que las personas se ven confrontadas a encargarse de su propio estado emocional. Es así que, la inadecuada gestión emocional comprende una de las causas que deterioran el bienestar de las personas, ya que provoca la aparición de psicopatologías como; depresión, ansiedad, estrés, adicciones, trastornos del sueño, etc. (Sarmiento, 2019).

Por otro lado, con la llegada del COVID- 19 al Perú en marzo del 2020 se declara en emergencia sanitaria a todo el país, haciendo que varios sectores



sociales se vean afectados incluyendo el sector educativo, generando grandes cambios como el pasar la educación presencial a una educación a distancia, iniciando así la estrategia “Aprendo en Casa”. (Escárzaga, Valera et al. 2020). Este hecho generó que en los docentes se acentuaran conductas como el estar irritados en la mayor parte del tiempo, culpar a los estudiantes por la baja participación en esta nueva estrategia de trabajo (Bernal, 2006). Por su parte, Parras – Zafra (2019), refiere que los docentes casi siempre están expuestos a situaciones con incidencia emocional. Por ejemplo, la desmotivación de los estudiantes, problemas relacionales entre compañeros de trabajo y otros relacionados al estrés que ellos enfrentan debido a su labor docente que muchas veces no es reconocida por la sociedad.

A lo anterior expuesto es importante señalar que estas molestias físicas y psicológicas que presentan los docentes al enfrentarse al proceso enseñanza-aprendizaje y en sus relaciones interpersonales se debe muchas veces a la inadecuada regulación emocional que algunos docentes presentan (Parras-Zafra ,2019). Además, los docentes en ocasiones demuestran poseer pocas competencias para enfrentar los nuevos desafíos del mundo actual; es de ahí que nace la importancia de buscar estrategias innovadoras para lograr mejoras en la gestión emocional de los docentes, hecho que favorecerá en el proceso de enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta las relaciones interpersonales (Arís,2019).

En consecuencia, en la presente investigación se plantea el siguiente problema, ¿Cómo sería el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca en el año 2021?, esta investigación se justifica en que el mindfulness es una técnica que se enfoca en la atención plena de los procesos mentales teniendo en cuenta el momento presente, lo que permite que los docentes comprendan adecuadamente las maneras de conexión y comunicación entre sus estudiantes, padres de familia y compañeros de trabajo (Bernal, 2006).

Además, en el ámbito educativo el docente debe ser una persona sensible con las emociones ajenas y debe manejar adecuadamente sus propias emociones ya que ellos son el motor de todo cambio dentro de una institución

educativa, sin embargo, si los docentes no disponen de competencias emocionales, será muy difícil desarrollarlas en los estudiantes (Cejudo y López, 2017). Es por esto que la práctica de mindfulness ha ido tomando notoriedad con el paso del tiempo gracias a que permite un mayor desarrollo de las habilidades emocionales y su efectividad en el tratamiento de trastornos psicológicos. Específicamente, en el contexto educativo ayuda en el tratamiento de la depresión, el estrés y la ansiedad de los docentes en todos los niveles educativos (Modrego, et al., 2016).

Finalmente, la investigación tiene como objetivo general; diseñar un programa basado en mindfulness, para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021; y como objetivos específicos, identificar el nivel de inteligencia emocional en los docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021 , fundamentar el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021 y elaborar el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes, de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021. En la presente investigación la hipótesis es implícita por tratarse de una investigación descriptiva - propositiva.

## II. MARCO TEÓRICO

En anteriores trabajos realizados a nivel mundial, se encuentra el de Body, Diaz et al. (2016), quienes llevaron a cabo el estudio en España, con el objetivo de evidenciar que con el programa de inteligencia emocional (PINEP) se pueden trasladar actitudes del mindfulness al ámbito educativo y así aumentar la inteligencia emocional percibida de los profesores, concluyendo que el entrenamiento realizado con el programa (PINEP) durante diez sesiones, tuvo impacto positivo en los participantes del grupo experimental puesto que se obtuvieron cambios en cuanto a la manera en qué los docentes se relacionan con sus emociones.

Sarmiento (2019), elaboró el programa de entrenamiento en mindfulness con la finalidad de desarrollar la inteligencia emocional, este programa se implementó durante diez sesiones a doce participantes pertenecientes a una organización no gubernamental y para recolectar los datos se usó los siguientes instrumentos Mindfulness (FMI-14), Escala Mindfulness, Atención y Conciencia (MAAS) y la Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law (WLEIS-S); como resultado se determinó que el programa logró fortalecer la inteligencia emocional en las personas participantes, ya que les brindó herramientas aplicables en la vida diaria para una adecuada gestión de emociones.

En contraste con lo anterior, Garrido (2021), en Ecuador, presentó una investigación a fin de diseñar una propuesta basada en mindfulness para mejorar la inteligencia emocional en docentes, esta investigación fue diseño descriptivo propositivo, la muestra fue de 59 docentes esta se obtuvo a través del muestreo por conveniencia; para la recolección de datos se usó el Trait Meta-Mood Scale-24 – TMMS-24, con el que se determinó que los docentes presentaban niveles intermedios en las dimensiones de la variable de inteligencia emocional. Como resultado tras realizar la revisión bibliográfica para elaborar la propuesta del programa basado en mindfulness, se considera que lo mencionado en las líneas anteriores, es un gran aporte para el ámbito educativo, ya que facilita el perfeccionamiento de la inteligencia emocional al ayudar en el tratamiento de varios trastornos físicos y psicológicos que se encuentran presentes en la esfera

pedagógica; la propuesta del programa consta de 5 sesiones las que se aplican semanalmente durante una hora.

Por otro lado, en los estudios ejecutados a nivel nacional se tiene el de Arrasco (2018), quien efectuó un trabajo de investigación con el objetivo de aplicar el programa Mindfulness para optimizar la atención plena en estudiantes universitarios. Este estudio fue metodológico Cuasi experimental, el programa fue aplicado durante ocho semanas a una muestra de 40 estudiantes divididas en dos grupos, control y experimental, para lo cual se utilizó el cuestionario FFMQ como pre y post test; después de aplicarlo, se concluyó que este permitió que los estudiantes del grupo experimental mejoraran significativamente su atención plena.

Silva y Sánchez (2018), realizaron un análisis respecto a la inteligencia emocional en docentes de la ciudad de Cajamarca, haciendo uso del Inventario Emocional de Bar-Ón ICE, donde se determinó que solo en la dimensión intrapersonal el 50% de la muestra se ubica sobre un nivel alto el otro 50 % está por debajo. En cuanto a las dimensiones (interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general), estuvieron por debajo del nivel esperado, determinado así que los docentes no presentan una adecuada Inteligencia emocional.

Un año después, Escalante (2019) realizó un estudio con el fin de precisar los niveles de inteligencia emocional en docentes que laboran en instituciones educativas de educación inicial en la ciudad de Abancay, esta investigación fue descriptiva y se usó el inventario de inteligencia emocional de BarOn-ICE como instrumento de recolección de datos. Dentro de los resultados se determinó que en la inteligencia emocional a nivel general el 43.3% de docentes evaluados se ubicaron en el nivel bajo haciendo que este nivel sea predominante en relación a los otros, lo que indica que los docentes presentan dificultades para manejar sus emociones además de la incapacidad para disfrutar de la vida. En cuanto a los resultados obtenidos en las dimensiones de este inventario también predominó el nivel bajo evidenciándose porcentualmente de la siguiente manera, en la dimensión intrapersonal 56.7%, interpersonal 53.3%, adaptabilidad 58.3%, manejo de estrés 68.3% y la dimensión estado de ánimo por un 58,3%.

Así mismo Rozas (2020), llevó a cabo una investigación aplicando un programa de mindfulness que mejore la atención en escolares de secundaria de una institución educativa en Cusco, esta investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, como muestra participaron 40 estudiantes dividiéndolos en dos grupos, control y experimental; la recolección de datos fue a través del cuestionario de autopercepción de la atención, aplicado de manera virtual utilizando formularios de Google. El programa constó de ocho sesiones que fueron aplicadas al grupo experimental a través de la plataforma google meet; los resultados evidenciaron que la aplicación de un programa basado en mindfulness es eficaz para mejorar la atención de los estudiantes.

Finalmente, Humpire y Quintana (2021), desarrollaron un estudio para determinar la eficacia de un programa de Mindfulness virtual con el fin de disminuir los niveles de estrés en los docentes de instituciones educativas, quienes se encontraban bajo la modalidad de trabajo a distancia; dicha investigación fue de diseño cuasi experimental, contó con un grupo de control y otro experimental elegidos por conveniencia, en estos se aplicó la escala de Estrés Percibido como evaluación antes y después de la aplicación del programa de siete sesiones; el grupo experimental participó durante tres semanas y se concluyó que existió una reducción significativa del estrés en el grupo experimental en relación con el grupo control.

Por otro lado, respecto a las bases teóricas de la presente investigación se tiene al Mindfulness e Inteligencia Emocional las cuales serán fundamentadas a continuación.

El Mindfulness, de acuerdo con Kabat-Zinn (2003), se interpreta como residir en el presente, prestando atención y conciencia a lo que se percibe a través de los sentidos en el nivel físico y psicológico; evitando acoger una actitud crítica que limite lo que sucede en el momento, de esta forma la observación se convierte en fundamento para que todo pueda seguir su curso, aceptando todo tal y como se muestra, sin evitarlo, pero tampoco aferrándose; por ello, se considera al mindfulness como el permitir estar y dejar ir, pues invita a recoger lo que sucede en cada momento y admitir que la vida es un compuesto de momentos.

Por su parte Germer (2005), incorpora la palabra mindfulness dentro de la descripción, como una forma de meditación y proceso biológico teniendo en cuenta tres conceptos; la teoría, la práctica y los procesos psicológicos (estar – consciente – mindful); asimismo distingue dos tipos de modelos basados en mindfulness; el primero es el modelo basado en mindfulness, en este modelo la piedra angular, es la atención plena, ya que es parte del tratamiento, su práctica tiene el respaldo de la meditación formal a nivel grupal e individual; el segundo modelo es informado por mindfulness, en este la práctica se da a través de la meditación informal y en ocasiones no se recomienda la meditación formal; este mismo autor junto con Bishop et al, (2004), resaltan la existencia de tres elementos que son claves en la aplicación de la técnica del mindfulness.

El primer elemento clave para la aplicación de mindfulness es la conciencia, y para cultivarla existen tres maneras; la primera es parar, la persona deja de vivir en piloto automático y da paso a la experiencia de vivir lo que está pasando en ese momento sea agradable o desagradable y la vez pone distancia a apegos y temores; por otro lado se encuentra el observar, en la práctica del mindfulness, la persona se convierte en observador participante, es decir cuando se da la rumiación por algún problema se fija la atención en un ejercicio en particular, en el mindfulness uno de los ejercicios más comunes es la respiración, pero no el único ya que cualquier experiencia sensorial puede servir para este fin; la última manera para que se logre es retornar, cuando la persona se distrae debe realizar una nota mental y volver su conciencia al objeto focal original y anclar su atención nuevamente (Germer ,2005).

El segundo elemento clave para la ampliación de mindfulness es la experiencia presente, la persona vive el aquí y al ahora, poniendo en práctica la atención enfocada en el momento; para finalizar, se considera esencial a la aceptación, donde se debe aceptar el momento presente sin juicios ni preferencias, considerando una actitud amable y curiosa (Ramos et al., 2017).

Es importante añadir que para la práctica del mindfulness existen siete actitudes que fueron propuestas por Kabat-Zinn (2013), las que constituyen los soportes fundamentales del mindfulness:

Una de las actitudes es el no juzgar donde la atención plena se logra obteniendo la postura de testigos imparciales en la experiencia individual que se tiene, pudiendo ser conscientes de los juicios y las reacciones que se tienen a las experiencias externas; para salir de ellas es necesario que durante la práctica del mindfulness las personas no juzguen, solo se debe limitar a observar el ir y venir de los pensamientos, sentimientos y emociones; en otras palabras, no se debe actuar sobre ellos, simplemente se observan y se dejan ir ( Enríquez, 2011).

Continuando con las actitudes se encuentra a la paciencia, mente principiante y confianza; en la primera, la persona acepta que las situaciones suceden en su debido tiempo, es decir, ni antes ni después, aceptándolas tal como se presenten; en la segunda actitud, la persona tiene conciencia plena del momento presente, estando dispuesta a ver y sentir las cosas como si fuera la primera vez, manteniéndose abierta a nuevas experiencias; en la tercera se reconoce a la confianza de uno mismo en relación con sus sentimientos, como parte fundamental del Mindfulness (Enríquez, 2011).

Finalmente, a las actitudes antes mencionadas se suma el no esforzarse, donde la meditación consiste en el no hacer; por lo tanto, cualquier esfuerzo por definir la práctica del mindfulness no es más que una obstrucción a la atención plena; otra actitud es la aceptación, esta permite percibir el presente de la realidad, en otras palabras, mostrarse como un receptor abierto en relación a lo que se siente, piensa y ve, aceptando el porqué de su manifestación en un lapso específico de tiempo; la última actitud es ceder o dejar ir, esta consiste en liberarse, dejando la tendencia de enaltecer y rechazar ciertos aspectos de la experiencia, haciendo referencia a que en el mindfulness se vive la experiencia tal cual es (Enríquez, 2011).

Por otro lado, Moscoso y Lengancher (2017), sostienen que el mindfulness se caracteriza por poseer dos funciones complementarias, el tomar conciencia y dirigir la atención; la primera comunica lo que sucede cuando se percibe algún estímulo, para así alertar lo que se piensa en cada momento; no obstante, en la segunda función se comunica lo que está presente en la mente, teniendo en cuenta el contexto de la situación actual; es así que, se recalca que

estas dos funciones se encuentran estrechamente relacionadas con los componentes claves identificados en el mindfulness.

Según Pérez y Botella (2007), el primer componente está relacionado con la autorregulación de la atención, acá la persona que piensa o actúa con mindfulness mantiene la atención sostenida en el momento presente, es por ello que, se debe desarrollar la habilidad para regresar al presente cuando la mente se distrae, con el fin de lograr la experimentación de los pensamientos, sentimientos y las sensaciones que se dan en cuando se está actuando con conciencia; en cambio, el segundo componente se centra en tener una actitud curiosa, abierta y de aceptación a la experiencia, facilitando la atención a lo que se experimenta, sin importar de donde provenga, debido a que se evita la creación de juicios y solo se describe la experiencia sin dejarla pasar, con el objetivo de observar el momento presente sin engancharse a esa experiencia.

Cabe recalcar que el mindfulness ofrece modelos de programas para aplicación en los docentes, entre los cuales se encuentran; Mindfulness – Based Stress Reduction (MBSR), este es una propuesta psicoeducativa que tiene como fin el entrenamiento intensivo en Mindfulness, basándose en la meditación vipassana; se lleva a cabo en un curso de 8 a 10 sesiones, los participantes se reúnen semanalmente entre dos y dos horas y media al día; entre sus prácticas destacables están, la meditación al caminar, el escaneo corporal y el hatha yoga; igual, se considera a la meditación informal, pues promueve la conciencia plena en las actividades cotidianas de la persona (Bertolín, 2015).

De acuerdo con Lifar (2003), se señala que el hatha yoga es un tipo de yoga que a través de posturas corporales ayuda al aumento de la firmeza de los músculos y de la elasticidad, considerándose como una filosofía de vida que permite a los seres humanos un encuentro con su salud a través del control del cuerpo y del equilibrio. Además, se reconoce que el hatha yoga favorece al bienestar físico, puesto que con su práctica ayuda a la preparación del cuerpo para afrontar los diversos escenarios de la vida diaria.

Por otra parte, se debe considerar de suma importancia al modelo de programa; Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE), este tiene



como objetivo ayudar al reconocimiento y regulación de emociones en los docentes, para que así exista una mayor comprensión con los estudiantes y se logren desarrollar habilidades tanto sociales como emocionales en el ambiente académico; el programa tiene una duración de treinta horas intensivas y se desarrolla en cuatro sesiones, es así que para un óptimo desarrollo se tiene en cuenta a componentes enfocados en la reducción de estrés a través del Mindfulness, como el progreso de las habilidades emocionales, la receptividad consciente y comprensiva (Modrego et al., 2016).

En cuanto a la inteligencia emocional, es considerada como las habilidades intrapersonales e interpersonales que permiten el entender y encaminar de las personas respecto sus propias emociones; asimismo, influyen en el afrontamiento de los problemas que se suscitan dentro del medio donde se desenvuelven (BarOn, 1997). Por consiguiente, las personas emocionalmente inteligentes tienen la capacidad de manifestar y distinguir sus emociones, a través de la comprensión de sí mismos; además pueden entender el sentir de los otros conservando las relaciones interpersonales de manera agradable y responsable sin depender de los demás. También poseen conductas basadas en el optimismo y la flexibilidad, sin dejar de lado la realidad para afrontar con éxito los problemas generados en situaciones estresantes (BarOn, 2006). Adicionalmente, de acuerdo con BarOn, el representante del Modelo de Inteligencia social, se fundamentaron competencias que pretenden dar explicación a cómo una persona se relaciona con los demás; es por ello que, en su modelo se constituyen cinco dimensiones principales, las cuales son; intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general; sin olvidar que a cada una de estas dimensiones se le añaden subdimensiones, que comprenden habilidades relacionadas a estas (Ugarriza, 2001).

Se tiene como primera dimensión a la intrapersonal, esta es definida como la habilidad de comprenderse a sí mismo, lo cual permite reconocer fortalezas y debilidades a fin de otorgar valentía en la persona (BarOn, 2006); es así que dicha dimensión se asocia a la habilidad de entenderse a sí mismo y controlarse, pues se considera el autoestima, autoconfianza y control emocional.

En cuanto a la segunda dimensión, se encuentra la interpersonal, la cual brinda destreza para que las personas puedan mantener y potenciar sus relaciones sociales, generando así aprendizajes a partir de la experiencia (BarOn, 2006); al mismo tiempo, permite entender a los demás y saber tratarlos, lo que propicia la existencia de una relación armónica, teniendo en cuenta la empatía y la responsabilidad social (Ugarriza, 2001).

Respecto a la tercera dimensión, se habla de la adaptabilidad, esta permite que las personas se adecuen a las exigencias del entorno, valorando y afrontando dificultades a través de la creación e ideación de soluciones de acuerdo a la situación problemática; de esta manera, se recalca que dentro de esta dimensión se sitúa la solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad (BarOn, 2006). De acuerdo con, Isaza-Zapata (2016), se conceptúa que cuando una persona desarrolla la conducta adaptativa se logra un aprendizaje que permite la creación de recursos comportamentales para situaciones fructíferas, sin embargo, la ausencia de esta genera escenarios de frustración previa que limitan el desarrollo.

Acerca de la cuarta dimensión, se considera al manejo de estrés, siendo esta una cualidad para gestionar contextos que excedan los recursos de la persona, ya que permite regular las emociones desagradables y promueve la prevalencia del equilibrio emocional; de ahí que esta dimensión este conformada por la tolerancia al estrés y el control de impulsos (BarOn, 2006).

En relación a la quinta y última dimensión, se concreta al estado de ánimo general, haciendo referencia a la gestión de emociones predominantes en un momento específico (BarOn, 2006). De misma manera, se tiene en cuenta a la felicidad que permite apreciar con gusto lo que puede brindarte la vida, disfrutando cada momento vivido, al proyectar pensamientos y emociones positivas; es así que, se reconoce la importancia del optimismo, pues rescata los aspectos positivos del día a día, favoreciendo a la perduración de una actitud constante y perseverante ante los obstáculos o emociones negativas que se podrían vivenciar en la vida cotidiana (Ancajima, 2020).

Otro modelo, es el propuesto por Mayer y Salovey (1997), quienes refieren que la inteligencia emocional es la habilidad que permite distinguir las emociones de manera precisa, puesto que comprende la capacidad de entenderlas y gestionarlas de forma apropiada u óptima con el objetivo de promover el desarrollo personal; es así que se denomina como, el modelo de habilidades, el cual se basa exclusivamente en el procesamiento emocional y el estudio de las capacidades de este, en suma incluye a la conciencia plena o mindfulness como un elemento primordial para poder percibir las emociones o sentimientos de manera adecuada, a fin de regularlos y cambiar el estado de ánimo (Ramos et al., 2012).

Según Mayer y Salovey (2000), este modelo implica cuatro componentes; el primero es la percepción y expresión emocional, como la habilidad para el reconocimiento consciente de las emociones e identificar lo que se siente a fin de ponerles una etiqueta verbal o gestual; de igual importancia, se evidencia a la facilitación emocional que simboliza la habilidad de usar las emociones con el objetivo de facilitar los procesos cognitivos como, por ejemplo, tomar mejores decisiones; en suma se tiene a la comprensión emocional, la cual permite comprender la información emocional, que es percibida a partir de los estados afectivos, puesto que es importante que la persona pueda comprender sus propias emociones para poder comprender la de los demás; por último se reconoce a la regulación emocional que representa la habilidad para gestionar y manejar las emociones agradables o desagradables, de manera eficaz; cabe mencionar que es estas habilidades se entrelazan para que se pueda dar una adecuada gestión emocional.

De igual importancia, se debe señalar que la inteligencia emocional dentro de la práctica pedagógica ha tomado notoriedad en los últimos años, debido a que, en el sector educativo, el docente debe ser una persona sensible para reconocer las emociones de los demás y a su vez gestionar adecuadamente sus propias emociones para optimizar sus relaciones interpersonales (Cejudo y López, 2017, p.30). En pocas palabras, cada vez es más visible cuán importante es prestar atención a la educación emocional, principalmente, en las instituciones educativas (Flores et al. ,2018).

Finalmente, la integración de la inteligencia emocional y la técnica del mindfulness, surge a partir de que esta última se relaciona con la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales, en estas se considera importante mejorar la relación con las experiencias internas sin limitar su optimización, es así que se destaca que los objetivos se dirigen al público en general y no solo se localizan en el ámbito clínico (Ramos et al., 2009). Por lo tanto, al asociar el mindfulness y la inteligencia emocional se brindan beneficios significativos a la persona que lo practica, puesto que permite el incremento de emociones agradables, logrando así el bienestar personal y emocional (Moscoso, 2019).

### **III. METODOLOGÍA**

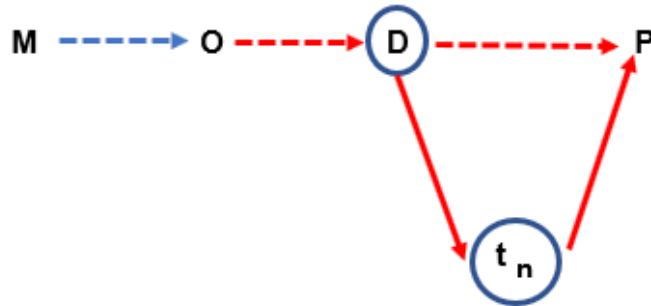
#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **Tipo de investigación:**

Según lo planteado por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología en innovación tecnológica ([CONCYTEC], 2018), la investigación es de tipo aplicada, ya que tiene como objetivo el reconocer una realidad compleja y a la vez profundizar sobre esta sin realizar intervención, ni controlar las variables de estudio. Por su enfoque es cuantitativa, se utiliza como herramientas de recolección de datos a las matemáticas y la estadística, para establecer modelos de comportamientos y comprobar teorías (Hernández et al., 2014).

##### **Diseño de Investigación:**

Según el enfoque cuantitativo el diseño es no experimental pues no se manipula las variables deliberadamente y se basa en la observación de los fenómenos en su forma natural para después analizarlos (Hernández et al., 2014). Además, es de corte transversal ya que se realiza la recolección de datos y evaluación en un solo momento y es de alcance descriptivo - propositivo, pues recoge información de un fenómeno en específico, se realiza un diagnóstico y evaluación. Para posteriormente llevar a cabo la fundamentación teórica, y finaliza con una propuesta de solución que será aplica posteriormente (Tantalean,2015).



Dónde:

**M:** Muestra de estudio

**O:** Observación a nivel de línea base

**D:** Diagnostico y evaluación (Línea base)

**t<sub>n</sub>:** Fundamentación teórica

**P:** Propuesta

### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable Independiente:** Programa basado en mindfulness

- **Definición conceptual:** Ramos, et al., (2009), un programa de entrenamiento en Inteligencia emocional basado en mindfulness, es aquel que permite a las personas vivenciar y gestionar adecuadamente sus emociones experimentando el aquí y ahora.
- **Definición operacional:** El programa estará constituido por 10 sesiones dentro de las cuales se aplicarán técnicas del Mindfulness.
- **Indicadores:** Planificación, organización y evaluación.
- **Escala de medición:** Nominal

### **Variable Dependiente:** Inteligencia Emocional

- **Definición conceptual:** Es una agrupación de habilidades tanto personales como sociales en relación a aspectos psicológicos; estas destrezas repercuten en la adaptación del entorno y enfrentamientos en el medio. Es así, que se rescata a la inteligencia no conflictiva, como un factor fundamental en el éxito de la vida, pues tiene repercusión en el bienestar físico y emocional (Baron, 1997).
- **Definición operacional:** Se midió a través del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE para adultos, adaptado en el Perú por Ugarriza y validado en Cajamarca por Silva y Sánchez, en el 2018. Este inventario tiene 5 grandes dimensiones como son: “Intrapersonal, interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés y Estado de ánimo en general”.
- **Escala de medición:** Ordinal

“La operacionalización de variables se presenta en el” (Anexo 1)

### **3.3. Población, muestra y muestreo.**

#### **Población**

La población estuvo conformada por 33 docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.

En la presente investigación se trabajó con la población total por ser de tamaño reducido y de fácil acceso.

#### **Criterios de inclusión:**

- Docentes contratados y nombrados que laboren en la Institución Educativa.

### **Criterios de exclusión:**

- Personal Administrativo que labore en la Institución educativa.

**Unidad de análisis:** Docentes

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la recolección de datos se usó la encuesta que permitió el registro de información de la variable dependiente.

El instrumento usado en esta investigación fue la adaptación del Inventario Emocional de Bar-On ICE para adultos, aptado y estandarizado en el Perú por Nelly Ugarriza Chávez en el 2001. (Anexo 2)

Además, este test fue validado en la ciudad de Cajamarca en un estudio realizado por Silva y Sánchez (2018), para llevar a cabo esta validación se realizó una prueba piloto a 30 docentes de una Institución educativa de la Ciudad de Cajamarca, los resultados fueron al análisis Alfa de Crombach, donde se obtuvo como resultado 0,832 lo cual representa un 83.2 % de confiabilidad calificando al instrumento como altamente confiable. (Anexo 3)

El instrumento fue modificado de 133 ítems a 60, se eliminaron del inventario original los ítems que no estaban formulados de acuerdo a la realidad de la ciudad donde se aplicó esta prueba, en esta reformulación se tuvo en cuenta no modificar las dimensiones de la variable, la misma que está compuesta por 5 componentes con sus 15 subcomponente respectivamente.

Las respuestas son de tipo Likert de 5 niveles: Rara vez o nunca, Pocas veces, Algunas veces, Muchas Veces y Muy frecuente o siempre. Además, los ítems fueron agrupados para medir cada una de las cinco dimensiones de Inventario Emocional de Bar-On ICE. Respecto a la baremación del instrumento los puntajes se



reducen a la mitad y se hará uso de percentiles teniendo en cuenta los niveles Óptimo, Bueno, Regular y Deficiente.

### **3.5. Procedimientos**

Primero: Para la aplicación del instrumento de evaluación se solicitó autorización al director de la Institución Educativa; por medio de una carta de presentación que se hizo llegar a través de correo institucional

Segundo: En una reunión de trabajo colegiado se informó sobre la investigación a los docentes (Anexo 4), además se presentó el consentimiento informado (Anexo 5), que ellos deberán firmar para proceder a la aplicación del inventario.

Tercero: Teniendo en cuenta la emergencia sanitaria y restricciones para llevar a cabo la presencialidad en las instituciones educativas del país debido al COVID -19, la aplicación del Inventario Emocional Bar-On ICE se hizo de forma virtual y se usó de la herramienta “Formulario de Google”.

Cuarto: Análisis e interpretación de resultados del Inventario de Inteligencia Emocional BarOn – ICE, se llevó a cabo a través de los métodos estadísticos (Ms Excel y SPSS v.25).

### **3.6. Método de análisis de datos**

En el análisis estadístico de los datos se hizo uso de la estadística descriptiva, donde se empleó tanto el Ms Excel y el SPSS IBM v.25. En el primero se elaboró la base de datos, generada de manera automática por el formulario de Google Forms. Asimismo, se codificó los datos de acuerdo a la naturaleza del instrumento, realizándose el primer filtro de los datos, limpieza de los mismos para evitar la consideración de datos sesgados que puedan afectar el análisis posterior.

Se recodificó las variables para determinar los valores categoriales, los cuales fueron reportados en tablas personalizadas teniendo en cuenta la frecuencia absoluta y porcentual, los cuales además se representaron en gráficos de barras.

Finalmente, se reportaron los datos en cuadros, con su respectiva interpretación y gráfico acorde a los estándares APA séptima edición.

### **3.7. Aspectos éticos**

En la presente investigación se asume lo estipulado en el Código de Ética y Deontología, la libre participación: la investigadora debe respetar si algún docente decide no participar en la investigación, esta decisión no tendrá ninguna consecuencia. Asu vez los resultados obtenidos son completamente confidenciales, lo que hace que la investigadora sea la única persona que tendrá acceso a dicha información (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

#### IV. RESULTADOS

##### 4.1. Análisis de niveles descriptivos de la variable inteligencia emocional.

**Tabla 1**

*Nivel de inteligencia emocional general de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021*

Nivel	N°	%
Deficiente	7	21,2
Regular	18	54,6
Bueno	8	24,2
Optimo	0	0,0
Total	33	100,0

**Fuente:** Inventario de Inteligencia Emocional BarOn- ICE aplicado a docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021

Respecto a la tabla número 1, se evidencia las categorías descriptivas de la variable inteligencia emocional de manera general, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 54,6% de participantes presenta inteligencia emocional en un nivel regular, es decir los docentes presentan poco equilibrio en relación a sus habilidades y capacidades emocionales que les permitan manejar las situaciones que surgen en el medio social, el 24,2% un nivel bueno los docente que se ubicaron en este nivel se caracterizan por poseer equilibrio en su expresividad emocional, en la comprensión de las emociones de los demás y, por tanto, presentan una adecuada adaptación al medio social en el que se desenvuelven; el 21.2% se ubicó en un nivel deficiente es decir los docentes presentan dificultad marcada para manejar y gestionar sus propias emociones, lo cual genera problemas en la interacción social, personal, problemas para manejar emociones conflictivas y para hacer frente a situaciones problemáticas, finalmente ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo en cuanto al desarrollo de su inteligencia emocional general.

**Tabla 2**

*Nivel de la dimensión intrapersonal de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021*

Nivel	N°	%
Deficiente	6	18,2
Regular	15	45,5
Bueno	12	36,3
Optimo	0	0,0
Total	33	100,0

**Fuente:** Inventario de Inteligencia Emocional BarOn- ICE aplicado a docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021

Respecto a la tabla número 2, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión intrapersonal, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 45,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 36,3% un nivel bueno es decir los docentes participantes ubicados en el nivel regular y bueno suelen tener un reconocimiento pertinente de sus propias cualidades, fortalezas y debilidades, las cuales son asumidas y aceptadas como parte del entendimiento de sí mismo, para lograr autoconfianza y control emocional, el 18.2% se ubicó en un nivel deficiente por lo que presentan problemas para reconocer sus propias habilidades emocionales, para reconocer las fortalezas, aptitudes positivas, comprensión de sí mismo y el autocontrol, finalmente ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo en esta dimensión.

**Tabla 3**

*Nivel de la dimensión interpersonal de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021*

Nivel	N°	%
Deficiente	5	15,2
Regular	15	45,5
Bueno	13	39,3
Optimo	0	0,0
Total	33	100,0

**Fuente:** Inventario de Inteligencia Emocional BarOn- ICE aplicado a docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021

Respecto a la tabla número 3, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión interpersonal, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 45,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 39,3% un nivel bueno, es decir los docentes participantes ubicados en el nivel regular y bueno pueden para mantener vínculos amicales que perduren en el tiempo, para interactuar de manera saludable y para ofrecer un entendimiento de las emociones de los demás, el 15.2% se encuentra en un nivel deficiente, estos docentes participantes se caracterizan por presentar dificultades para mantener vínculos amicales que perduren en el tiempo, para interactuar de manera saludable y para ofrecer un entendimiento de las emociones de los demás, finalmente ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo en esta dimensión.

**Tabla 4**

*Nivel de la dimensión adaptabilidad de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021*

Nivel	N°	%
Deficiente	5	15,2
Regular	16	48,5
Bueno	12	36,3
Optimo	0	0,0
Total	33	100,0

**Fuente:** Inventario de Inteligencia Emocional BarOn- ICE aplicado a docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021

Respecto a la tabla número 4, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión adaptabilidad, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 48,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 36,3% un nivel bueno, es decir los docentes participantes ubicados en el nivel regular y bueno se caracterizar por ser personas capaces de adaptarse las exigencias del entorno, para hacer frente a los problemas que surgen en el medio y para crear soluciones funcionales frente a los conflictos que se presenten, el 15.2% se ubicó en un nivel deficiente, aquellos docentes ubicados en el nivel deficiente muestran dificultad para adaptarse a las exigencias del entorno, para hacer frente a los problemas que surgen en el medio y para crear soluciones funcionales frente a los conflictos que se presenten, finalmente ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo en esta dimensión.

**Tabla 5**

*Nivel de la dimensión manejo del estrés de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021*

Nivel	N°	%
Deficiente	8	24,2
Regular	12	39,3
Bueno	13	36,5
Optimo	0	0,0
Total	33	100,0

**Fuente:** Inventario de Inteligencia Emocional BarOn- ICE aplicado a docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021

Respecto a la tabla número 5, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión manejo del estrés, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 39,9% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 36,5% un nivel bueno, es decir los docentes participantes que se ubican en el nivel regular y bueno son aquellos que a pesar de presentar eventualmente dificultades, logran gestionar mejor las situaciones estresantes, poniendo en práctica acciones concretas de afrontamiento para regular las emociones desagradables y encontrar el equilibrio emocional, el 24.2% se ubicó en un nivel deficiente, aquellos docentes ubicados en este nivel muestran tener problemas para controlar el estrés, para gestionar las situaciones que causan estrés, así como también con dificultad en sus recursos personales que promuevan el equilibrio emocional en situaciones estresantes, finalmente ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo en esta dimensión.

**Tabla 6**

*Nivel de la dimensión estado de ánimo de los docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021*

	N°	%
Deficiente	4	12,2
Regular	18	54,5
Bueno	11	33,3
Optimo	0	0,0
Total	33	100,0

**Fuente:** Inventario de Inteligencia Emocional BarOn- ICE aplicado a docentes de una institución educativa – Cajamarca, 2021

Respecto a la tabla número 6, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión estado de ánimo, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 54,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 33,3% un nivel bueno, es decir los docentes participantes que se ubican en el nivel regular y bueno logran encontrar satisfacción por su funcionalidad social, se sienten bien consigo mismos, focalizan su atención en situaciones positivas y resaltan sus emociones agradables hecho que les permita disfrutar de la vida que llevan, el 12.2% se ubicó en un nivel deficiente aquellos docentes ubicados en este nivel muestran poca capacidad de satisfacción personal, afectación en el estado de ánimo, poca felicidad acompañada de pensamientos negativos y emociones desagradables que nos les permiten disfrutar de la vida , finalmente ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo en esta dimensión.



#### **4.2. Fundamentación del programa basado en mindfulness.**

Los docentes cumplen un rol muy importante dentro de las instituciones educativas, por lo que muchas veces se ven enfrentados a escenarios que demandan poner a prueba sus conocimientos en habilidades y actitudes para hacer frente a situaciones abrumadoras, ser empáticos, saber escuchar y saber gestionar sus emociones (Fernández y Montero, 2016). Asimismo, los docentes deben tomar conciencia de sus propias emociones para gestionarlas y así mejorar su salud mental, teniendo cuidado de no caer en un falso positivismo, ya que está bien ser resiliente frente a las dificultades, pero también lo está el sentir pena, tristeza o ira en determinadas circunstancias de acontecimientos dolorosos y, frente a ello, se debe validar y aceptar esas emociones (Bisquerra, 2012).

Por otro lado, para la elaboración del presente programa, se parte del modelo denominado Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), el cuál es un modelo psicoeducativo, de entrenamiento en habilidades que permiten el control y regulación emocional consciente. Se basa en la meditación vipassana; entre sus prácticas destacables están, la meditación al caminar, el escaneo corporal y el hatha yoga; además considera a la meditación informal, pues promueve la conciencia plena en las actividades cotidianas de la persona (Bertolín, 2015).

Por lo anterior mencionado, este programa busca la armonía de la mente emocional y la mente racional a través de la práctica milenaria de la atención plena o mindfulness, como herramienta que permite el fortalecimiento de la inteligencia a través de sus técnicas como el escaneo corporal, atención a la mente, a la respiración, al movimiento, a la vida cotidiana y a los sentidos ya que ayudan a los docentes en la relajación de la mente y el cuerpo y sí lograr la mejorar su desempeño ya que al tener la mente y cuerpo relajados tienen la posibilidad de gestionar adecuadamente sus emociones logrando la mejora en sus relaciones interpersonales y posibilitando la implementación de estrategias didácticas que den

respuesta a las necesidades de los estudiantes sin que esto implique sobrecarga para los docentes (Body et al., 2016)

Finalmente, también se consideró el modelo de Inteligencia emocional de BarOn, el cual está basado en competencias que pretenden dar explicación a cómo las personas emocionalmente inteligentes tienen la capacidad de manifestar y distinguir sus emociones, a través de la comprensión de sí mismos; además pueden entender el sentir de los otros conservando las relaciones interpersonales de manera agradable y responsable sin depender de los demás. También poseen conductas basadas en el optimismo y la flexibilidad, sin dejar de lado la realidad para afrontar con éxito los problemas generados en situaciones estresantes (BarOn, 2006).

### **4.3. Elaboración del programa basado en mindfulness.**

#### **4.3.1. Título**

“Fortaleciendo mi inteligencia emocional plena”

#### **4.3.2. Población objetivo**

Docentes de una Institución educativa de Cajamarca.

#### **4.3.3. Numero de sesiones**

10 sesiones

#### **4.3.4. Duración de las sesiones**

90 min cada una

#### **4.3.5. Evaluación**

Pre y Post test

Para medir la efectividad del presente programa se aplicará el Inventario Emocional BarOn -ICE

#### **4.3.6. Metodología**

El presente programa está basado en una metodología, activa, participativa a través del trabajo individual y grupal.

#### **4.3.7. Objetivos**

##### **4.3.7.1. Objetivo General**

- Lograr el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca a través del Mindfulness.

##### **4.3.7.2. Objetivos específicos**

- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión intrapersonal.

- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión interpersonal.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión adaptabilidad.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión manejo de estrés.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión estado de ánimo general.

#### 4.3.8. Cuadro resumen de sesión del programa

SESIONES	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	TIEMPO Minutos
<b>Sesión 01:</b> Conociendo al mindfulness	Aplicación de pre test Exposición de temas relacionados a la sesión Practica: Atención a la respiración Tarea para la casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un minuto de respiración profunda</li> <li>• Podcast: Meditación Guiada: “Respiración Consciente”</li> </ul>	Prácticas de atención focalizada.  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)	90
<b>Sesión 02:</b> Atención plena en tus emociones	Exposición de temas relacionados a la sesión Practica: Meditación para gestionar nuestras emociones Tarea para la casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuera auriculares</li> <li>• Podcast: Meditación Guiada “Atención Plena”:</li> </ul>	Práctica generativa  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)	90
<b>Sesión 03:</b> Conociéndome	Practica: Meditación del autoconocimiento ¿Quién soy yo? Práctica: “El autorretrato” Tarea para la casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brilla por quién eres</li> <li>• Podcast: Meditación Guiada “YO SOY”</li> </ul>	Prácticas conciencia abierta  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)	90

<p><b>Sesión 04:</b> Cadena de afectos</p>	<p>Práctica: “Observo a mi compañero (a)” Práctica: Cadena de Afectos Tarea para la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te regalo mi atención</li> <li>• Podcast: Meditación Guiada “Para cultivar la empatía”</li> </ul>	<p>Prácticas de atención focalizada.  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)</p>	<p>90</p>
<p><b>Sesión 05:</b> Observar, sentir y pensar</p>	<p>Práctica: “Mi primera uva pasa” Práctica: Visualización a través de una esfera Tarea para la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación consciente – Los 5 sentidos a la mesa</li> <li>• Podcast: Meditación Guiada “Atención Plena”</li> </ul>	<p>Prácticas de atención focalizada.  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)</p>	<p>90</p>
<p><b>Sesión 06:</b> Un cuerpo estresado</p>	<p>Práctica: Escaneo Corporal Tarea para la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muévete para conectar con tu cuerpo</li> <li>• Podcast: la Meditación Guiada “Body Scan”</li> </ul>	<p>Prácticas de atención focalizada.  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)</p>	<p>90</p>
<p><b>Sesión 07:</b> En calma</p>	<p>Exposición de temas relacionados a la sesión Practica: Meditación de la montaña Tarea para la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noches en calma</li> <li>• Podcast: “Meditación de la montaña”:</li> </ul>	<p>Práctica generativa  Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)</p>	<p>90</p>

<p><b>Sesión 08:</b> Cultivando mi Felicidad</p>	<p>Exposición de temas relacionados a la sesión Práctica: Meditación Cultivando la felicidad Tarea para la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me regalo una sonrisa</li> <li>• Podcast: “Meditación de la montaña”:</li> </ul>	<p>Práctica generativa</p> <p>Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)</p>	<p>90</p>
<p><b>Sesión 09:</b> Optimista</p>	<p>Exposición de temas relacionados a la sesión Práctica: Meditación para fortalecer el optimismo Tarea para la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacía el disco duro</li> <li>• Podcast: Meditación Metta: Amor Bondadoso</li> </ul>	<p>Práctica generativa</p> <p>Practica informal (Atención a actividades de la vida cotidiana)</p>	<p>90</p>
<p><b>Sesión 10:</b> Gratitud</p>	<p>Exposición de temas relacionados a la sesión PRACTICA N° : El Poder de Agradecer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de post test</li> <li>• Entrega de diplomas</li> </ul>	<p>Práctica generativa</p>	<p>90</p>

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo la finalidad de diseñar un programa basado en mindfulness, para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021. Al respecto, la inadecuada gestión emocional constituye una de las principales causas que deterioran el bienestar de las personas, ya que provoca la aparición de psicopatologías como; depresión, ansiedad, estrés, adicciones, trastornos del sueño, etc. (Sarmiento, 2019). De acuerdo a las condiciones de salud de la actualidad, generó que en los docentes se acentuaran conductas como el estar irritados en la mayor parte del tiempo, culpar a los estudiantes por la baja participación en esta nueva estrategia de trabajo (Bernal, 2006). Por su parte, Parras – Zafra (2019), refiere que los docentes casi siempre están expuestos a situaciones con incidencia emocional.

Ante esa problemática, se tiene un modelo de intervención basado en mindfulness, el cual ha tomado gran importancia en la sociedad, ya que brinda la oportunidad de no aferrarse a pensamientos, emociones y conductas; su principal característica es que permite conocer la forma de relacionarse con los factores mencionados anteriormente; asimismo consiste en vivir el momento de la manera en la que se presente, evitando limitaciones en la experiencia plena (Modrego, et al., 2016).

El primer objetivo específico plantea, identificar el nivel de inteligencia emocional en los docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021. Por tanto, en la tabla número 1, se evidencia las categorías descriptivas de la variable inteligencia emocional general, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 54,6% de participantes presenta inteligencia emocional en un nivel regular, el 24,2% un nivel bueno, 21.2% un nivel deficiente y ningún docente participante tiene un nivel óptimo de inteligencia emocional.

Teóricamente, se explica que aquellos docentes que presentan un nivel de inteligencia emocional regular, presentan poco equilibrio en relación a sus habilidades y capacidades emocionales que les permitan manejar las



situaciones que surgen en el medio social. No obstante, aquellos participantes ubicados en el nivel bueno, presentan un equilibrio en su expresividad emocional, en la comprensión de las emociones de los demás y, por tanto, presentan una adecuada adaptación al medio social en el que se desenvuelven (BarOn, 1997). Sin embargo, aquellos participantes ubicados en el nivel deficiente, presentan dificultad marcada para manejar y gestionar sus propias emociones, lo cual genera problemas en la interacción social, personal, problemas para manejar emociones conflictivas y para hacer frente a situaciones problemáticas (Ugarriza, 2001).

En función a las dimensiones, en la tabla número 2, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión intrapersonal, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 45,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 36,3% un nivel bueno, 18,2% un nivel deficiente y ningún docente participante tiene un nivel óptimo de inteligencia emocional. En este sentido, aquellos participantes que presentan una categoría deficiente, presentan problemas para reconocer las propias habilidades emocionales, para reconocer las fortalezas, aptitudes positivas, comprensión de sí mismo y el autocontrol (BarOn, 2006). No obstante, los participantes ubicados en el nivel regular y bueno suelen tener un reconocimiento pertinente de sus propias cualidades, fortalezas y debilidades, las cuales son asumidas y aceptadas como parte del entendimiento de sí mismo, para lograr autoconfianza y control emocional (BarOn, 2006).

Por otro lado, en la tabla número 3, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión interpersonal, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 45,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 39,3% un nivel bueno, 15,2% un nivel deficiente y ningún docente participante tiene un nivel óptimo de inteligencia emocional. En un menor porcentaje, se aprecian los participantes que presentan dificultad para mantener vínculos amicales que

perduren en el tiempo, para interactuar de manera saludable y para ofrecer un entendimiento de las emociones de los demás (BarOn, 2006). Sin embargo, aquellos participantes ubicados en el nivel medio y regular, a pesar de las dificultades que puedan presentar, logran adaptarse a los vínculos sociales, comprendiendo y estableciendo relaciones interpersonales adecuadas (Ugarriza, 2001).

Asimismo, en la tabla número 4 se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión adaptabilidad, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 48,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 36,3% un nivel bueno, 15,2% un nivel deficiente y ningún docente participante tiene un nivel óptimo de inteligencia emocional. En esta dimensión, aquellos docentes ubicados en el nivel deficiente, muestran dificultad para adaptarse a las exigencias del entorno, para hacer frente a los problemas que surgen en el medio y para crear soluciones funcionales frente a los conflictos que se presenten (BarOn, 2006). En el otro porcentaje, se presentan ciertas dificultades en los aspectos antes mencionados, sin embargo, suelen buscar los recursos necesarios, medios y estrategias para adaptarse a nuevas situaciones y resolver conflictos (Isaza-Zapata, 2016).

Por otra parte, en la tabla 5, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión manejo del estrés, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 39,9% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 36,5% un nivel bueno, 24,2% un nivel deficiente y ningún docente participante tiene un nivel óptimo de inteligencia emocional. En el nivel deficiente, se aprecian aquellos docentes que tienen problemas para controlar el estrés, para gestionar las situaciones que causan estrés, así como también con dificultad en sus recursos personales que promuevan el equilibrio emocional en situaciones estresantes (BarOn, 2006). En el nivel regular y bueno, se aprecian aquellos que, a pesar de presentar eventualmente dificultades, logran gestionar mejor

las situaciones estresantes, poniendo en práctica acciones concretas de afrontamiento para regular las emociones desagradables y encontrar el equilibrio emocional.

Por último, en la tabla número 6 se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión estado de ánimo, según cuatro niveles: deficiente, regular, bueno y óptimo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 54,5% de participantes presenta inteligencia emocional en el nivel regular, el 33,3% un nivel bueno, 12,2% un nivel deficiente y ningún docente participante tiene un nivel óptimo de inteligencia emocional. Por tanto, de acuerdo a las características que presentan los docentes en el nivel deficiente, se aprecia poca capacidad de satisfacción personal, afectación en el estado de ánimo, poca felicidad acompañada de pensamientos negativos y emociones desagradables. Sin embargo, en el nivel regular y bueno, los participantes logran encontrar satisfacción por su funcionalidad social, se sienten bien consigo mismos, focalizan su atención en situaciones positivas y resaltan sus emociones agradables (Ancajima, 2020).

Los resultados coinciden con las apreciaciones de Body, Diaz et al. (2016), quienes mencionaron que la inteligencia emocional se viene presentando tanto en niveles regulares y buenos en los docentes. De igual manera, con los resultados de Silva y Sánchez (2018), quienes realizaron un análisis respecto a la inteligencia emocional de los docentes en la ciudad de Cajamarca, haciendo uso del Inventario Emocional de Bar-Ón ICE, donde se determinó que solo en la dimensión intrapersonal el 50% de la muestra se ubica sobre un nivel alto el otro 50 % está por debajo. De igual modo, Escalante (2019) hizo un estudio con el fin de precisar los niveles de inteligencia emocional en docentes que laboran en instituciones educativas de educación inicial en la ciudad de Abancay, encontrando a nivel general el 43.3% de docentes evaluados se ubicaron en el nivel bajo haciendo que este nivel sea predominante en relación a los otros, lo que indica que los docentes presentan dificultades para manejar sus emociones además de la incapacidad para disfrutar de la vida.

Por otro lado, se tiene el objetivo específico que plantea fundamentar el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021. El presente programa elaborado parte de un modelo de intervención derivado del mindfulness. Al respecto, de acuerdo con Kabat-Zinn (2003), se interpreta al mindfulness como residir en el presente, prestando atención y conciencia a lo que se percibe a través de los sentidos en el nivel físico y psicológico; evitando acoger una actitud crítica que limite lo que sucede en el momento, de esta forma la observación se convierte en fundamento para que todo pueda seguir su curso, aceptando todo tal y como se muestra, sin evitarlo, pero tampoco aferrándose; por ello, se considera al mindfulness como el permitir estar y dejar ir, pues invita a recoger lo que sucede en cada momento y admitir que la vida es un compuesto de momentos.

Asimismo, esta técnica se ha combinado con distintos modelos de psicoterapia ya existentes (siendo el caso de las terapias de tercera generación), que permiten a la persona mejorar la relación con ella misma y su experiencia interna, esta técnica puede ser dirigida a cualquier persona desde niños, adolescente y adultos de manera colectiva o individual; sin importar que no pertenezcan al ámbito clínico (Ramos et al., 2009). Para la elaboración del presente programa, se parte del modelo denominado Reducción del Estrés Basado en Mindfulness, el cuál es un modelo psicoeducativo, de entrenamiento en habilidades que permiten el control y regulación emocional consciente. Se basa en la meditación vipassana; tiene una duración aproximada de entre dos y dos horas y media al día; entre sus prácticas destacables están, la meditación al caminar, el escaneo corporal y el hatha yoga; igual, se considera a la meditación informal, pues promueve la conciencia plena en las actividades cotidianas de la persona (Bertolín, 2015).

Al respecto, Body, Diaz et al. (2016), elaboraron su programa basado en el PINEP, puesto que ofrece un panorama complementario para lograr un equilibrio emocional. De igual modo, Sarmiento (2019) tomó los planteamientos del MBSR, puesto que explicó que, para lograr un estado de conciencia y equilibrio emocional, se requiere de las estrategias de

meditación consciente y chequeo corporal. Por último, Garrido (2021), explicó que el modelo de reducción del estrés basado en mindfulness se adapta adecuadamente para el trabajo de la inteligencia emocional.

Por último, se tiene el objetivo elaborar el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes, de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021. De acuerdo a la línea base propuesta, se aprecia la necesidad de efectuar un programa orientado a lograr mejorar las habilidades emocionales de los docentes.

Los docentes cumplen un rol muy importante dentro de las instituciones educativas, por lo que muchas veces se ven enfrentados a escenarios que demandan poner a prueba sus conocimientos en habilidades y actitudes para hacer frente a situaciones abrumadoras, ser empáticos, saber escuchar y saber gestionar sus emociones (Fernández y Montero, 2016). Asimismo, los docentes deben tomar conciencia de sus propias emociones para gestionarlas y así mejorar su salud mental, teniendo cuidado de no caer en un falso positivismo, ya que está bien ser resiliente frente a las dificultades, pero también lo está el sentir pena, tristeza o ira en determinadas circunstancias de acontecimientos dolorosos y, frente a ello, se debe validar y aceptar esas emociones (Bisquerra, 2012).

Por lo anterior mencionado, este programa busca la armonía de la mente emocional y la mente racional a través de la práctica milenaria de la atención plena o mindfulness, como herramienta que permite el fortalecimiento de la inteligencia a través de sus técnicas como el escaneo corporal, atención a la mente, a la respiración, al movimiento, a la vida cotidiana y a los sentidos ya que ayudan a los docentes en la relajación de la mente y el cuerpo y sí lograr la mejorar su desempeño ya que al tener la mente y cuerpo relajados tienen la posibilidad de gestionar adecuadamente sus emociones logrando la mejora en sus relaciones interpersonales y posibilitando la implementación de estrategias didácticas que den respuesta a las necesidades de los estudiantes sin que esto implique sobrecarga para los docentes (Body et al., 2016)

## **VI. CONCLUSIONES**

Con los resultados obtenidos y los objetivos planteados se concluye lo siguiente:

1. Se diseñó un programa basado en mindfulness, para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021.
2. Se determinó el nivel de inteligencia emocional de los docentes que laboran en una institución educativa de Cajamarca; obteniendo como nivel predominante el nivel regular, es decir los docentes presentan poco equilibrio en relación a sus habilidades y capacidades emocionales que les permitan manejar las situaciones que surgen en el medio social además ningún docente participante se ubicó en un nivel óptimo de inteligencia emocional.
3. Se elaboró el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes, este consta de 10 sesiones, es de metodología vivencial y de atención plena; se tuvo en cuenta el modelo de inteligencia emocional de BarOn, y el modelo de reducción del Estrés Basado en Mindfulness.

## VII. RECOMENDACIONES

- Ψ Ejecutar el programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes dentro de un periodo a corto y mediano plazo.
  
- Ψ Fomentar el desarrollo de una investigación dentro del diseño cuasi - experimental, que permita valorar la eficacia científica del programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes.
  
- Ψ Continuar con las investigaciones de diseño descriptivo-propositivo en contextos donde se evidencie una problemática que requiera elaborar una propuesta de intervención para su posterior aplicación con el fin de favorecer a la salud mental de los beneficiarios.





[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S021157352015000200005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S021157352015000200005)

Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Faros Sant Joan de Déu. <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241.

Body, L., Diaz, N. R., Recondo, O., & del Río, M. P. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 47–59. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361006/html/>

Cejudo, J. y López-Delgado, M. (2017). Importancia de la Inteligencia Emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa* (23), 29-36. Recuperado de : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X16300331>

Colegio de psicólogos del Perú (2018). *Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento RENACYT*. Lima: CONCYTEC. Recuperado de : <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/informacion-cti/reglamento-del-investigador-renacyt>

Enríquez, H. (2011). *Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena*. (Tesis Doctoral). Málaga: Universidad de Málaga. Recuperado de:

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral %20de%20H%C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%C3%ADquez%20Ancondo.pdf?sequence=](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%C3%ADquez%20Ancondo.pdf?sequence=)

Escalante, P. (2019). *Inteligencia emocional de los docentes de las Instituciones Educativas del Nivel Inicial del Distrito de Abancay de Apurímac en el año 2018*. Lima [Tesis para optar un título profesional] Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac. Repositorio Institucional: [https://repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/759/T\\_0464.pdf? sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/759/T_0464.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Escárzaga, J., Varela, J., y Martínez, P. (2020). De la educación presencial a la educación a distancia en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de los docentes. *Revista electrónica sobre cuerpos académicos y grupos de investigación*, 7(14), 87-110. <http://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/212/420>

Fernández-Martínez, A. M. y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf>

Flores, K., Polo, J., y Torres, C. (2018). *Inteligencia emocional y desempeño docente en las instituciones educativas FAP de Lima*. [Tesis de maestría] Universidad Marcelino Champagnat. Repositorio Institucional: <http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/544>

Garrido, R (2021). *Mindfulness Como Estrategia Para El Desarrollo De La Inteligencia Emocional En Los Docentes De La Unidad Educativa Quinindé* [Tesis para obtener el grado de maestro] Pontificia Universidad del

Ecuador.

Repositorio

Institucional:

<https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2549>

Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (eds.). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press, 3-27.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición. McGraw-Hill Interamericana.

Humpire Romero, CL y Quintana Vizcarra, MF (2021). *Efecto del Mindfulness en la reducción del estrés percibido en docentes*. [Tesis para optar un título profesional] Universidad Católica de Santa María. Repositorio Institucional: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10861>

Isaza-Zapata, G. (2016). Un Acercamiento a la Comprensión del Perfil de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 331-345. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a23.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2003). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.

Kabat- Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. 1ra Edición. Editorial Kairós [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qu2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Kabat++Zinn,+J.+\(2013\).+Mindfulness+para+principiantes.+Barcelona](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qu2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Kabat++Zinn,+J.+(2013).+Mindfulness+para+principiantes.+Barcelona)

Lifar, D. (2003). *Hatha yoga: el camino de la salud*. Buenos Aires: Kier. <https://www.casadellibro.com/libro-hatha-yoga-el-camino-a-lasalud/9789501770087/931928>

- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, (pp. 3-34). New York: Harper Collins.
- Mayer, J., y Salovey, P. (2000). *Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as mental ability*. En R. J. Sternberg (ed.). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey Bass, págs. 92-117.
- Modrego, M., Martínez, L., López, A., Borao, L., Margolles, R., y García, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan Mindfulness. *Revista Interuniversitario de formación del profesorado*, 30(3), 31-46. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*. 2, 64-70. doi: 10.1016/j.mincom.2017.08.002
- Moscoso, M.S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Parras-Zafra, S. (2019). *Programa de Mindfulness aplicado al profesorado para mejorar la regulación emocional y reducir el burnout*. Jaén: Universidad de Jaén. Repositorio Institucional: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/9739>
- Pérez, M. A. y Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17, 77120. [https://www.researchgate.net/publication/257921110\\_Conciencia\\_plena\\_Mindfulness\\_y\\_psicoterapia\\_Concepto\\_evaluacion\\_y\\_aplicaciones\\_clinicas](https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas)
- Ramos, N., Ariques, H., y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. 2da. Edición. Editorial Kairós.

Ramos, N., Ariques, H., y Recondo, O. (2012). *Práctica La Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. 2da. Edición. Editorial Kairós.

Ramos, N., Hernández, S. y Blanca, M.J. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15 (2-3) 207-216.

Recuperado de: <https://up-pe.libguides.com/c.php?g=1043492&p=7613287>

Ramos, N y Salcido L. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*. 28(107),259-270.

<https://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/152>

Rozas Calderón, V. (2020). *Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020*. [Tesis para obtener el grado de maestro] Universidad César Vallejo. Repositorio Institucional:[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58718/Rozas\\_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58718/Rozas_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sarmiento, C. J. (2019). *Programa de entrenamiento en mindfulness para el desarrollo de la inteligencia emocional*. Recuperado de : [https://www.researchgate.net/publication/336349555\\_TFM\\_PROGRAMA\\_DE\\_ENTRENAMIENTO\\_EN\\_MINDFULNESS\\_PARA\\_EL\\_DESARROLLO\\_DE\\_LA\\_INTELIGENCIA\\_EMOCIONAL](https://www.researchgate.net/publication/336349555_TFM_PROGRAMA_DE_ENTRENAMIENTO_EN_MINDFULNESS_PARA_EL_DESARROLLO_DE_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL)

Silva, O., y Sánchez, G. (2019). *Relación entre Inteligencia Emocional y Desempeño Docente en la Institución Educativa Emblemática "Santa Teresita" Nivel Secundario – Cajamarca- 2018* [Tesis para obtener el grado de maestro de maestría]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo Repositorio Institucional <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/895>

Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17 (66-67), 5-30.

[https://www.researchgate.net/profile/VicenteSimon/publication/268395842\\_Mindfulness\\_y\\_neurobiologia/links/548144730cf22525dcb609a3/Mindfulness-y-neurobiologia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/VicenteSimon/publication/268395842_Mindfulness_y_neurobiologia/links/548144730cf22525dcb609a3/Mindfulness-y-neurobiologia.pdf)

Tantalean, M. (2015). El alcance de las investigaciones jurídicas. *Avances*, 10(11),221-236. Recuperado de: [http://mail.upagu.edu.pe/files\\_ojs/journals/6/articles/133/submission/copyedit/133-13-458-1-9-20151124.pdf](http://mail.upagu.edu.pe/files_ojs/journals/6/articles/133/submission/copyedit/133-13-458-1-9-20151124.pdf)

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima metropolitana. *redalyc.org* (4), 129-160. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

Vallejo, M. (2008). *Mindfulness o atención plena: de la meditación y la relajación en la terapia*. En F. J. Labrador (coord.). Técnicas de modificación de conducta. Madrid: Pirámide, págs. 225-24

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Operacionalización de variables

		Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Variable Independiente	<b>PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS.</b>	Ramos, et al. (2009) un programa de entrenamiento en Inteligencia emocional basado en mindfulness, es aquel que permite a las personas vivenciar y gestionar adecuadamente sus emociones experimentando el aquí y ahora.	El programa estará constituido por 10 sesiones dentro de las cuales se aplicarán técnicas del Mindfulness.	<b>Planificación</b>	-Sesiones	NOMINAL
				<b>Organización</b>	-Pre test -Tiempo -Espacio	
				<b>Evaluación</b>	-Post test	
Variable Dependiente	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	Es una agrupación de habilidades tanto personales como sociales en relación a aspectos psicológicos; estas destrezas repercuten en la adaptación del entorno y enfrentamientos en el medio. Es así, que se rescata a la inteligencia no conflictiva, como un factor fundamental en el éxito de la vida, pues tiene repercusión en el	Se medirá a través del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice. Adaptada en el Perú por Nelly Ugarriza (2001) y adaptado en Cajamarca por Silva y Sánchez (2018).	<b>Intrapersonal</b>	- Comprensión de sí mismo - Asertividad - Autoconcepto - Autorrealización - Independencia	ORDINAL
				<b>Interpersonal</b>	- Empatía - Relaciones interpersonales - Responsabilidad social.	

		bienestar físico y emocional (Baron, 1997).		<b>Adaptabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Solución de problemas</li><li>- Prueba de la realidad</li><li>- Flexibilidad</li></ul>	
				<b>Manejo del Estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tolerancia al estrés</li><li>- Control de impulsos</li></ul>	
				<b>Estado de Ánimo En General</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Felicidad</li><li>- Optimismo</li></ul>	



## Anexo 2

### Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE – Adultos

#### *Ficha Técnica*

<b>Nombre Original:</b>	EQ-I BerOn Emotional Quotient Inventory
<b>Autor:</b>	Reuven Bar-On
<b>Procedencia:</b>	Toronto-Canadá
<b>Adaptación Peruana:</b>	Nelly Ugarriza Chávez
<b>Administración:</b>	Individual o colectivo
<b>Duración:</b>	Sin límite de tiempo. Aprox. 15 a 20 minutos
<b>Aplicación:</b>	Sujetos de 15 a más años
<b>N° de ítems:</b>	60
<b>Significación:</b>	Estructura Factorial: 1 CET, 5 Factores componentes y 15 subcomponentes
<b>Finalidad:</b>	Recoger datos sobre la inteligencia emocional
<b>Usos:</b>	Profesionales que se desempeñan como consultores de desarrollo organizacional, psicólogos, y aquellos que desean usarla con fines de investigación.

## INVENTARIO EMOCIONAL Bar-On ICE:

### INSTRUCCIONES:

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

**1 = Rara vez o nunca**

**2= Pocas Veces**

**3 = Algunas veces**

**4 = Muchas Veces**

**5= Muy frecuente o siempre**

Manifiesta cómo te sientes, piensas o actúas **la mayor parte del tiempo en la mayoría de lugares.**

Elige una, y sólo una respuesta para cada afirmación y márcala en el casillero que le corresponde.

Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

N°	PREGUNTA	Rara vez o nunca	Poca Veces	Algunas veces	Muchas Veces	Muy frecuente o siempre
1	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Reconozco con facilidad mis emociones	1	2	3	4	5
3	Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).	1	2	3	4	5
4	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	1	2	3	4	5
5	No soy capaz de expresar mis ideas.	1	2	3	4	5
6	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo	1	2	3	4	5
7	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.	1	2	3	4	5
8	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	1	2	3	4	5
9	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	1	2	3	4	5
10	No tengo confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
11	Me tengo mucho respeto.	1	2	3	4	5
12	Me siento seguro(a) de mí mismo(a)	1	2	3	4	5
13	Hacia la mayoría de situaciones, puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5

14	He logrado muy poco en los últimos años.	1	2	3	4	5
15	No disfruto lo que hago.	1	2	3	4	5
16	No me entusiasman mucho mis intereses	1	2	3	4	5
17	Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.	1	2	3	4	5
18	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
19	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
20	Prefiero seguir a otros a ser líder	1	2	3	4	5
21	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	1	2	3	4	5
22	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	1	2	3	4	5
23	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	1	2	3	4	5
24	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
25	Intento no herir los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
26	Soy incapaz de demostrar afecto.	1	2	3	4	5
27	Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
28	Me es difícil llevarme con los demás.	1	2	3	4	5
29	Los demás opinan que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
30	No mantengo relación con mis amistades.	1	2	3	4	5
31	Me gusta ayudar a la gente.	1	2	3	4	5
32	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
33	Soy capaz de violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	1	2	3	4	5
34	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5
35	Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.	1	2	3	4	5
36	Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.	1	2	3	4	5

37	Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.	1	2	3	4	5
38	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	1	2	3	4	5
39	Tengo problema para ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	1	2	3	4	5
40	Me es difícil ser realista	1	2	3	4	5
41	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	1	2	3	4	5
42	Me resulta difícil cambiar de opinión.	1	2	3	4	5
43	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
44	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	1	2	3	4	5
45	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	1	2	3	4	5
46	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	1	2	3	4	5
47	Tengo problema para controlarme cuando me enojo.	1	2	3	4	5
48	Soy impaciente.	1	2	3	4	5
49	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
50	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	1	2	3	4	5
51	Me es difícil sonreír.	1	2	3	4	5
52	No estoy contento(a) con mi vida.	1	2	3	4	5
53	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5
54	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.	1	2	3	4	5
55	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	1	2	3	4	5
56	Generalmente espero lo mejor.	1	2	3	4	5
57	En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
58	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	1	2	3	4	5
59	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5
60	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	1	2	3	4	5

### Anexo 3

#### Validación del instrumento en la ciudad de Cajamarca

Análisis Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad, del instrumento Inventario de Inteligencia Emocional Silva y Sánchez (2018).

#### Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.832	60

#### Interpretación de los resultados:

Interpretación del CE para el total, los componentes, y subcomponentes.

Niveles para la inteligencia emocional y los percentiles

NIVELES				
	Deficiente	Regular	Bueno	Óptimo
<b>Intrapersonal</b>	Mín a 38	39 a 42	43 a 48	49 a Máx
<b>Interpersonal</b>	Mín a 34	35 a 37	38 a 41	42 a Máx
<b>Adaptabilidad</b>	Mín a 20	21 a 22	23 a 24	25 a Máx
<b>Manejo de estrés</b>	Mín a 13	14 a 16	17 a 17	18 a Máx
<b>Estado de Ánimo</b>	Mín a 25	26 a 27	28 a 30	31 a Máx
<b>TOTAL</b>	Mín a 131	132 a 144	145 a 160	161 a Máx

## Anexo 4

### Carta de autorización para la aplicación de instrumento



**"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"**

Trujillo, 13 de octubre de 2021

**CARTA N° 125-2021-UCV-VA-EPG-SI.01/J**

Sr. Esteban Hugo Ordaz Zamora

**Director**

**Institución Educativa JEC "SAN JUAN BAUTISTA"**

**Presente.** -

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **ERICKA JACKELINE DIAZ GUTIÉRREZ**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2021"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar el programa de intervención basado en mindfulness, para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente.** -

**Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes**  
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo  
Universidad César Vallejo

**ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.

## Anexo 5

### Respuesta de autorización para la aplicación del instrumento



GOBIERNO REGIONAL – CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"SAN JUAN BAUTISTA" – C.M. 0523092  
SAN JUAN – CAJAMARCA



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Cajamarca, 15 de octubre del 2021

**OFICIO N° 033-2021- GR/UGEL – CAJ – DIR .IE "SJB"- SJ**

**SEÑOR** : Dr. SORIANO PAREDES, Emilio Alberto  
Jefe de la Escuela de Postgrado- Trujillo.  
Universidad César Vallejo

**ASUNTO** : **AUTORIZO LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO PARA EL  
DESARROLLO DE TESIS**

Tengo el honor de dirigirme al despacho de su digno cargo, para hacerle llegar mi afectuoso saludo a nombre de la Institución Educativa "San Juan Bautista", y a la vez confirmar la autorización de la estudiante **DIAZ GUTIÉRREZ, Ericka Jackeline**; del programa de maestría en Intervención Psicológica, para la **APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL DESARROLLO DE LA TESIS** denominada: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2021"**.

Es propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

**Atentamente;**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
*Esteban Hugo Ordaz Zamora*  
DIRECTOR

## Anexo 6

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento:

Yo, \_\_\_\_\_ identificado(a) con el número de  
DNI \_\_\_\_\_, acepto de manera voluntaria participar en la Investigación  
Titulada: Programa basado en Mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en  
docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, 2021.

Considerando que se me explicó sobre la finalidad de la evaluación, así como la  
confidencialidad de los resultados que servirán para fines académicos de la investigación;  
responderé el INVENTARIO EMOCIONAL Bar-On ICE con total sinceridad a través de un  
formulario de Google.

Cajamarca, 18 de octubre de 2021

---

Firma del / la participante

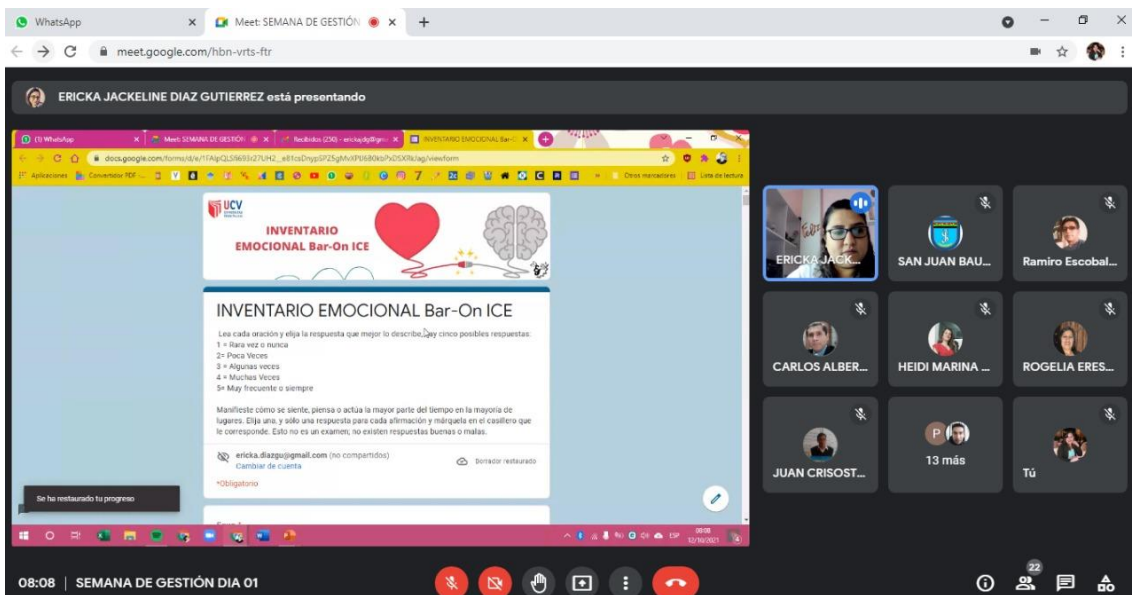
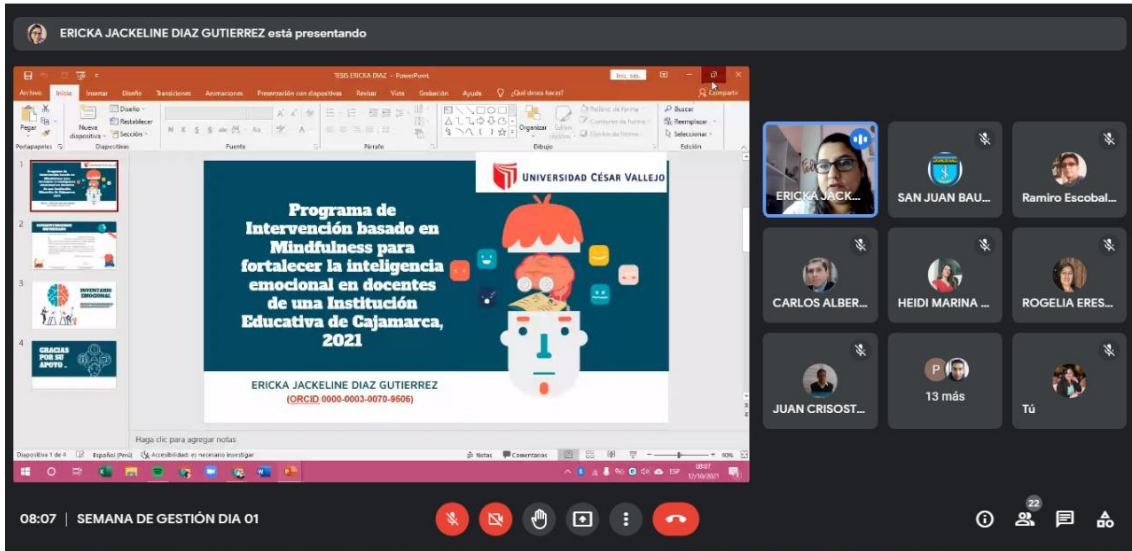
---

Ericka J. Diaz Gutiérrez  
Investigadora



## Anexo 7

### Screenshots de la reunión con los docentes participantes de la investigación a través de Google meet



## Anexo 8

### Link de acceso al inventario de inteligencia emocional baron- ice en – formulario de Google Forms

#### Link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfi693r27UH2\\_e81csDnypSPZ5gMvXPIJ6B0kbPxDSXRkJag/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfi693r27UH2_e81csDnypSPZ5gMvXPIJ6B0kbPxDSXRkJag/viewform?usp=sf_link)

#### Formulario de Google Forms:

UCV  
UNIVERSIDAD CATELICA DEL VALLE  
INVENTARIO  
EMOCIONAL Bar-On ICE

INVENTARIO  
EMOCIONAL Bar-On  
ICE

Lea cada oración y elija la respuesta que mejor lo describe, hay cinco posibles respuestas:  
Rara vez o nunca  
Pocas Veces  
Algunas veces  
Muchas Veces  
Muy frecuente o siempre

Manifieste cómo se siente, piensa o actúa la mayor parte del tiempo en la mayoría de lugares. Elija una, y sólo una respuesta para cada afirmación y márquela en el casillero que le corresponde. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

ericka.diazgu@gmail.com (no compartidos)  
[Cambiar de cuenta](#)

\*Obligatorio

2. Reconozco con facilidad mis emociones \*

Rara vez o nunca  
 Pocas Veces  
 Algunas veces  
 Muchas Veces  
 Muy frecuente o siempre

3. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a). \*

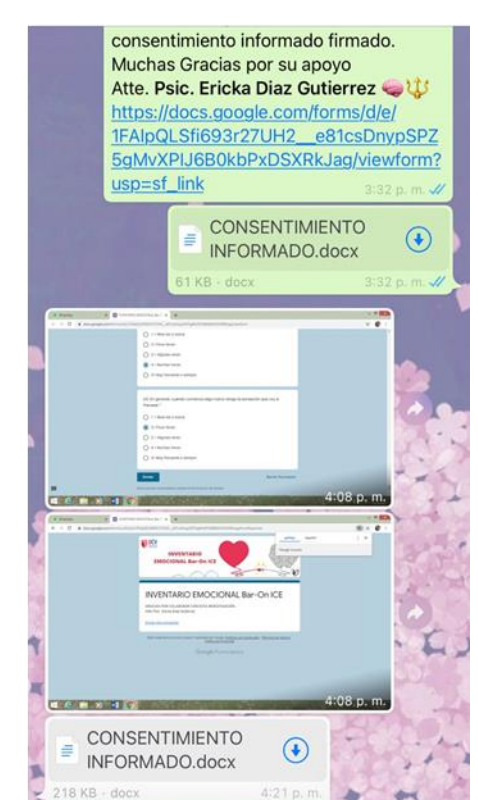
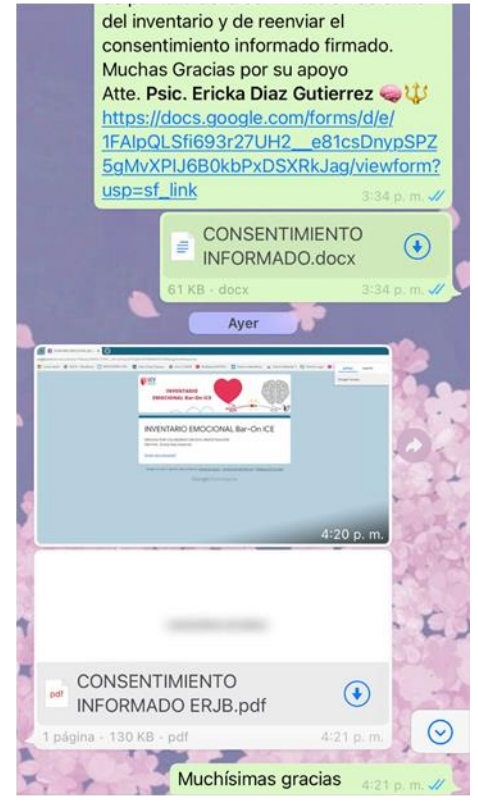
Rara vez o nunca  
 Pocas Veces  
 Algunas veces  
 Muchas Veces  
 Muy frecuente o siempre

4. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás. \*

Rara vez o nunca  
 Pocas Veces

## Anexo 9

### Screenshots del envío del consentimiento informado y link de acceso al formulario de Google Forms(inventario) a los docentes participantes a través de WhatsApp





# “FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA”

Autora: Ericka Jackeline Diaz Gutierrez

## **PROPUESTA DEL PROGRAMA**

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA**

“FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA”

### **2. FUNDAMENTACIÓN:**

Los docentes cumplen un rol muy importante dentro de las instituciones educativas, por lo que muchas veces se ven enfrentados a escenarios que demandan poner a prueba sus conocimientos en habilidades y actitudes para hacer frente a situaciones abrumadoras, ser empáticos, saber escuchar y saber gestionar sus emociones (Fernández y Montero, 2016). Asimismo, los docentes deben tomar conciencia de sus propias emociones para gestionarlas y así mejorar su salud mental, teniendo cuidado de no caer en un falso positivismo, ya que está bien ser resiliente frente a las dificultades, pero también lo está el sentir pena, tristeza o ira en determinadas circunstancias de acontecimientos dolorosos y, frente a ello, se debe validar y aceptar esas emociones (Bisquerra, 2012).

Por otro lado, para la elaboración del presente programa, se parte del modelo denominado Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), el cuál es un modelo psicoeducativo, de entrenamiento en habilidades que permiten el control y regulación emocional consciente. Se basa en la meditación vipassana; entre sus prácticas destacables están, la meditación al caminar, el escaneo corporal y el hatha yoga; además considera a la meditación informal, pues promueve la conciencia plena en las actividades cotidianas de la persona (Bertolín, 2015).

Por lo anterior mencionado, este programa busca la armonía de la mente emocional y la mente racional a través de la práctica milenaria de la atención plena o mindfulness, como herramienta que permite el fortalecimiento de la inteligencia a través de sus técnicas como el escaneo corporal, atención a la mente, a la respiración, al movimiento, a la vida cotidiana y a los sentidos ya que ayudan a los docentes en la relajación de la mente y el cuerpo y sí lograr la mejorar su desempeño ya que al

tener la mente y cuerpo relajados tienen la posibilidad de gestionar adecuadamente sus emociones logrando la mejora en sus relaciones interpersonales y posibilitando la implementación de estrategias didácticas que den respuesta a las necesidades de los estudiantes sin que esto implique sobrecarga para los docentes (Body et al., 2016)

Finalmente, también se consideró el modelo de Inteligencia emocional de BarOn, el cual está basado en competencias que pretenden dar explicación a cómo las personas emocionalmente inteligentes tienen la capacidad de manifestar y distinguir sus emociones, a través de la comprensión de sí mismos; además pueden entender el sentir de los otros conservando las relaciones interpersonales de manera agradable y responsable sin depender de los demás. También poseen conductas basadas en el optimismo y la flexibilidad, sin dejar de lado la realidad para afrontar con éxito los problemas generados en situaciones estresantes (BarOn, 2006).

### **3. OBJETIVOS:**

#### **3.1. Objetivo General**

- Lograr el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca a través del Mindfulness.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión intrapersonal.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión interpersonal.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión adaptabilidad.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión manejo de estrés.
- Fortalecer la inteligencia emocional de los docentes en relación a la dimensión estado de ánimo general.

#### **4. BENEFICIARIOS**

Docentes de una Institución Educativa de Cajamarca.

#### **5. DURACIÓN DE CADA SESIÓN:**

90 minutos

#### **6. METODOLOGÍA:**

El presente programa está basado en una metodología, activa, participativa a través del trabajo individual y grupal.

#### **7. EVALUACIÓN DE PROGRAMA:**

##### **Pre y Post Test**

- Para medir la efectividad del presente programa se aplicará el Inventario Emocional BarOn -ICE (**Anexo 01**)

## 8. Desarrollo de cada sesión

### SESIÓN 01: CONOCIENDO AL MINDFULNESS

**Objetivo:** Identificar los beneficios del mindfulness en el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<p><b>-Bienvenida a los participantes</b></p> <p><b>- La facilitadora brinda las recomendaciones para el desarrollo del programa</b>  “Fortaleciendo mi inteligencia emocional plena”</p> <p>-Para llevar a cabo el presente programa es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez iniciada la práctica de mindfulness es aconsejable no abandonar hasta culminarla.</li> <li>• Después de llevar a cabo cada una de las prácticas de manera grupal, se recomienda registrar la propia experiencia en un <b>“Diario de práctica”</b>.</li> <li>• Recomendaciones para desarrollar la práctica formal e informal del mindfulness</li> </ul> <p><b>-Dinámica de presentación “INICIALES DE CUALIDADES”</b>  La facilitadora pide a cada uno de los docentes participantes presentarse, para lo cual deben decir su nombre y apellido; con las primeras consonantes tiene que mencionar dos de sus cualidades, el segundo docente debe mencionar las cualidades del docente anterior y las suyas, el tercer docente debe decir las cualidades del primero, segundo y las suyas, así sucesivamente hasta terminar las presentaciones</p> <p><b>- Aplicación del Pre test</b></p>	Inventario de inteligencia emocional BarOn- ICE	<b>20 min</b>



<b>DESARROLLO</b>	<p>Se expondrá la siguiente información.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ¿Qué es el mindfulness?</li> <li>2 ¿En qué consiste?</li> <li>3 ¿Cómo se practica?</li> <li>4. Diferencias que es y no es mindfulness.</li> <li>5. Integración del mindfulness y la Inteligencia Emocional</li> </ol> <p><b>Video de apoyo:</b> ¿Qué es el Mindfulness o Atención Plena?  <b>Los 3 Pilares del Mindfulness</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l4Lz6AYbdN8">https://www.youtube.com/watch?v=l4Lz6AYbdN8</a></p> <p><b>Práctica N° 1 : Atención a la respiración consciente (Anexo 02)</b></p> <p>Con este ejercicio se procederá a la introducción de los participantes en la meditación, la cual será de manera progresiva en las diferentes sesiones, de esta manera se impartirán técnicas las cuales podrán ser replicadas de manera autónoma.</p>	<p>Equipo multimedia</p> <p>Diapositivas</p> <p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p>	<p><b>40 min</b></p>
<b>CIERRE</b>	<p><b>Compartir de experiencias</b></p> <p>Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:</p> <p>¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?</p> <p>¿De qué te has dado cuenta?</p> <p>¿Qué descubriste hoy?</p> <p>Nota: <b>Se les hace recordar que para las próximas sesiones deberán contar con su diario de práctica para anotar su experiencia con los ejercicios y ropa cómoda.</b></p>	<p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p>	<p><b>30 min</b></p>
	<p><b>Tarea para casa:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Un minuto de respiración profunda”</b></p> <p>La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión.</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Equipo Multimedia</p>	<p>-----</p>

	<p>Toma una respiración lenta y profunda por la nariz, aspirando aire desde el abdomen en lugar del pecho. Haz una pausa, sosteniendo en su respiración, antes de dejar salir el aire lentamente por la boca. (Repite varias veces).</p> <p><b>Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Respiración Consciente”:</b> <a href="https://podcasts.apple.com/us/podcast/meditaci%C3%B3n-pranayama-respiraci%C3%B3n-consciente-mdt003/id1234030579?i=1000416959923&amp;l=es">https://podcasts.apple.com/us/podcast/meditaci%C3%B3n-pranayama-respiraci%C3%B3n-consciente-mdt003/id1234030579?i=1000416959923&amp;l=es</a></p>	Cojines	
		Mantas	
		Diario de práctica	

## SESIÓN 02: ATENCIÓN PLENA EN TUS EMOCIONES

**Objetivo:** Lograr que los participantes reconozcan y gestionen adecuadamente sus emociones

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	-----	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Exposición:</b>  <b>La facilitadora expone el siguiente tema: “Comprende tus emociones a través de la atención plena”</b>                      ¿Qué es la Gestión de Emociones?                      Videos de Apoyo:  <b>Inteligencia emocional</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl">https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl</a>  <b>Mindfulness para la vida cotidiana</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h_UnAEDVGZI">https://www.youtube.com/watch?v=h_UnAEDVGZI</a></p> <p><b>Práctica N° 2:</b> Meditación para gestionar nuestras emociones (<b>Anexo 03</b>)</p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>PPT</p> <p>Equipo Multimedia</p> <p>Diario de practica</p>	<b>40 minutos</b>

	<p><b>Compartir de experiencias</b>          Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:          ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?          ¿De qué te has dado cuenta?          ¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas          Cojines          Mantas</p>	<p><b>30 minutos</b></p>
<b>CIERRE</b>	<p><b>Tarea para casa:</b>  <b>“Fuera auriculares”</b>          La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión.          Cuando vas de casa al trabajo o viceversa, presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque, aprecia los distintos olores del camino. etc . Estate completamente presente e identifica que emociones se presentan en ti.          Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Atención Plena”:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O_-IAOE2bxg">https://www.youtube.com/watch?v=O_-IAOE2bxg</a>  <b>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</b></p>	<p>Colchonetas          Equipo Multimedia          Cojines          Mantas          Diario de práctica</p>	<p>-----</p>

### SESIÓN 03: CONOCIÉNDOME

**Objetivo:** Fortalecer la capacidad para conocerse a sí mismos.

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	.....	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Práctica N° 3:</b> Meditación del autoconocimiento ¿Quién soy yo? <b>(Anexo 4)</b></p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p> <p><b>Práctica N° 4:</b> “El autorretrato” <b>(Anexo 5)</b></p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>Hojas Bond</p> <p>Lapiceros</p> <p>Diario de practica</p>	<b>40 min</b>

	<p><b>Compartir de experiencias</b>          Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:          ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?          ¿De qué te has dado cuenta?          ¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas          Cojines          Mantas</p>	<p><b>30 min</b></p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>Tarea para casa:</b>  <b>“Brilla por quién eres”</b>          La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión.          Piensa en tu nombre, ¿Alguna Vez de has saludado?          “Hola, Buenos días .....¿Cómo estás?          Hoy quiero agradecerte por ser amable, por ser solidario , por ser buen hijo, buena hija , buen padre, buena madre.....”</p> <p><b>Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida</b>          Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “YO SOY”:  <a href="https://podcasts.apple.com/us/podcast/meditaci%C3%B3n-yo-soy-para-cultivar-el-amor-propio/id1234030579?i=1000544897583">https://podcasts.apple.com/us/podcast/meditaci%C3%B3n-yo-soy-para-cultivar-el-amor-propio/id1234030579?i=1000544897583</a></p> <p><b>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</b></p>	<p>Colchonetas          Equipo Multimedia          Cojines          Mantas          Diario de práctica</p>	<p>-----</p>

### SESIÓN 04: CADENA DE AFECTOS

**Objetivo: Fomentar la gestión de emociones que surgen de la interacción con otras personas.**

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	-----	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Práctica N° 5: “Observo a mi compañero (a)” (Anexo 6 )</b></p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p> <p><b>Práctica N° 6: Cadena de Afectos (Anexo 7 )</b></p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>Ficha visual de apoyo para la práctica “Cadena de Afectos”</p> <p>Diario de práctica</p>	<b>40 min</b>

	<p><b>Compartir de experiencias</b>          Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:          ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?          ¿De qué te has dado cuenta?          ¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas          Cojines          Mantas</p>	<p><b>30 min</b></p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>Tarea para casa:</b>  <b>“Te regalo mi atención”</b>          La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión</p> <p>Por lo menos una conversación al día, con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterriza en el presente y abre tu sentido del oído. Escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases a tu interlocutor.</p> <p>Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Para cultivar la empatía”  <a href="https://www.cuerpamente.com/blogs/medita-conmigo/podcast-meditacion-empatia_6817">https://www.cuerpamente.com/blogs/medita-conmigo/podcast-meditacion-empatia_6817</a>  <b>Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida</b></p>	<p>Colchonetas          Equipo Multimedia          Cojines          Mantas          Diario de práctica</p>	<p>-----</p>



**SESIÓN 05: OBSERVAR, SENTIR Y PENSAR.****Objetivo: Fortalecer la atención de las sensaciones, interoceptivas y propioceptivas que surgen en el cuerpo.**

	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES / RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	-----	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Práctica N° 7: “Mi primera uva pasa” (Anexo 8 )</b> Con este ejercicio los docentes aprenderán la atención a través de los sentidos y con una actividad cotidiana lo que les permitirá desactivar el estado de “piloto automático”. Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p> <p><b>Práctica N° 8: Visualización a través de una esfera (Anexo 9 )</b> Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p>	Uva pasa Colchonetas Cojines Mantas Diario de práctica	<b>40 min</b>

	<p><b>Compartir de experiencias</b>          Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:          ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?          ¿De qué te has dado cuenta?          ¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas          Cojines          Mantas</p>	<p><b>30 min</b></p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>Tarea para casa: Alimentación consciente</b>  <b>“Trae los 5 sentidos a la mesa”</b>          La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión          Toma algún alimento de tu plato          Llévalo a tu oído ¿Suena algo?          Acércalo a tu nariz ¿A qué huele?          Puedes tocarlo... ¿Cómo es su textura?          Finalmente agradece por tener ese alimento          llévalo a tu boca y siente su sabor</p> <p>Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Atención Plena”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O_IAOE2bxg">https://www.youtube.com/watch?v=O_IAOE2bxg</a>  <b>Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida</b></p>	<p>Colchonetas          Equipo Multimedia          Cojines          Mantas          Diario de práctica</p>	<p>----</p>

## SESIÓN 06: UN CUERPO ESTRESADO

**Objetivo:** Fortalecer la capacidad para identificar las señales de un cuerpo estresado.

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	----	20 min
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se visualiza el siguiente video y luego en plenario se hace la reflexión de lo observado <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZOMWMroAfY0">https://www.youtube.com/watch?v=ZOMWMroAfY0</a></p> <p>Se visualiza el siguiente video y luego en plenario se hace la reflexión de lo observado <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-nqUrVBclA">https://www.youtube.com/watch?v=-nqUrVBclA</a></p> <p><b>Práctica N° 9 : Escaneo Corporal (Anexo 10)</b> El escaneo corporal implica desarrollar conciencia al escanear las diferentes partes del cuerpo de manera lenta, suave y sistemática. Esto le ayudará a aumentar la atención y la flexibilidad para vivir con lo que sea que esté sintiendo con mayor autoaceptación.</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p> <p>Equipo Multimedia</p> <p>Diario de práctica</p>	40 min

	Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.		
<b>CIERRE</b>	<p><b>Compartir de experiencias</b></p> <p>Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:</p> <p>¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?</p> <p>¿De qué te has dado cuenta?</p> <p>¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p>	<b>30 min</b>
	<p><b>Tarea para casa:</b></p> <p><b>“Muévete para conectar con tu Cuerpo”</b></p> <p>El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimientos que haces, momento a momento.</p> <p>Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Escaneo Corporal”: <a href="https://podcasts.apple.com/us/podcast/escaneo-corporal-meditaci%C3%B3n-guiada-por-mar-del-cerro/id1234030579?i=1000538300807">https://podcasts.apple.com/us/podcast/escaneo-corporal-meditaci%C3%B3n-guiada-por-mar-del-cerro/id1234030579?i=1000538300807</a></p> <p><b>Al siguiente día deben anotar lo experimentado con este ejercicio en su diario de practica la experiencia vivida</b></p>	<p>Colchonetas</p> <p>Equipo Multimedia</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p> <p>Diario de práctica</p>	-----

## SESIÓN 07: EN CALMA

**Objetivo: Fortalecer la capacidad para gestionar correctamente situaciones estresantes y resolver problemas adecuadamente.**

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	-----	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Exposición:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos para gestionar el estrés</li> <li>- La función de las actitudes del Mindfulness en la gestión del estrés.</li> </ul> <p><b>Práctica N° 10: Meditación de la montaña (Anexo 11 )</b></p> <p>Este ejercicio permitirá a los participantes, gestionar correctamente situaciones estresantes de su día a día y resolver problemas efectivamente en un corto tiempo.</p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Diapositivas</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p> <p>Diario de práctica</p>	<b>40 min</b>

	<p><b>Compartir de experiencias</b>  Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:  ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?  ¿De qué te has dado cuenta?  ¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas  Cojines  Mantas</p>	<p><b>30 min</b></p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>Tarea para casa:</b>  <b>“Noches en calma”</b>  La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión  Antes de dormir cierra tus ojos y repasa con tu mente cada parte de tu cuerpo, por ejemplo: Tus ojos, Tu corazón, Tus piernas ..... Piensa en todas las acciones que tu cuerpo te permitió hacer hoy, se consciente de tus limitaciones y llénate de gratitud por tus capacidades.   Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Meditación de la montaña”:  <a href="https://podcasts.apple.com/ee/podcast/meditaci%C3%B3n-de-la-monta%C3%B1a/id1559482938?i=1000514011753">https://podcasts.apple.com/ee/podcast/meditaci%C3%B3n-de-la-monta%C3%B1a/id1559482938?i=1000514011753</a>  <b>Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida</b></p>	<p>Colchonetas  Equipo Multimedia  Cojines  Mantas  Diario de práctica</p>	<p>-----</p>

## SESIÓN 08: CULTIVANDO MI FELICIDAD

**Objetivo:** Lograr una actitud positiva sobre las cosas y eventos.

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	----	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Exposición:</b></p> <p><b>-Hábitos para cultivar la felicidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Cultivar la presencia</li><li>*Cultivar la amabilidad</li><li>*Agradecer</li><li>*Mantener y cuidar las relaciones interpersonales</li></ul> <p><b>Práctica N° 11: Meditación Cultivando la felicidad (Anexo 12)</b></p>	<p>Colchonetas</p> <p>Equipo Multimedia</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p> <p>Diario de práctica</p>	<b>40 min</b>

	Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica		
<b>CIERRE</b>	<p><b>Compartir de experiencias</b>  Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:  ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?  ¿De qué te has dado cuenta?  ¿Qué descubriste hoy?</p>	Colchonetas Cojines Mantas	<b>30 min</b>
	<p><b>Tarea para casa:</b>  <b>“Me regalo una sonrisa”</b></p> <p>Todas las mañanas cuando te estrés preparando para ir a trabajar regálale una sonrisa frente a espejo e idéntica que emoción surge en ese momento.</p> <p>Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Meditación de la montaña”:  <a href="https://podcasts.apple.com/ee/podcast/meditaci%C3%B3n-de-la-monta%C3%B1a/id1559482938?i=1000514011753">https://podcasts.apple.com/ee/podcast/meditaci%C3%B3n-de-la-monta%C3%B1a/id1559482938?i=1000514011753</a>  <b>Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida</b></p>	Colchonetas Equipo Multimedia Cojines Mantas Espejo Diario de práctica	-----



## SESIÓN 09: OPTIMISTA

**Objetivo:** Fortalecer la actitud optimista de los docentes.

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	-----	<b>20min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Exposición:</b>                      *Mindfulness para cultivar optimismo y confianza                      *Los cuatro inconmensurables                      *Mindfulness en los pensamientos  <b>Video de apoyo:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EH3k5NgMZn8">https://www.youtube.com/watch?v=EH3k5NgMZn8</a></p> <p><b>Práctica N° 12: Meditación para fortalecer el optimismo (Anexo 13 )</b></p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Equipo Multimedia</p> <p>Cojines</p> <p>Mantas</p>	<b>40 min</b>

<b>CIERRE</b>	<p><b>Compartir de experiencias</b>          Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la practica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:          ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?          ¿De qué te has dado cuenta?          ¿Qué descubriste hoy?</p>	<p>Colchonetas          Cojines          Mantas</p>	<b>30 min</b>
	<p><b>Tarea para casa:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Vacía el disco duro”</b></p> <p>Dedica 10-15 minutos para sentarte sólo con un lápiz y tu diario de práctica. Durante este tiempo escribe los pensamientos que pasen por tu mente cabeza. Todos los que lleguen. Sin seleccionar.</p> <p>Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Matta: Amor Bondadoso  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3NjnhUT03Ls">https://www.youtube.com/watch?v=3NjnhUT03Ls</a></p> <p><b>Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida</b></p>	<p>Colchonetas          Equipo Multimedia          Cojines          Mantas          Diario de práctica</p>	-----

## SESIÓN 10: GRATITUD

**Objetivo: Poner en funcionamiento los beneficios de ser agradecido**

	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</p> <p>La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.</p> <p>Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</p>	-----	<b>20 min</b>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Exposición:</b></p> <p><b>Los beneficios de la gratitud: qué es y cómo cultivarla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü Mejores relaciones</li> <li>ü Incrementa la salud física</li> <li>ü Incrementa la salud psíquica</li> <li>ü Ayuda a lograr un mejor descanso nocturno</li> <li>ü Ayuda a tener una mente más resiliente.</li> </ul> <p><b>Práctica N° 13 : El Poder de Agradecer (Anexo 14)</b></p> <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica</p>	<p>Equipo Multimedia</p> <p>Inventario de inteligencia emocional BarOn - ICE</p>	<b>40 min</b>

	<b>Aplicación del post test (Anexo 01)</b>		
<b>CIERRE</b>	<p><b>Compartir de experiencias</b>  Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas:  ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado?  ¿De qué te has dado cuenta?  ¿Qué descubriste hoy?  <b>Se entregará un diploma de reconocimiento por la participación del programa “Fortaleciendo mi inteligencia emocional plena” (Anexo 15)</b></p>	<p>Colchonetas  Cojines  Mantas  Diploma</p>	<b>30 min</b>

## ANEXOS DE LA PROPUESTA

### Anexo 01

#### INVENTARIO EMOCIONAL Bar-On ICE:

##### INSTRUCCIONES:

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

**1 = Rara vez o nunca**

**2= Pocas Veces**

**3 = Algunas veces**

**4 = Muchas Veces**

**5= Muy frecuente o siempre**

Manifiesta cómo te sientes, piensas o actúas **la mayor parte del tiempo en la mayoría de lugares.**

Elige una, y sólo una respuesta para cada afirmación y márcala en el casillero que le corresponde.

Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

N°	PREGUNTA	Rara vez o nunca	Poca Veces	Algunas veces	Muchas Veces	Muy frecuente o siempre
1	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Reconozco con facilidad mis emociones	1	2	3	4	5
3	Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).	1	2	3	4	5
4	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	1	2	3	4	5
5	No soy capaz de expresar mis ideas.	1	2	3	4	5
6	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo	1	2	3	4	5
7	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.	1	2	3	4	5
8	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	1	2	3	4	5
9	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	1	2	3	4	5
10	No tengo confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
11	Me tengo mucho respeto.	1	2	3	4	5
12	Me siento seguro(a) de mí mismo(a)	1	2	3	4	5

en la mayoría de situaciones.

13	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5
14	He logrado muy poco en los últimos años.	1	2	3	4	5
15	No disfruto lo que hago.	1	2	3	4	5
16	No me entusiasman mucho mis intereses	1	2	3	4	5
17	Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.	1	2	3	4	5
18	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
19	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
20	Prefiero seguir a otros a ser líder	1	2	3	4	5
21	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	1	2	3	4	5
22	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	1	2	3	4	5
23	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	1	2	3	4	5
24	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
25	Intento no herir los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
26	Soy incapaz de demostrar afecto.	1	2	3	4	5
27	Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
28	Me es difícil llevarme con los demás.	1	2	3	4	5
29	Los demás opinan que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
30	No mantengo relación con mis amistades.	1	2	3	4	5
31	Me gusta ayudar a la gente.	1	2	3	4	5
32	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
33	Soy capaz de violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	1	2	3	4	5
34	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5
35	Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.	1	2	3	4	5

36	Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.	1	2	3	4	5
37	Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.	1	2	3	4	5
38	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	1	2	3	4	5
39	Tengo problemas realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	1	2	3	4	5
40	Me es difícil ser realista	1	2	3	4	5
41	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	1	2	3	4	5
42	Me resulta difícil cambiar de opinión.	1	2	3	4	5
43	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
44	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	1	2	3	4	5
45	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	1	2	3	4	5
46	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	1	2	3	4	5
47	Tengo problema para controlarme cuando me enojo.	1	2	3	4	5
48	Soy impaciente.	1	2	3	4	5
49	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
50	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	1	2	3	4	5
51	Me es difícil sonreír.	1	2	3	4	5
52	No estoy contento(a) con mi vida.	1	2	3	4	5
53	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5
54	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.	1	2	3	4	5
55	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	1	2	3	4	5
56	Generalmente espero lo mejor.	1	2	3	4	5
57	En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
58	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	1	2	3	4	5
59	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5

## Anexo 02

### PRÁCTICA N° 1

#### ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Esta es una meditación guiada para lograr la atención a la respiración consiste en fijarse en un aspecto de la experiencia y añadir una palabra que se repite mentalmente para que te ayude a prestar atención a ese aspecto de la experiencia para ello te iré proponiendo palabras que deberás ir repitiendo mentalmente que te ayudarán a fijar la atención en esa experiencia concreta de la respiración te recomiendo hacer esta práctica sentado pero si te resulta difícil puedes hacerlo en cualquier otra postura lo importante es estar relajado y alerta esta práctica es una oportunidad para dedicarte un tiempo de cuidado y renovación haciendo una pausa en la actividad del día al parar un instante y llevar la atención a la respiración puedes facilitar que la mente se vaya calmando tomar conciencia de tu respiración es como crear un refugio desde donde contemplar mejor tu respiración momento a momento ..... puedes empezar cerrando los ojos suavemente o bajando la vista tomando conciencia de tu cuerpo asegurando que la columna vertebral esté recta manteniendo una postura que combine dignidad estabilidad y comodidad fíjate si puedes dejar los hombros relajados dejando que caigan ligeramente hacia atrás y hacia abajo y los brazos reposando en el regazo sobre tus muslos intentando respirar por la nariz si puedes ..., empieza haciendo varias respiraciones profundas renovando así el aire de tus pulmones y notando las sensaciones al inhalar y al exhalar... a continuación puedes dejar que la respiración siga su ritmo natural notando cómo entra y sale el flujo del aire por las fosas nasales si este lugar no te resulta fácil para observar fíjate en el pecho que se ensancha o en el vientre que sube y baja con los movimientos de la respiración intenta mantener la atención solo en el lugar que elijas no intentes cambiar la respiración ni controlarla simplemente observa su flujo y las sensaciones que se producen en el lugar elegido es como dejarse llevar por el aliento dejándolo entrar y salir a su ritmo siguiendo con atención a la inspiración desde que comienza hasta que acaba notando como el aire da la vuelta y siguiendo la exhalación desde el principio hasta el final ....fíjate



en el momento en que la exhalación ha terminado y la siguiente inhalación no ha comenzado aun identificando con la atención ese punto en cada ciclo de respiración ..... te darás cuenta que la mente enseguida se distrae reviviendo cosas pasadas recordando tareas pendientes o fantaseando y planificando el futuro da igual en todos los casos intenta volver cuanto antes a la conciencia de la respiración sin juzgarte ni culparte por la distracción en cuanto te des cuenta ya estás volviendo a la respiración y eso es lo importante es como llevar a la mente de vuelta a este refugio una y otra vez al momento en el que la exhalación ha terminado y la siguiente inhalación no ha comenzado usando la atención en este momento de descanso.....Ahora que te has familiarizado con el proceso de la respiración te propongo repetir mentalmente la palabra entrando para reforzar la entrada del aire y saliendo para reforzar su salida acompañando de este modo el flujo de la respiración .... Repite ahora mentalmente la palabra profundo para acompañar la inspiración y la palabra despacio cuando exhales fijándote en estos dos aspectos de la experiencia ....observa cómo tu mente se va calmando y repite mentalmente la palabra calmando al inhalar y la palabra cómodo al exhalar contando esos dos aspectos de la experiencia a medida que has ido realizando la práctica has sido capaz de focalizar tu atención y de ir soltando pensamientos y preocupaciones.....Repite ahora mentalmente la palabra atento al inhalar y la palabra soltar al exhalar fijándote en esos dos aspectos de la experiencia a lo largo de la práctica se ha ido instalando dentro de ti la sensación de presencia y bienestar nota ahora como con cada inhalación vuelves al momento presente con cada exhalación sonrías debido a la sensación de bienestar repite mentalmente la palabra presente al inhalar la palabra bienestar al exhalar notando de nuevo esos dos aspectos de la experiencia profundiza tu respiración alargando cada inhalación y cada exhalación y luego cuando así lo sientas a tu propio ritmo puedes ir abriendo poco a poco los ojos poniendo de este modo fin a la meditación

## PRÁCTICA N° 2

### MEDITACIÓN PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Hoy voy a guiarlos en una práctica diferente para identificar y observar sus emociones en completa calma, porque además de identificar su emoción, van a observar los pensamientos que su emoción genera van a ser conscientes de lo que piensan acerca de lo que sienten simplemente traten de prestar atención sin juzgar, sin valorar como buena o mala la experiencia. Simplemente aprenderán a observar lo que siente ....

Comencemos...Siéntense en su espacio de práctica, en una posición cómoda y alineada, espalda recta pero no tensa tómese su tiempo para encontrar su postura neutral incline su cuerpo suavemente hacia un lado y hacia el otro como un péndulo, para reposar finalmente en el centro. Bien, eso es .. Ya tienen su postura correcta cierre sus ojos y comience a respirar de forma pausada y profunda inhale por la nariz, sintiendo como su vientre se llena de aire y exhale por su boca levemente abierta, sintiendo como su cuerpo se vacía. Eso es... Simplemente permita que su cuerpo respire por sí mismo sin esfuerzo.... Muy bien, su cuerpo respira a su propio ritmo y ustedes simplemente observan como lo hace inhale profundo y exhale, (**Tiempo en silencio un minuto aproximadamente** ) con cada exhalación sienta como su cuerpo se relaja más y más.

Explore con el ojo de su conciencia la quietud, el silencio, con cada exhalación sientan como su cuerpo se relaja más y más, observen su respiración, su cadencia natural, su flujo perfecto...Observen el aire fresco, que inhalan y sienten el aire cálido que exhalan. Este momento es perfecto, tal y como es no le hace falta nada, no le sobra nada, su cuerpo respira a su propio ritmo plácidamente y usted simplemente le presta atención, no hay nada que hacer sencillamente estás aquí y ahora.

Ahora, mientras respiran, centre su atención en el centro de su pecho, esta región es el asiento de su corazón, ese refugio interior que le proporciona calma,

confort y seguridad. No se trata de sentir los latidos, solamente debe enfocar su atención en el centro de su pecho, sentir esta zona y saber que está bien a salvo. ..Todo está bien, todo está bien.

Eso es lo que se siente estar a salvo...Sienta esta seguridad? Sienta esta calma mientras respira. Ahora repita interiormente las siguientes afirmaciones Estoy bien con lo que surge. Tengo curiosidad... Acepto mi experiencia presente... Repítelas otra vez. Estoy bien con lo que surge.... Tengo curiosidad.... Acepto mi experiencia presente. Una vez más, estoy bien con lo que surge.... Tengo curiosidad....Acepto mi experiencia presente. Muy bien, sigue respirando. Disfrute esta experiencia de atención enfocada en su respiración y en la zona segura de su corazón. (**Tiempo en silencio dos minutos aproximadamente**)

Eso es, todo, su cuerpo está respirando, descansa su conciencia en la respiración que mueve su cuerpo amablemente, como las olas del mar. ¿Sienten este flujo natural? Bien. Ahora detecte su estado emocional actual, tómese su tiempo para sentir su emoción dominante en este momento. Todo está bien, Acepte la emoción que emerge, surja la emoción que surja. ¿Está bien que emoción sienten ahora? Nombre a su emoción que habita en usted en este momento, explore sin juzgar, muy bien ahora que ya conoce su emoción obsérvela no la juzgue... Simplemente obsérvela mientras respira cómodamente, detecte la zona de su cuerpo donde se almacena esta emoción ¿dónde la sienten?... es su cabeza, en su garganta, en su pecho, su barriga o en las extremidades .. ¿Qué tamaño tiene esta emoción? ¿Qué tamaño ocupa en usted ? .. diría que es una emoción grande o pequeña? ... tiene una temperatura esta emoción, es una emoción fría o una emoción caliente? . Bien eso es , Solo observe está aquí y ahora asolas con su emoción mientras respira en la quietud , en el silencio, en la calma permítase sentir esta emoción con respeto, apertura y confianza si se distraen simplemente vuelvan a su respiración y siga observando su estado emocional respire, respire y sientan su emoción respire y siente su emoción presente en plena conciencia . Ahora permita que su emoción se marche, para ello simplemente centre toda su atención en su respiración, déjela ir, contemple la sensación de alivio y calma que emerge en usted cuando la deja ir (**Tiempo en silencio medio minuto aproximadamente**) Eso es , con su atención anclada en la respiración ,su emoción se desvanece y

sólo queda la quietud y el silencio del momento presente de esta inhalación , de esta exhalación... siga respirando plácidamente .... Todo está bien lentamente puede abrir sus ojos tomase un momento para apreciar que está permitiéndose sentir sus emociones madurando emocionalmente con plena conciencia, felicítese por dar este paso y lentamente regrese aquí y ahora, completo, entero, integrado y en paz estira, conecta con tu cuerpo de a poco suavemente esboza una sonrisa eso es estas aquí y ahora, completo, entero, integrado y en paz ..... Descanse hemos completado nuestra práctica.

## PRÁCTICA N° 3

### MEDITACIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO

Bienvenidos a la meditación del autoconocimiento haciendo la pregunta **¿Quién soy yo?**, encuentre un lugar quieto póngase en una posición cómoda ... cuidado para no cruzar los pies ni las manos , respire lentamente exhale suavemente y note como su cuerpo se va relajando su cuerpo, suelte la boca, la lengua , sienta los ojos cada vez más pesados hasta que se cierren relaje frente , perciba la vibración de cuerpo la agitación de la mente sea un testigo de este momento que es un reflejo de como esta su vibración .. **¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? ...** En verdad será que soy mi nombre, será que soy los papeles que tengo en la vida, será que soy las graduaciones, las certificaciones, será que soy la casa, el carro quién en verdad soy yo . Si me quitan los títulos de jefe, de coordinador, si me quitan mi profesión lo que digo que soy cuando me presento, soy la maestra, el maestro, si me quitan los papeles que tengo en mi vida, el papel de madre o padre, el papel de compañero, compañera, el papel del hijo de hija. Si me quitan mi nombre, si me quitan el color de mi piel en dónde nacido todas esas y todas esas identificaciones externas creadas por el mundo material Cuando me quitan todas estas palabras quién sobra quien resta que puedo decir que sobra ... **¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo?** . Sé que lo que soy es manifestado a través de mis pensamientos y sentimientos. Soy la alegría que vibra dentro de mí, soy el amigo, la amiga que extiende la mano cuando uno me necesita soy el amor por mí mismo, por mí misma ...Que refleja con el amor en otros. Soy Mi sabiduría de percibir todos los días mis bendiciones y también mis lecciones, soy la inteligencia que me da la persistencia de seguir... de superar todo lo que he venido a entender en esta vida. Soy la palabra que expresa mi creatividad, mis sueños. Mis palabras de alta frecuencia, soy mi conciencia. Y todo lo que pase en mi vida es simplemente el reflejo de vivir en el aquí y ahora ...Yo soy lo que pienso, Yo soy lo que siento, Yo soy lo que hago si lo hago con compromiso si lo hago con dedicación, si lo hago con cariño .. **yo soy lo que pienso, yo soy lo que siento, yo soy lo que hago** ... Soy mi compasión, soy mi paciencia, soy mi valentía, soy mi sonrisa, soy el brillo en mi mirada ... **yo soy lo que pienso, yo soy lo que siento, yo soy lo que hago**

*..... ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? .. Respire profundamente sintiendo su presencia de vuelta aquí y ahora y cuando este listo puede abrir los ojos.*

## Anexo 05

### PRÁCTICA N° 4

#### EL AUTORRETRATO

La facilitadora invita a los docentes a tomar una hoja en blanco, en ella deberán dibujar una caricatura de sí mismo, ocupando gran parte de la hoja.

La facilitadora revisa que todos los docentes ya hayan elaborado su autorretrato y brinda las siguientes indicaciones:

- Frente a la cabeza, debe escribir tres ideas que jamás se dejará quitar.
- Frente a los ojos, debe escribir las cosas que ha visto y le han impresionado de manera positiva y negativa.
- Frente a la boca, debe escribir tres expresiones de las que se haya tenido que arrepentir.
- Frente al corazón, debe escribir cuáles son los amores que nadie le arrancará.
- Frente a las manos, debe escribir tres acciones buenas imborrables que haya realizado en su vida.
- Frente a los pies, debe escribir cuales han sido las “metidas de pata” que ha tenido.

Es importante que a lo participantes se les recuerde que deben prestar atención a las emociones, sensaciones y sentimientos que se le presentante en ese momento.

## PRÁCTICA N° 5

### “OBSERVO A MI COMPAÑERO (A)”

La facilitadora indica a los docentes que deben elegir un lugar cómodo para poder realizar la práctica, forman parejas se colocan uno frente al otro; ***es muy importante que los docentes hagan silencio durante el ejercicio, si surge algún tipo de emoción no debe reprimirla.***

Ahora vamos a iniciar, respire con calma y de manera natural. En ningún momento esfuerce su respiración cuando inspire cuente mentalmente “1,2,3,4” y mantenga el aire en una pausa de 4 tiempos, cuando espira vuelva a contar “1,2,3,4” y haga una pausa contando siempre 4 tiempos, la respiración se realiza por la nariz. Una vez que haya encontrado un ritmo cómodo y una intensidad agradable para las respiraciones, siga manteniendo la atención en las respiraciones, pero deja de contar mentalmente. ***Si se distrae, pedir que observe que es aquello que capto su atención sin emitir juicios y regrese enseguida a la respiración.***

#### **1.- Observa a tu compañero con atención plena:**

En esta práctica los participantes se observan entre sí, manteniéndose alertas a las sensaciones y pensamientos y estado emocionales que surjan en esta situación. Indicar que no traten de encontrar una explicación lógica a esta experiencia. Sea lo que sea que venga a su mente no emita juicios de valor y si siente que lo está empezando hacer, apóyese del ejercicio de respiración para continuar observando plenamente a su compañero

#### **2.- Imagina como se siente tu compañero:**

Ahora es momento de abrir plenamente los ojos y trate de imaginar que está sintiendo su compañero en este momento en función de las claves contextuales que pueda registrar. ***Por ejemplo, (Sonríe, parpadea, se sonroja, mira fijamente etc.)***

A continuación, deberán verbalizar en voz alta lo que creen que su compañero está imaginando.



Por ejemplo, "Imagino que no te sientes cómodo en este momento", "Imagino que sientes vergüenza"

Después de 3 minutos de auto- observación meditativa se intercambian los papeles (Uno es el observado y otro el observador).

### **3.-Comprende cómo se siente tu compañero:**

Finalmente, trate de conectar con lo que está observando directamente en su compañero con aquello que imagina que está sintiendo como, Por Ejemplo, Note que se sonrojo cuando nos mirábamos, imagino que se sentía avergonzado"

Cierre un momento los ojos y mantenga un estado de alerta que le permita identificar lo que está sintiendo en el momento presente.

## PRÁCTICA N° 6

### “CADENA DE AFECTOS”

Los participantes se ponen de pie y forman dos filas paralelas, uno frente al otro, mirándose.

Para brindar estos afectos se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Si el participante levanta 1 dedo = se mantiene la mirada en silencio.
- Si el participante levanta 2 dedos = se mantiene la mirada y se acompaña con una sonrisa.
- Si el participante levanta 3 dedos = se dan la mano con afecto.
- Si el participante levanta 4 dedos = se dan un beso en la mejilla o frente.
- Si el participante levanta 5 dedos= se dan un abrazo

1 dedo	2 dedos	3 dedos	4 dedos	5 dedos
				
Nos miramos a los ojos	Nos sonreímos	Nos damos la mano	Te doy un beso	Te doy un abrazo
				

Ficha visual de apoyo para la practica de “cadena de afectos “

## Anexo 08

### PRÁCTICA N° 7

#### “MI PRIMERA UVA PASA”

Se inicia el ejercicio con respiraciones lentas inhalando y exhalando lentamente.

La facilitadora dará las siguientes indicaciones:

Tome una pasa y haga de cuenta que es la primera vez que la ve, como es algo “desconocido” permita que sus sentidos le den la información necesaria sobre este nuevo objeto.

Empiece tocándola, sienta su textura ¿Es suave o áspera ?, ¿esta fría o caliente?, note que color tiene y apriétala un poco entre tus dedos ¿Qué sucede? ¿Siente algo diferente?

Lleve la uva pasa a la nariz y perciba su olor ¿Es agradable?

Ahora siendo consciente, lentamente lleve la uva pasa a tus labios róselos y sienta su textura ¿Cómo se siente?

Finalmente ponga la uva pasa dentro de su boca, siéntela con su lengua y ahora mastique despacio tres veces y disfrute cada segundo y luego pare, experimente realmente el acto de masticar una sola uva pasa.

Cuando esté listo tráguela y preste atención al proceso, intente sentir como pasa por la garganta y recorre el camino hacia su estómago.

Siéntese tranquilamente, respire y sea consciente de lo que está sintiendo.

Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica

## Anexo 9

### PRÁCTICA N° 8

#### VISUALIZACIÓN A TRAVÉS DE UNA ESFERA

Hoy vamos a visualizarnos dentro y fuera de una esfera mi voz te guiarán en todo momento así que relájate y entrega de la experiencia estarás cuidado en todo momento en tu espacio de práctica en tu espacio de meditación siéntate cómodamente alinea tu cuerpo a la gravedad, espalda recta pero no tensa palmas sobre tu regazo inclina tu cuerpo hacia adelante ni hacia atrás pasando a través del centro de neutral ... me muevo hacia un lado y hacia otro suavemente bien eso es y descansa en el centro ahora hacia la izquierda y regresa al centro neutral permitiendo que tu cuerpo descansa en sí mismo de forma natural sin esfuerzo me muevo hacia un lado y hacia otro suavemente Bien eso es ..... Ahora inclínate hacia tu izquierda y tu derecha y regresa al centro neutral permitiendo que tu cuerpo descansa en sí mismo sin esfuerzo no hay nada que hacer ningún lugar tu cabeza descansa cómodamente sobre los hombros sin crear con una tensión tus hombros están relajados. Bien eso es.. vamos a comenzar con 3 grandes respiraciones inhala llena tu vientre exhala descansa al final de la respiración en la quietud en el silencio inhala vientre exhala descansa al final de la respiración, en la quietud , en el silencio... inhala llena tu vientre y exhala.. una vez más inhala y exhala .. eso es permite que tu cuerpo respire por sí mismo ahora toma conciencia del espacio directamente detrás de ti .. detecta ese espacio con tu conciencia no hay nada de tras de ti ..Bien eso es ahora toma conciencia del espacio seguro directamente frente a ti o si quieres puedes llevar tu conciencia hacia el pecho en el espacio seguro de tu corazón trae tu atención a tu espacio seguro y en en ese espacio seguro observa surgir en tu conciencia la frase estoy abierto estoy abierta qué se siente estar abierto qué se siente al estar abierta donde sientes esta apertura la sientes en tu vientre, en tu cabeza las sientes y tu corazón, descansa tu conciencia en ese sentimiento de amor ahora eso es trae una vez más tu conciencia a tu espacio seguro siente este espacio seguro con tu conciencia y mira la siguiente frase surgir en tu conciencia yo soy curioso yo soy curiosa deja que se presente

ante ti una escena de tiempo y lugares pasados en donde estabas siendo curioso como un niño como una niña donde con inocencia estas descubriendo algo nuevo algo sano y nuevo. Observa esta escena que se siente al sentir , qué te hace sentir tu curiosidad sé curioso se curiosa ahora lleva tu conciencia a tu espacio seguro tu corazón a tu pecho .. La siguiente frase surge ahora en tu conciencia estoy bien con lo que surge , estoy bien con lo que surge ..sin juzgar sin comparar sin analizar sin dar sentido a lo que se presenta ...estás bien con lo que se presenta .. Estas bien obsévalo todo observa eres consciente de que solo observas y ahora déjalo ir deja que se marche regresando tu atención a la respiración Bien eso es ... trae tu conciencia al espacio directamente encima de ti tus ojos cerrados miren hacia arriba detectando este espacio por encima de ti siente como tu cabeza y tus hombros se vuelven más ligeros mientras el espacio superior se abre permite que tu conciencia se eleve hacia arriba hacia el gran espacio infinito por encima hacia este gran espacio infinito sin límites este espacio seguro arriba arriba... permite que tu conciencia se eleve y expanda hacia arriba ..Bien eso es ...con tu conciencia ahora elevándose hacia espacio infinito siente cómo se siente el infinito debajo de ti permite que tu conciencia se expanda ahora en ambas direcciones arriba y abajo simultáneamente siente la inmensidad del espacio infinito arriba y abajo ...lleva tu conciencia ahora al espacio directamente a tu izquierda el espacio sin límites a tu izquierda .. Eso es ... ahora a la derecha el espacio infinito sin límites a tu derecha extiende tu conciencia al frente y detrás de ti expande tu conciencia en todas las direcciones al mismo tiempo expande tu conciencia más y más hacia todas las direcciones estás bien con lo que se presente repite la siguiente afirmación estoy bien con lo que se me presenta(x2). Poco a poco comienzas a dirigir y a mover tu conciencia hacia un punto y te acercas más y más al punto al acercarte te darás cuenta que es una esfera continua acercando mientras la esfera se vuelve más y más grande más y más cercano desde el exterior de esta esfera observa su tamaño, su textura el color o colores de la esfera explora otros sentidos la esfera tiene un aroma ,la esfera tiene una vibración lentamente con tu conciencia explora detalladamente el interior de la esfera muévete por encima y por debajo por sus laterales sé curioso sé curiosa permite que tu conciencia explore la esfera sintiendo el exterior su color textura, temperatura, aroma, vibración se curioso se curiosa explorá el exterior de esta esfera muy bien eso es ..eres consciente tu

cuerpo respira por sí mismo lo que estás experimentando ahora es completo por sí mismo comienza a alejarte lentamente la espera se hace más y más pequeña la distancia más y más grande ahora la espera es una vez más un punto muy pequeño rodeado por la inmensidad del espacio infinito regresa con tu conciencia hacia la misma dirección desde la cual partiste te estás acercando a tu forma física lentamente comienza a volver a la forma tu cabeza es tu cabeza tus hombros son tus hombros tus brazos son tus brazos tus manos son tus manos tu pecho es tu pecho siente tu aliento siente como tu cuerpo respira por sí mismo tu vientre es tu vientre, tus piernas son tus piernas tus pies son tus pies tus dedos son tus muy bien eso es .. vamos a seguir la transición de lo amorfo a la forma toma una respiración grande tan grande como puedas llena tu vientre y exhala profundamente bien respiraba .. Bien .. respira más hondo tan profundamente como puedes levantar el aire hacia tu pecho exhala y una vez más inhala y exhala ..Bien eso es... el cuerpo regresa a su candencia natural respirando no hay nada que hacer no hay ningún hay ningún lugar al que ir estas tranquilo tranquila tu cuerpo continúa respirando por sí mismo cuando estés listo cuando estés lista toma una respiración grande inhala profundamente tanto como puedas llena tu barriga y exhala mientras dejas que tu cuerpo caiga sobre el respaldo de tu silla o espacio de práctica regresa al aquí y ahora completo , entero e integrado y en paz lentamente te incorporas lentamente y suave puedes abrir tus ojos ... estira y conecta con tu cuerpo suavemente estás aquí y ahora completo entero integrado y en paz. Hemos terminado nuestra práctica.

## Anexo 10

### PRÁCTICA N° 9

#### ESCANEEO CORPORAL

Para realizar estos ejercicios los participantes deben usar ropa amplia que les permita tener una postura cómoda y estar despiertos durante la práctica.

Siéntese o acuéstese sobre la manta o colchoneta es importante que se mantenga despierto durante toda la práctica, ahora va a empezar a pasar un escáner por todo su cuerpo para sentirlo tal como está en este momento, trate de no modificar la postura ni de eliminar las tensiones.

Cierre los ojos para poder sentir con más claridad, sienta su respiración, sienta como sube y baja su pecho en cada inhalación y exhalación que está realizando.

Sienta su cuerpo como un “todo”, desde la cabeza hasta los pies imagina que la piel es la “envoltura” de su cuerpo. Fíjese en las sensaciones que tiene en las zonas de su cuerpo que están en contacto con la manta, colchoneta o piso.

Cuando sienta que se ha distraído, observe que es aquello que captó su atención y dirija nuevamente la atención a su cuerpo.

Ahora vamos a comenzar con el escaneo corporal:

Ponga toda su atención en su pie DERECHO, trate de llevar la respiración a esa zona de su cuerpo. No piense en el pie derecho solo siéntalo, imagine como al inhalar el aire por la nariz llega directamente al pie DERECHO (pasando por la garganta, los pulmones, el abdomen y bajando por la pierna derecha hasta llegar al pie). Luego imagine que exhalas el aire desde el pie derecho y sube haciendo el mismo recorrido de vuelta para salir por la boca.

Permítase sentir cada una de las sensaciones que llegan al pie derecho. Una vez que identifique esa sensación, déjela ir, para seguir atento a la exploración de su cuerpo. Y si en este momento no siente nada, no importa. Es muy importante que se permita la sensación de “no sentir nada”.

Ahora trate de centrar su atención en la PIERNA DERECHA **(Se repiten las instrucciones anteriores con el resto de partes del cuerpo)**

**Respiración de cierre:**

Termine haciendo varias respiraciones profundas.

**Tiempo de reposo:**

Terminada el escaneo corporal deben quedarse en silencio y en calma. Sienta por un momento las sensaciones que le llegan a todo su cuerpo.

**Despertar:**

Ahora, sin ninguna prisa, va a comenzar a mover poco a poco los dedos de los pies, piernas, caderas, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Poco a poco vaya “despertando el cuerpo “desde los pies hasta la cabeza.



## Anexo 11

### PRÁCTICA N° 10 MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

Siéntate cómodamente si quieres con la espalda apoyada, acomódate y cierra los ojos siente la solidez y el contacto del suelo o de la silla en el que estás apoyado, tus brazos y tus piernas pesan tu espalda está fuerte recta tu cabeza relajada sólida la pelvis bien apoyada fíjate en tu respiración respira por la nariz tus respiraciones son tranquilas y hondas inhala y exhala despacio no fuerces nada simplemente disfruta sintiendo el aire entra y sale con calma de forma natural sin esfuerzo tu cuerpo es perfecto como es, fuerte, solido respiras tranquilamente sin esfuerzo sigue así tranquilo tranquila y piensa en una montaña ahí a lo lejos ve centrándote en esa imagen la vez más y más clara una montaña grande bella inmensa mira la forma de la montaña su base está sólidamente anclada en el suelo sus cumbres tal vez nevadas tocan el cielo las laderas están suavemente inclinadas fíjate en lo sólida lo masiva que es la montaña observa su belleza tal vez está cubierta de nieve tal vez tenga riachuelos o cascadas puede que veas una o varias cumbres , pedreras o un lago brillante, sigue observando tu montaña cuando la veas bien clara y la sientas cerca cuando estés para preparado empieza a fundirte con tu montaña a sentirte uno con ella absorbe su grandeza su solidez su fuerza conviértete poco a poco en la montaña tu cabeza es la cumbre alta tu cuerpo tus brazos son las laderas tus piernas y la base de tu espalda están enraizadas ancladas en la tierra con cada respiración te conviertes más y más en la montaña tienes su fuerza eres sólida sólido como la montaña, una montaña que respiro mientras estás aquí sereno serena sientes como el cielo, la luz y los colores que te rodean van cambiando sientes que la superficie de tu montaña está llena de vida el agua suena y discurren sus cauces la nieve se funde la flora y la fauna le llenan todo de una vida tranquila y constante disfruta con este contraste entre la fuerza tranquila de la montaña que eres inamovible la vida ligera y cambiante que te recorre y te llena siente el día lleno de un sol caliente claro ...poco a poco los sonidos y la luz se apagan... llega la noche llena de estrellas cambian también las estaciones en otoño tu montaña se llena de colores en invierno hay una manta de hielo y nieve ...A veces la cumbre desaparece tras las nubes y la niebla

luego reaparece tranquila clara la montaña sigue siempre cambiante y sin embargo siempre la misma sólida presente inmóvil a pesar del cambio de las estaciones siempre serena no depende de ninguna mirada de ningún cambio de tiempo o de temperatura está allí es simplemente una sólida montaña. Muy bien vamos terminando esta práctica recordando que deben llevar esta sensación de serenidad y de estabilidad a su vida diaria y como si fuese una montaña acepta los cambios de emociones y sensaciones que llenan sus vidas humanas acoge y protege también como una montaña todo lo que tienes cerca toda la vida que te rodea guarda dentro de ti la serenidad y la solidez de la montaña ...

## Anexo 12

### PRÁCTICA N° 11

#### MEDITACIÓN: CULTIVANDO MI FELICIDAD

Cierra los ojos y permite que tu cuerpo repose suavemente da permiso a tus músculos para ir aflojándose poco a poco relajándose cuando estén preparados tomen consciencia del momento presente y acepta que es como es relájate en la agradable sensación que produce soltar el control y aceptar navegando suavemente con tu respiración .....Observa tu respiración déjate llevar por su fluir natural déjate acariciar cada inhalación y cada exhalación meciéndote con ellas como si fuesen suaves olas que llegan y se van .....Observa tu abdomen cómo este se estira cada vez que inhalas y cómo vuelve a su posición original cuando exhalas lleva la atención de tu mente a esta zona del cuerpo observa el leve movimiento que produce en tu abdomen la entrada y salida de aire.... Muy bien ahora vamos a trabajar con las emociones en primer lugar buscaremos una desagradable y después equilibraremos la balanza con otras agradables para que veas que tú no eres tus emociones sino que tú mismo tú misma puedes cambiar una emoción desagradable generando una agradable cuando quieras voy a pedirte que busques en tu memoria un hecho un recuerdo o una sensación que despierte en ti una emoción desagradable ... Observa el proceso mental como el hecho de pensar en este suceso te produce una emoción observa también si esa emoción crea una sensación específica en tu cuerpo algún tipo de malestar..... Observa estas reacciones cómo pasas del pensamiento a la emoción y de ahí a las sensaciones que produce esa emoción en tu cuerpo qué sientes como es dónde lo sientes qué intensidad tiene ... Bien ahora voy a pedirte que borres de tu pantalla mental ese suceso y te recrees en algo que te llene de alegría podría ser recordar una fotografía en la que estás con alguien a quien amas profundamente podría ser el recuerdo de un viaje recuerda algún acontecimiento que te hiciera sentir una gran alegría ...Nota ahora qué emociones ha despertado en ti pensar en este suceso observa qué emociones sientes ahora y agrándalas deja que se expandan en tu interior ...Podrías decirme si se ha producido en tu cuerpo algún cambio notas las molestias de antes o tu cuerpo se ha aflojado lleva la atención de tu mente a esta emoción agradable que ahora sientes y analiza como es qué intensidad tiene cómo se

manifiesta en tu cuerpo qué sensaciones te produce ...Dedica ahora unos instantes a percibir las diferencias de este proceso mental cómo a partir de un pensamiento se genera una emoción y unas sensaciones corporales nota las diferencias mientras fluye suavemente con tu respiración.... Aquí termina la meditación has hecho un buen ejercicio te has ocupado de descubrir cómo generar una emoción positiva que equilibre la balanza cuando te sientas mal ....

## Anexo 13

### PRÁCTICA N° 12

#### MEDITACIÓN PARA EL OPTIMISMO

Siéntase cómodamente y respire de forma natural, con calma. Por unos momentos, concentre su atención en el ir y venir de su respiración. Manténgase consciente de la sensación creada por el paso del aire a través de sus fosas nasales. Tome conciencia del breve momento en el que la respiración queda suspendida entre la expiración y la próxima inhalación. Cuando su respiración se haga más lenta o se acelere, nótelos. Entonces su mente se volverá un poco más tranquila, clara y estable. Reconozca que hay muchas maneras de experimentar el mundo. Ver el lado bueno de las cosas es, en esencia, reconocer que todos los seres, incluido usted mismo, tiene el potencial de transformarse internamente y de actuar. Comprenda que las circunstancias externas están en constante cambio y nada está escrito en piedra. Confíe en el hecho de que es posible lograr sus aspiraciones y que, con paciencia, determinación e inteligencia, en la mayoría de los casos eventualmente las logrará. Repítase a sí mismo que siempre puede hacerlo mejor, en vez de sentirse resignado, deprimido o devastado. Limite el daño en vez de permitirse andar sin rumbo. Encuentra una alternativa en vez de estancarse en el fracaso. Reconstruya lo que se destruyó en vez de quejarse de que "¡todo se acabó!". Entienda la necesidad de hacer esfuerzos en la dirección que parece ser la mejor y use cada momento a avanzar y a cultivar su libertad interior, en vez de perder su tiempo lamentándose por el pasado y temiendo por el futuro.

Al final de esta meditación, descanse unos momentos en estado de tranquila y silenciosa simplicidad, sin ninguna construcción mental en particular, disfrutando de este pacífico lugar en lo profundo de tu interior.

## Anexo 14

### PRÁCTICA N° 13

#### EL PODER DEL AGRADECER

Siéntate de la forma que te resulte más cómoda puedes apoyar la espalda cómodamente si quieres y también puedes reposar tu cabeza incluso puedes poner un cojín detrás de tu cuello con tu espalda o bajo tus pies mientras vas acomodando te suelta toda rigidez afloja tus músculos y reposa... Muy bien ahora cierra los ojos y comienza a respirar tranquilamente de la siguiente forma inhala por tu nariz permitiendo que tu barriga se llene de aire y exhala por la nariz o por la boca como tú prefieras es así de simple inhala por tu nariz llena tu vientre de aire y exhala muy bien simplemente permite que tu cuerpo respire por sí mismo a su propio ritmo... tu cuerpo respira siguiendo su propia cadencia y tú le prestas atención lo estás haciendo muy bien y mientras respiras siente como tu cuerpo se relaja más y más .. tu respiración te libera de la tensión acumulada en tus músculos eso es ....siente cómo te relajas con cada respiración no pasa nada si te distraes ....tu mente siempre va a generar pensamientos que te dispersan es normal a todo el mundo le pasa cuando te des cuenta de que te has distraído simplemente vuelve a enfocarte tranquilamente en tu respiración eso es todo... Usa tu respiración como ancla para conectarte con el momento presente ahora vamos a comenzar a invocar gratitud ...hay muchos aspectos en tu realidad personal en los que podríamos enfocarnos pero hay algo que hace posible todo lo demás y ese algo es tu propia existencia así que vas a sentir gratitud por ti por ser quién eres por tus cualidades y virtudes por estar aquí y por ofrecerle al mundo todo lo que tú nos ofreces tú eres un ser único e irrepetible con cualidades excepcionales y tu mera existencia es un regalo para todos los seres inteligentes empieza a sentir esto ...Estás aquí para cumplir un propósito extraordinario que nadie más puede cumplir y tu existencia es muy importante el mundo te ama te necesita y te honra estás en el camino correcto que estés aquí ahora conectando contigo de esta forma es la prueba de que lo estás haciendo lo mejor posible creciendo y contribuyendo a ese destino común que todos compartimos siente esto y permite que emerja ahora la gratitud la apreciación genuina por tu propia existencia aquí y ahora eres siente este agradecimiento por el ser, por la vida, por la existencia..... Eso es ahora repite interiormente la

siguiente afirmación ***siento inmensa gratitud por mi existencia otra vez repite conmigo siento una inmensa gratitud por mí existencia sea una vez más siento una inmensa gratitud por mi existencia*** ...Todo está bien tu conexión con tu propia existencia te llena de gratitud tu corazón rebosa agradecimiento el siente esta gratitud viva en ti mientras respiras siente el suave ritmo de tu respiración que te conecta con esta serenidad y esta actitud...

Ahora lentamente poco a poco ve abriendo tus ojos no te muevas todavía sigue respirando tranquilamente con tus ojos abiertos no hay prisa y ahora lentamente estírate sintiendo el movimiento.... estira tus brazos tus piernas mueve tu mandíbula y tu cuello a y para terminar junta las palmas de tus manos a la altura del corazón como símbolo de agradecimiento por esta práctica que te has regalado.

## Postura para realizar la práctica sentada

