



**FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES**

Mindfulness como herramienta pedagógica para el desarrollo cognitivo y emocional dentro de las prácticas artísticas en la escuela

**MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
PROFESORA DE ARTES VISUALES**

Alumnas  
Catalina Fernández Najum  
Tania Donoso Baeza

Profesor Guía  
Miguel Zamorano

**SANTIAGO, CHILE, MAYO 2023**

**2023, Catalina Fernández, Tania Donoso.**

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y sus autoras.

## **Dedicatoria**

Dedicamos esta investigación a los y las docentes que han acompañado nuestro camino formativo desde niñas hasta ahora, especialmente a nuestro profesor guía Miguel Zamorano y toda el área pedagógica del Departamento de Artes Visuales. A Ma. Elena Rodríguez por su compromiso y brindarnos la ayuda y orientación necesaria. También a Julio Meyer y Sonita por su inmenso cariño en nuestros primeros años universitarios, recibirnos siempre con los brazos abiertos y un calor que solo el taller de cerámica puede entregar. Sin duda su ejemplo ha sido parte importante de nuestro camino como futuras docentes.

Además, a los y las estudiantes que sin darse cuenta nos han hecho querer la pedagogía y a su vez sembrar las ganas de cambiarla hacia un camino más amoroso y fructífero.

Tania y Catalina

## **Agradecimientos**

A Yael, Daniela, Dominic, Galit y Francisca por su incesante apoyo y risas.

A mi mamá y hermanos por el apoyo y confiar.

A Ilan por su infinito amor y apoyo incondicional.

A Jardin Planeta Tierra y Daniela por mostrarme e introducirme en el mundo de la atención plena, empatía y compasión.

Al Peda, su flora y fauna por desarrollar en mí el amor y el compromiso con la docencia y su mejora.

A mis amiguitas de la universidad, por tanta enseñanza y aguante.

A mi papá por alguna vez decirme que me dedicara al arte sin miedo.

A mis ex, actuales y futuros estudiantes por el impulso que significan y sus constantes enseñanzas hacia mí como docente.

Y por último a mi compañerita de tesis Tania Lim por ser la mejor partner de estudios y aventuras.

**Catalina Fernández Najum**

Quiero agradecer a mi familia, en especial a mi papá por su apoyo incondicional en cada decisión que he tomado. Ampí, Evi, Lela y mi Dania, quienes a pesar de la distancia siempre están conmigo con tanto amor. También quiero agradecer a Tomi y Kiri por ser mi refugio en el sur durante este último tiempo. Su confianza en mí y su apoyo han sido un gran impulso para completar este proceso.

A las amigas que me dejó el departamento de artes, con quienes aprendí, crecí y ahora estoy orgullosa de ser colegas. Especialmente a mi Catalina por ser mi compañera en esta aventura y en el final de esta etapa.

A mi amiga Coni, a quien admiro mucho como docente y me ha ayudado a ver la educación desde una perspectiva más revolucionaria pero siempre desde el amor a enseñar.

Las artes y el Mindfulness llegaron a mi vida en el momento justo y me han ayudado a tener claridad y calma, junto con la docencia han sido de las experiencias con más sorpresas, que cada día me encantan más.

**Tania Donoso Baeza**

## Tabla de Contenidos

<b>Resumen</b>	<b>6</b>
<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>Marco Metodológico</b>	<b>9</b>
1. Planteamiento del problema	9
2. Metodología de la investigación	10
3. Preguntas y Objetivos de Investigación	12
<b>Antecedentes y Contextualización</b>	<b>13</b>
1. Sistema educativo en Chile	13
2. Contexto actual	14
3. Pandemia mundial e impacto en la salud mental	15
<b>Marco teórico</b>	<b>18</b>
1. ¿Qué entendemos por Educación Emocional?	19
1.1. Inteligencia Emocional e Inteligencia Académica: contrastes y desafíos	21
1.2. Aptitudes generadas por la Educación Emocional	25
1.3. Debate en torno a la Educación Emocional: detección de riesgos	26
2. Educación Emocional en contextos educativos	26
2.1. Educación Emocional y rol docente	28
2.2. Educación Emocional y comunidades educativas	31
3. Mindfulness y Educación Emocional	33
3.1. Origen del Mindfulness	34
3.2. ¿Cómo entendemos el Mindfulness?	36
3.3. La práctica	37
3.4. Que no es Mindfulness o Atención Plena	39
3.5. Fundamentos científicos	40
3.6. Beneficios	42
3.7. Mindfulness en Chile	43
3.8. Efectos adversos Mindfulness	46
3.9. Mindfulness y Artes Visuales	47
4. Ejercicios Mindfulness para la práctica formal e informal dentro de la asignatura de Artes Visuales	48
5. Material de divulgación: El fanzine	54
<b>Análisis</b>	<b>56</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>59</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>63</b>
<b>Anexos</b>	<b>69</b>

## Resumen

El presente trabajo de investigación busca proponer la práctica Mindfulness como una herramienta para fomentar la Educación Emocional dentro de las escuelas en Chile, en específico en la asignatura de Artes Visuales, esto a partir de los resultados positivos que se obtienen al introducir prácticas Mindfulness en el sector educativo. En primer lugar, se contextualiza el sistema educativo chileno el cual principalmente se define como un sistema desigual en cuanto a calidad de contenidos e infraestructura, y que consta de tres etapas obligatorias: parvularia, básica y media. Para esto se obtuvo y analizó material bibliográfico, como estudios y teorías desarrolladas por expertos en materia de Educación Emocional y Mindfulness. Desde este material se trabaja información respecto a la importancia de la Educación Emocional y su desarrollo durante las diferentes etapas escolares, específicamente desde la asignatura de Artes Visuales. En su definición, la Educación Emocional se señala como un tipo de “inteligencia social” que ayuda a desarrollar las competencias emocionales y cognitivas necesarias para obtener un desarrollo integral de el o la estudiante por medio de las aptitudes y beneficios generados tales como mejoras en el bienestar personal y social, mejoras en el rendimiento académico, potencialidad de habilidades blandas, entre otras, decantando en una mejoría en la calidad de vida tanto personal como comunitaria.

Es dentro de este acercamiento a la Educación Emocional que las autoras desarrollan el concepto Mindfulness o Atención Plena, vinculándolo con Educación Emocional al indicar que ambos influyen principalmente en la regulación emocional, proceso necesario para obtener una mayor calidad de vida. Desde la asignatura de Artes Visuales, el Mindfulness se presenta como una herramienta para fomentar el desarrollo cognitivo y emocional de los y las estudiantes, esto debido a sus repercusiones en el autoconocimiento, creatividad, capacidad expresiva, disposición para aprender, entre otros.

La investigación concluye definiendo la práctica del Mindfulness como una herramienta válida para desarrollar la inteligencia emocional en los y las estudiantes, independiente de su edad y/o contexto, esto debido a sus beneficios vinculados al desarrollo socioemocional de quien lo practica como su entorno. Además de facilitar un material de difusión, creado con la información obtenida a partir de esta investigación.

## Introducción

En los últimos años, gracias al respaldo teórico y los avances investigativos en el área de educación se han debido tomar nuevas acciones respecto a la necesidad de ampliar los conocimientos entregados a niños, niñas y jóvenes. Esta necesidad surge desde el anhelo colectivo de avanzar hacia una Educación Integral que abarque todos los ámbitos necesarios para formar futuros adultos y adultas íntegras, tanto emocional como cognitivamente. Desde ahí, la Educación Emocional con el tiempo se ha posicionado como un tópico altamente relevante para el desarrollo de niños, niñas y jóvenes, otorgando así cada vez mayor relevancia al bienestar emocional de los y las estudiantes.

El psicólogo y escritor de diversos libros sobre educación e inteligencia emocional Daniel Goleman (1995) menciona que frente a la necesidad de educar emocionalmente a la población: “una posible solución consistiría en forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas a la mente y al corazón” (Goleman, 1995, pág. 6) Para así contar con niños, niñas y jóvenes más conscientes de su emocionalidad, obteniendo por consecuencia mejoras en su calidad de vida y la de su entorno. Dentro de estas mejoras se encuentran algunas tanto del ámbito social como del académico, demostrando que el aprendizaje sobre las emociones sería una solución a muchos de los problemas de convivencia escolar y de desempeño existentes hasta ahora dentro de las escuelas. No obstante, dentro de ellas no existe una materia específica para enseñar sobre Educación Emocional, aunque al mismo tiempo es algo tan cotidiano que se está aprendiendo y llevando a la práctica constante e implícitamente, muchas veces sin saberlo o sin ser conscientes de esto. Para las autoras de esta investigación, la Educación Emocional o conceptos como autorregulación emocional están presentes en todo momento de la vida, siendo el aprendizaje emocional un proceso de constante aprendizaje que se nutre a partir de cualquier experiencia vivida: desde enfrentarse a una situación de crisis hasta la toma de decisiones en momentos cotidianos como salir de compras, una elección de carrera universitaria o algo más complejo como la pérdida de un ser querido.

Respecto a la asignatura de Artes Visuales dentro de las escuelas, tanto en niveles de enseñanza básica como enseñanza media, el fomento de la inteligencia emocional en los y las

estudiantes traería resultados positivos, como ya se dijo anteriormente, tanto para el desempeño cognitivo como para el clima escolar. Específicamente en cuanto al área cognitiva, la integración de la Educación Emocional dentro de la misma clase de Artes Visuales podría desembocar en estudiantes con mayor autoconocimiento, creatividad y mejor disposición a aprender, logrando así potenciar habilidades o aprendizajes propios de las Artes Visuales.

Con relación a la Educación Emocional existen herramientas las cuales ayudan al estímulo y desarrollo de esta. En esta tesis mencionaremos y ahondaremos en el Mindfulness, concepto que traducido al español se entiende como “atención plena” o “consciencia plena”, práctica que se lleva a cabo mediante ejercicios de respiración y toma de conciencia sobre el presente que se pueden realizar dentro de la sala de clases, con el fin de focalizar la atención de los y las estudiantes e incluso del o la docente a cargo de la clase.

Es por ello que, en este estudio, por medio de la revisión bibliográfica de autores y autoras reconocidas en la materia abordada, se busca posicionar la Educación Emocional como un pilar fundamental en los procesos de aprendizaje integrales en las escuelas, especialmente dentro de la clase de Artes Visuales aunque siendo posible adaptar la información entregada a cualquier otra asignatura. Además de ahondar en las distintas estrategias Mindfulness para ser aplicadas en la sala de clases y así fomentar la Educación Emocional dentro de las comunidades educativas.

## Marco Metodológico

### 1. Planteamiento del problema

Actualmente el clima social en Chile y el mundo se encuentra marcado por eventos de alto estrés emocional: guerras, crisis sanitarias a causa de la proliferación de pandemias, violencia derivada de actitudes racistas, misóginas, LGBTIQ+ fóbicas y discriminatorias en general, son algunos de los tópicos a los que se deben enfrentar las distintas comunidades globales en el día a día.

Sin embargo, esto no es algo nuevo, son tópicos que acompañan al ser humano desde años atrás. Lo diferente en este caso, gracias a la información disponible, es cómo decidimos enfrentar estas noticias, entendiendo que estos eventos tienen un efecto inevitable sobre las emociones y por consecuencia en el clima social. Como futuras docentes de Artes Visuales las investigadoras de esta tesis se preguntan, cómo se viven y abordan estas adversidades dentro de los espacios educativos, especialmente en el área de las Artes Visuales.

Según las encuestas en Chile, 7 de cada 10 personas entre los 13 y 21 años padece o ha padecido crisis de angustia, ansiedad, estrés laboral/académico o trastornos del sueño (CADEM 2019). Además de esto, durante la pandemia COVID-19, el 41% de los estudiantes entrevistados por Educación 2020 en su encuesta “#estamosconectados” manifestó sentir ansiedad y estrés, mientras que sólo un 2% señaló sentirse en tranquilidad. El problema con estas cifras además de la preocupación son los efectos secundarios que podrían traer estos estados, entre los cuales se encuentran: estrés, desregulación emocional, bajo nivel cognitivo, abuso de drogas, entre otros.

Según diversos autores como Bisquerra, Pérez, Goleman, entre otros, la Educación Emocional sería el punto clave con el cual las comunidades y todos sus integrantes podrían evitar estos efectos, al desarrollar un alto nivel de inteligencia emocional se verían afectados positivamente el rendimiento académico o cognitivo y el bienestar emocional. Es por ello que esta memoria busca dar a conocer la conexión que tendría la Educación Emocional dentro de la clase de artes visuales con posteriores efectos positivos dentro de esta como: estudiantes con

mejor disposición a aprender, aumento de la creatividad, autoconocimiento, mayor capacidad de resolución de problemas y mejoras en las relaciones entre pares y docente-estudiantes, siendo estas algunas de las características que aportan al desarrollo de una clase satisfactoria en cuanto a la asimilación y aplicación de conocimientos y del clima escolar.

Además de esto las autoras crean dos fanzines<sup>1</sup> de libre distribución, para así generar la circulación de la información hacia docentes de Artes Visuales interesados e interesadas en agregar ejercicios Mindfulness dentro de la sala de clases. Esto, por medio de un fanzine informativo sobre Mindfulness y otro para ser utilizado como actividad concreta con ejercicios y actividades dentro de la asignatura de Artes Visuales.

## **2. Metodología de la investigación**

Para llevar a cabo la presente tesis se ha optado por problematizar sobre la importancia de la Educación Emocional en espacios educativos artísticos como lo es la asignatura de Artes Visuales dentro del contexto escolar, para así comprender el modo en que la práctica Mindfulness puede fomentar el desarrollo cognitivo y emocional dentro de la clase de Artes Visuales. Esto desde un análisis cualitativo el que se define como: “proceso que permite, a través de un conjunto de técnicas, extraer conclusiones de una masa de datos en forma textual o narrativa, e incluso de imágenes.” (Equipo Ekon, 2022). En ese sentido, la observación y el análisis de información ya existente se configuran como estrategias para comprender una determinada problemática o tema de interés. Reidl-Martínes (2012) respecto a este tipo de investigaciones comenta lo siguiente: “el plan inicial del desarrollo de un marco teórico que sustente la investigación a realizar, incluye no sólo los supuestos teóricos de los que parte el investigador, sino también conforma la manera en la que el investigador recoge sus datos”. Es preciso mencionar, que dentro de esta investigación no se realizan experimentos prácticos para conseguir la información, sino que esta se obtiene, observa y analiza, desde estudios y teorías desarrolladas por expertos en materia de educación y Mindfulness.

De esa forma, es que por medio de una revisión bibliográfica que incluye diversos autores y autoras reconocidas y ligadas a tópicos tales como: educación artística, Educación

---

<sup>1</sup> Anexo 1 y 2.

Emocional, sistema educativo en Chile y Mindfulness o atención plena, se busca obtener información con respaldo teórico y objetivo. En esa línea, para la recolección de bibliografía se utilizaron bancos o buscadores de textos tales como Scielo Chile y Google Académico, resultando así un abanico de textos puestos a disposición del lector o lectora al final de este texto en el capítulo Bibliografía. Además de esto se emplearon páginas oficiales del Ministerio de Educación de Chile para obtener información sobre el currículum nacional, junto con datos numéricos y de contextualización.

En el marco de una investigación pedagógica que recoge elementos del arte, se desarrollan dos textos plásticos y literarios destinados a docentes que busquen integrar prácticas de atención plena dentro de sus comunidades escolares. Es así que la información se entrega como un producto final, por medio de dos fanzines diseñados por las autoras de esta investigación para difundir información y para ser ocupado como actividad dentro de la sala de clases. Esta herramienta, se define como: “una producción artística, frecuentemente plástica y literaria que ha sido utilizada como herramienta social, de divulgación, comunicación y expresión, de manera totalmente autogestionada con bajos costes y creada con y desde el pueblo” (Arruabarrena, 2020/21, p.11). Así esta revista cuenta con características especiales que concuerdan con el objetivo de hacer llegar la información recolectada de manera más fluida, didáctica y artística. Esto debido al bajo costo que implica su reproducción y distribución, siendo necesario para su armado solo una copia, fotocopidora, tijeras y seguir las instrucciones de plegado<sup>2</sup>, incluidas también en el Anexo. Además de esto, el Fanzine tiene libertad de formato y contenido, abriendo las posibilidades de las autoras a utilizar el arte como medio de expresión y divulgación. Gracias a estas características se espera llegar con información concisa y visualmente amigable para el lector o lectora compartiendo un extracto del contenido de esta tesis por medio de un formato de libre acceso, esto esperando que sea un aporte para la planificación de las clases de Artes Visuales y el desarrollo cognitivo y emocional de los y las estudiantes.

---

<sup>2</sup> Anexo n°3.

Cabe destacar que el uso y distribución del fanzine es de carácter libre, siempre y cuando se respete la referencia bibliográfica presente en el mismo, la cual acredita el trabajo y autoría de las creadoras.

### **3. Preguntas y Objetivos de Investigación**

- ***Pregunta de Investigación:***

La pregunta de investigación tiene relevancia dentro de este escrito porque indaga sobre aspectos relevantes dentro de la clase de Artes Visuales en la escuela. Como lo son el desarrollo cognitivo y emocional, aspectos clave del crecimiento y bienestar de los y las estudiantes. Es por esto que se indaga sobre Mindfulness y su conexión con el desarrollo de habilidades ligadas al desarrollo cognitivo y emocional como concentración, atención, creatividad, reflexión y autoconocimiento entre otras. Para esto por medio de la investigación y análisis de información se busca responder: ¿En qué medida Mindfulness se integra como herramienta para el desarrollo cognitivo y emocional dentro de las prácticas artísticas en la escuela?.

- ***Objetivo general:***

Comprender el modo en que el Mindfulness puede fomentar el desarrollo cognitivo y emocional dentro de la clase de artes visuales.

- ***Objetivos específicos:***

- Explicar el origen del Mindfulness y por qué se constituye como una herramienta dentro del fomento del desarrollo cognitivo y emocional de los y las estudiantes.
- Señalar las principales características y potencialidades del Mindfulness dentro de contextos escolares.
- Determinar cómo la práctica Mindfulness por parte de los y las estudiantes fomenta la práctica artística dentro de los contextos educativos.
- Identificar técnicas Mindfulness que puedan aplicarse dentro de la sala de clases en el contexto de la clase de Artes Visuales.

## **Antecedentes y Contextualización**

### **1. Sistema educativo en Chile**

Para entender cómo se conforma el sistema educativo chileno, a continuación se describe cómo está compuesto y sus características generales. Este consta de 13 años de educación obligatoria, los cuales se dividen en tres etapas: Educación Parvularia, Educación Básica y Educación Media, para luego “terminar” con la Educación Superior, sin embargo, esta última no es de carácter obligatorio.

Dentro del sistema educativo chileno existen distintos organismos, los cuales velan por un buen desarrollo educativo dentro del país, la forma en la que se hacen cargo es mediante la formulación e implementación de normas y regulaciones, desde la Educación Parvularia hasta la Educación Superior. El organismo principal encargado de esto es el Ministerio de Educación (MINEDUC), el cual tiene un alcance a nivel nacional. Además están las secretarías regionales ministeriales y departamentos provinciales, los cuales son los encargados de poder abarcar el total del territorio nacional, descentralizando la institución.

Existen organismos que se encargan de regular el buen funcionamiento de los establecimientos educacionales: La Superintendencia de Educación, es el organismo que recepciona denuncias y aplica sanciones y la Superintendencia de Educación Superior, es la encargada de fiscalizar el cumplimiento, pero solo en la educación superior como indica su nombre.

Actualmente, existen tres opciones de establecimientos en los que se pueden cursar los años de enseñanza obligatoria (Educación Parvularia, Básica y Media). La primera es dentro de un establecimiento privado, en el que las familias se hacen cargo monetariamente: luego vienen los establecimientos particulares subvencionados, los cuales se financian mediante el aporte económico de las familias junto con el Estado y luego están los colegios municipales, los cuales son financiados por el Estado y administrados por los municipios.

La Ley 20845 o Ley de Inclusión, la cual fue aprobada en el año 2015, teniendo una última edición el año 2019, tiene como principios la no discriminación arbitraria, estableciendo

la inclusión e integración en los establecimientos educacionales además del fin al lucro dentro de la educación, poniendo fin progresivamente a los colegios particulares subvencionados, los cuales en Chile siguen siendo un número elevado. Por lo que nos encontramos en una transición que busca que solo existan dos tipos de establecimientos: los colegios particulares y los colegios de carácter gratuitos, los cuales serán financiados por el estado y administrados por municipios, corporaciones o fundaciones, eventualmente.

Es de esta forma como niños, niñas y jóvenes se forman durante su proceso de escolarización, las escuelas serán el lugar en donde pasarán y dedicarán la mayor parte del día. Aprendiendo los contenidos presentes en el currículum nacional y se les formará, de cierto modo, para poder afrontar la vida.

## **2. Contexto actual**

El sistema educativo chileno, en cuanto a su calidad, es un sistema profundamente desigual. Esto debido a que la calidad de la educación en Chile está altamente relacionada con la cantidad de recursos que reciben las escuelas y el nivel socioeconómico de las familias que asisten a estas escuelas. Ejemplos concretos de esto son: recursos educativos desiguales, diferencias en las oportunidades de aprendizaje, acceso desigual a la educación superior y calidad del cuerpo docente. Si bien el derecho a la educación está consagrado como un principio dentro de la Declaración de Derechos Humanos y reafirmada en la Declaración de Derechos del Niño firmado en Chile en el año 1990, en nuestro país quienes tienen los medios pueden optar a una educación que se acomode a sus gustos y aspiraciones, en cambio quienes no poseen los medios deben ingresar a escuelas municipales las cuales generalmente no poseen las condiciones óptimas para el aprendizaje. Dentro de este contexto, una de las mayores pruebas de esta desigualdad sería la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), prueba en la cual los colegios privados y con aranceles más elevados siempre sacan un promedio de puntaje muy por sobre la media, encabezando los rankings nacionales.

La página web “Otras voces en educación” que agrupa a padres, docentes y estudiantes, buscando generar un espacio abierto de debate e intercambio de información respecto a temáticas educativas, plantea en un artículo publicado durante el 2020, que durante la

pandemia del Covid-19 y la posterior cuarentena obligatoria se acrecentó la desigualdad entre estudiantes de colegios privados y públicos, debido a las diferencias en las condiciones de acceso, conectividad, disponibilidad de equipos y espacios para trabajar online durante la pandemia.

Respecto al currículum educacional, las diversas materias que se pueden encontrar dentro de este como Matemáticas, Lenguaje, Artes Visuales, Educación Física, entre otras, sufrieron efectos luego de la cuarentena obligatoria ocurrida en Chile debido a la pandemia de Covid-19. Dentro de estos efectos se encuentran: cambios en la manera de evaluar conocimientos, desigualdad en el acceso a la educación, reducción de OA y unidades e interrupción del proceso de aprendizaje. Además de esto es importante señalar el impacto que tuvo la cuarentena sobre la salud mental de los y las estudiantes, como también su entorno, teniendo como principales efectos el aislamiento social, aumento en la ansiedad y depresión, falta de motivación, dificultad para concentrarse, disminución del rendimiento académico, incertidumbre y preocupación económica, además del agravante de problemas de salud mental preexistentes. Respecto a las medidas adoptadas frente a esta situación se profundiza en el siguiente punto.

### **3. Pandemia mundial e impacto en la salud mental**

La pandemia mundial además de las cuarentenas y el confinamiento trajo consigo un contexto de duda, miedo y estrés, lo cual desató un sinnúmero de situaciones en donde se evidenciaron problemas de salud mental en la población mundial. El miedo colectivo hacia una enfermedad mortal de la cual no se tenía suficiente información llegó a remover a todos y todas, acompañado de una constante preocupación por los seres queridos y una gran incertidumbre económica. Durante la cuarentena obligatoria debieron tomarse medidas respecto a la educación de miles de niños, niñas y jóvenes alrededor del mundo, siendo la educación a distancia una de las herramientas utilizadas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Cultura y la Ciencia (UNESCO) en su texto “Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis” publicado en abril del 2020, debido a la interrupción global de la educación presencial se vieron afectados más de 1500 millones de estudiantes y jóvenes, siendo los y las

pertenecientes a los sectores más vulnerables los más afectados. El aumento en los estados de ansiedad y estrés, se convirtieron en algo común y predominante en la población humana, afectando negativamente la salud mental, la habilidad para aprender y el compromiso académico. Frente a esto la Unesco afirma “es urgente que las familias y las comunidades desarrollen habilidades de adaptación y resiliencia emocional” (UNESCO, 2020, pág. 2), debido a la base empírica que afirma que el trabajo de las habilidades socioemocionales promovería “actitudes y conductas para mantenerse sanos y positivos” (UNESCO, 2020, pág. 2).

Por su parte las instituciones educacionales en Chile buscaron soluciones para enfrentar la suspensión de clases presenciales y así seguir ejerciendo el derecho a la educación de niños, niñas y jóvenes del país. Según lo declarado en una entrevista realizada en marzo del 2020 por la Unesco al entonces ministro de educación Raúl Figueroa, luego de la suspensión total de clases presenciales a lo largo del territorio nacional se puso en marcha una serie de acciones por parte del MINEDUC. La virtualidad, fue la forma para poder impartir las clases, poniendo a disposición de las comunidades educativas, por parte del MINEDUC la plataforma “Aprendo en línea” y la “Biblioteca Digital Escolar”. Además de esto se debió poner en marcha un cambio al “Programa de alimentación escolar” (PAE) pasando a entregar canastas básicas de alimentación para ser manipuladas dentro del hogar del o la estudiante. El sistema escolar en Chile, al igual que el internacional, debió adaptarse a la nueva realidad sin quedar exento de problemáticas, dentro de las cuales, en palabras de Figueroa, estaría el desarrollo de la tecnología como pieza clave para enfrentar el futuro, acompañado además de cierta flexibilidad por parte de las comunidades educativas para sobrellevar los cambios y así lograr adaptarse de una mejor manera a la llamada coloquialmente “nueva realidad”. Respecto a la salud mental dentro de las comunidades educativas el MINEDUC puso a disposición de manera online por medio de cápsulas de video orientaciones y guías de autocuidado para las familias y docentes a cargo de niños, niñas y jóvenes en etapa escolar.

Actualmente en Chile, como respuesta a los efectos adversos de la pandemia se encuentra en marcha el “Plan de Reactivación Educativa: Seamos Comunidad” el cual busca implementar una política de reactivación educativa integral. Esto a partir de diferentes medidas basadas en tres ejes principales: asistencia y revinculación de estudiantes excluidos,

fortalecimiento de aprendizajes, convivencia y salud mental. Respecto a estos tres ejes resulta importante destacar el eje respectivo a la educación socioemocional “Convivencia y salud mental” el cual indica: “Se implementan acciones para fortalecer el enfoque formativo en convivencia escolar, el desarrollo de habilidades socioemocionales y una intervención integral en salud mental incorporando a toda la comunidad educativa...” (Mineduc, 2023). Se destaca este punto, ya que se refiere a la necesidad de fortalecer y desarrollar la educación socioemocional dentro de las escuelas, tópicos a tratar dentro de esta investigación.

## Marco teórico

### 1. ¿Qué entendemos por Educación Emocional?

La Educación Emocional se entiende como un proceso educativo constante, en el cual se busca tener la habilidad de regular las emociones de una manera adecuada, lo que trae consigo múltiples beneficios en distintas áreas de la vida, desde las relaciones sociales hasta poder comprender mejor contenidos en la escuela, por ejemplo.

“El término fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990 y definido por estos autores como un tipo de inteligencia social, que engloba la habilidad de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, así como discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporcionan para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. En otras palabras, se refiere a la capacidad de una persona para comprender sus propias emociones y las de los demás para expresarlas de forma que resulte benéfica para sí mismo y la cultura a la que pertenece” (Molero, Saiz, Esteban, 1998, pág. 25 y 26).

En ese sentido, la Educación Emocional se propone como el desarrollo de competencias emocionales dentro de un proceso educativo con la finalidad de poder aportar de manera integral hacia el desarrollo de cada persona. Esto para poder optar a tener una mejor calidad de vida en el presente y en el futuro. Entendiendo además, que todo proceso educativo está fuertemente ligado a lo emocional, tanto en la adquisición de conocimientos como en la relación que se genera con otros y otras dentro del espacio educativo.

“Educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.” (Bisquerra, 2000, pág 28).

Como explica Bisquerra el desarrollo de las competencias emocionales nos capacitan para la vida, aumentando el bienestar personal y social. Entendiendo a estudiantes y profesores/as como individuos que comparten un espacio y son parte de este, la Educación Emocional desembocará en mejoras en las relaciones dentro de la comunidad educativa y en los

resultados académicos de esta. En una entrevista a Daniel Goleman realizada el año 2018 titulada “Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos”, el psicólogo, periodista y escritor estadounidense se encarga de definir el concepto “Inteligencia Emocional” estableciendo que este se centra en cómo te manejas a ti mismo y tus relaciones, enfocándose en cuatro puntos claves:

1. Conciencia de uno mismo: saber lo que sientes y por qué lo sientes.
2. Gestionarse a uno mismo: ser capaz de controlarse a uno mismo, ser positivo ante los contratiempos.
3. Empatía: entender cómo se sienten los demás, entender el punto de vista de los demás.
4. Manejar bien las relaciones: escuchar, colaborar, trabajar en equipo, comunicarse.

Junto a la explicación de estos cuatro puntos claves Goleman plantea el siguiente ejemplo:

“Una niña pequeña se enoja porque no fue invitada a una fiesta, este enojo es normal, sin embargo cuanto tiempo dura esta emoción es la pregunta. Si este enojo dura tres días, dos semanas ya debemos preguntarnos si esta emoción está siendo gestionada de una manera adecuada o si de partida está siendo reconocida por esta niña.” (2018).

Con este ejemplo el autor propone que “las emociones tienen su propósito” (2018) pero luego estas deben terminar para poder “seguir adelante” (2018). Es en este punto en el que aparecería la Educación Emocional, dentro de este mismo ejemplo, en el mejor de los casos la niña aludida utilizará su inteligencia emocional como una herramienta para gestionar la emoción presente (el enojo), logrando así seguir adelante como se sugiere durante la entrevista.

En el ensayo “Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica” de Bisquerra y Pérez (2012) se desarrolla la idea de las competencias emocionales, estas se desarrollan gracias a la puesta en práctica de la Educación Emocional y sus herramientas. En esa línea, los autores mencionan que “adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico.” (pág. 3). Además, se refieren a estas como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.” (pág. 70).

Según los mismos teóricos, existirían cinco grandes competencias las cuales estarían patentadas por el modelo del GROPE (Grupo de Investigación de Orientación Pedagógica) de la Universidad de Barcelona, las cuales tendrían la siguiente definición:

1. Conciencia emocional: Consiste en reconocer las emociones propias y las de los demás y se conseguiría a través de la capacidad de observación hacia los demás y la propia. Logrando comprender las causas y consecuencias de las emociones, evaluando su intensidad, reconociendo y utilizando el lenguaje emocional verbal y no verbal.
2. Regulación emocional: Equilibrio entre represión y descontrol de las emociones logrando una respuesta adecuada u oportuna a la o las emociones experimentadas. Algunas herramientas para lograr la regulación emocional serían: prácticas mindfulness, autoafirmaciones positivas, imaginación emotiva, introspección, entre otras.
3. Autonomía emocional: La autonomía emocional sería un estado sostenido y persistente en el cual la gestión de emociones estaría acompañada de una seguridad y responsabilidad sobre las propias elecciones u objetivos. Entendiéndose esta autonomía también como la facultad de obrar con independencia de opiniones o deseos del entorno.
4. Competencias o habilidades sociales: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, facilitando las mismas. Algunos ejemplos son respeto, comunicación expresiva, escuchar, empatía, entre otras.
5. Habilidades de vida para el bienestar: Tener actitudes apropiadas y responsables que promuevan el bienestar social y personal. Permitiendo organizar la vida sana y equilibradamente resultando así en experiencias satisfactorias.

Para los autores se entienden estas cinco competencias como un conjunto que trabaja cíclicamente, y en constante desarrollo. Este constante desarrollo se vincularía con la idea de la Educación Emocional como un constante viaje, idea que Bisquerra y Pérez plantean debiera estar “presente desde el nacimiento, durante la educación pre-escolar, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta” (Bisquerra y Pérez, 2012, pág 1.).

A modo de resumen y recopilando las diferentes citas y autores mencionados durante esta lectura se puede converger en los siguientes puntos sobre Educación Emocional:

1. Es un proceso educativo continuo y fijo o duradero en el tiempo.
2. Capacita y potencia el desarrollo de habilidades blandas tales como: flexibilidad, trabajo en equipo, liderazgo, paciencia, entre otras.
3. Ayuda a aumentar el bienestar comunitario y personal.

En cuanto a la Inteligencia Emocional, esta sería un estado al que se llega, habilidades que aprendemos o, en otras palabras, mientras que la Educación Emocional es un acto, que en el contexto escolar estaría dentro del currículum, la inteligencia emocional sería la consecuencia de esta.

### **1.1. Inteligencia Emocional e Inteligencia Académica: contrastes y desafíos**

“¿Cómo puede una persona con un nivel de inteligencia tan elevado llegar a cometer un acto tan estúpido? La respuesta necesariamente radica en que la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descollantes y con un CI más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos ingobernables.” (Goleman, 1995, pág. 25).

Con esta cita Goleman invita a reflexionar al lector o lectora respecto a inteligencia emocional versus inteligencia académica y/o CI (Coeficiente Intelectual). En su libro “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el coeficiente intelectual” se plantea un ejemplo específico en el que un estudiante que generalmente obtiene notas elevadas y que tiene como sueño entrar a una carrera universitaria de muy alta exigencia, decide enfrentar a su profesor por no estar de acuerdo con la nota obtenida en una prueba, la que es menor a la que acostumbra a recibir. Al ocurrir este encuentro, el estudiante decide acuchillar a su profesor a partir de un impulso ferviente el que incluso una vez pasado el evento no le permite pedir disculpas y/o asumir su error: “Pero a pesar de que Jason hubiera terminado graduándose con una calificación extraordinaria, Pologruto se lamentaba de que nunca se hubiera disculpado ni tampoco hubiera asumido la menor responsabilidad por su agresión.” (Goleman, 1995, pág. 25).

El punto a destacar para el autor, en este ejemplo, sería el nivel elevado de Inteligencia académica que tendría el alumno, reflejado en la obtención de notas sobresalientes, sin embargo, los puntos que generan ruido en este relato y recapitulando la información ya entregada sobre Educación Emocional serían:

1. Nivel de Inteligencia intelectual o cognitiva  $\neq$  Nivel de Inteligencia emocional.
2. Lo desregulado que se puede encontrar un estudiante al enfrentarse a lo que muchas veces llamamos “fracaso” como sería obtener una nota más baja.
3. La nula capacidad de asumir errores o pedir disculpas del estudiante en cuestión, frente a un hecho tan grave como violentar físicamente a un profesor.

Retomando el punto número uno, en el que se plantea que el nivel de inteligencia intelectual o cognitiva no es igual ni proporcional al nivel de inteligencia emocional, se puede añadir el siguiente “dato duro” que plantea el autor Daniel Goleman respecto al CI y su incidencia en el éxito:

“En el mejor de los casos, el CI parece aportar tan solo un 20% de los factores determinantes del éxito (lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores). Como ha subrayado un observador: En última instancia, la mayor parte de los elementos que determinan el logro de una mejor o peor posición social no tienen que ver tanto con el CI como con factores tales como la clase social o la suerte” (Goleman, 1995, pág. 25.).

El autor plantea en esta cita que la inteligencia académica o un alto CI no determina por sí solo el éxito que puede tener una persona en su vida. La palabra éxito, puede llegar a generar opiniones divididas, ya que podemos encontrar diferentes versiones de lo que significa ser exitoso o exitosa en la vida. En este caso el autor habla de la posición social, en una sociedad marcada por la competencia, el éxito podría evaluarse en cuan mejor posicionado estas que un otro, respecto al sueldo, bienes raíces que se poseen, o cantidad de objetos que se pueden adquirir, entre muchos otros aspectos.

Respecto al CI, este se mide en base a una prueba estandarizada, entiéndase estandarizada por sus características comunes, siguiendo un modelo o patrón igual para todo el

que se someta a esta evaluación, sin tomar en cuenta, por ejemplo, diferencias culturales o de habilidades, es por esto que con el paso de los años se ha sugerido como una opción obsoleta para medir las habilidades cognitivas de una persona, entendiéndose las habilidades cognitivas como un espectro mucho más amplio que una prueba que como ya se dijo antes es estandarizada. Parece importante agregar la siguiente cita: “Los estudios longitudinales indican que los resultados de los alumnos en la prueba PISA tienen una relación directa con el grado en que estos se desenvolverá posteriormente en la vida. Sin embargo, el éxito y el bienestar en la vida también dependen del grado de evolución que los estudiantes hayan logrado en el plano social y afectivo.” (INEE Blog, 2015). Dentro de esta cita, se habla de la prueba PISA o Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes, la que es aplicada a estudiantes de quince años, de diversos países (incluido Chile) midiendo tres áreas: competencia lectora, competencia científica y competencia matemática. Todo esto para medir el nivel de las competencias adquiridas por los y las estudiantes, haciendo un ranking internacional respecto a los resultados obtenidos.

“Huir de un peligro, defender al grupo familiar, defender la propia vida incluso pasando sobre la de otro: conmovirse ante el sufrimiento del prójimo, entre otras, son reacciones propias de las emociones: las cuales trajeron al hombre hasta hoy, sin embargo la capacidad de raciocinio es y debe ser, lo suficientemente fuerte como para que el hombre controle esos impulsos, pues es gracias a esa capacidad de autocontrol que el hombre puede generar relaciones y conservarlas” (Gómez, 2014, pág. 9).

En la anterior cita la autora plantea que el autocontrol es necesario a la hora de tomar decisiones, gestión que determinaría la presencia o no de Inteligencia Emocional en una persona para autores como Goleman. Si se conecta el caso anteriormente relatado con esta cita podríamos inferir que no hubo autocontrol por parte del estudiante. En este caso la frustración, rabia u otras emociones existieron y aprender a gestionarlas no significa evitarlas o que no sucedan, sino que regularlas de una manera correcta, si en este caso hubiera estado presente la Educación Emocional, se podría teorizar sobre un resultado totalmente distinto.

Blanca Gómez, Economista especializada en gestión de desarrollo administrativo en su ensayo de grado “La Inteligencia Emocional Como Estrategia Para Mejorar La Calidad De La

Prestación De Los Servicios De Salud En Colombia” señala en el año 2014: “Sin embargo, a pesar de su importancia, el aprendizaje emocional no hace parte explícita o relevante de la educación formal, muy pocas instituciones educativas le incluye dentro de su currículo: pues es sobre todo un aspecto personal al que se le ha restado importancia, a pesar de que son las emociones las que en un gran porcentaje definen la conducta humana.” (Gómez, 2014, pág. 3). No obstante, tristemente aún se puede utilizar esta frase en 2022. Dentro de los espacios educativos en Chile, no se le ha dado la importancia necesaria a la Educación Emocional y sus herramientas, recurriendo a esta una vez que las situaciones se desbordan, atacando desde la consecuencia y no desde el comienzo de un conflicto o situación.

A pesar de presentarse durante este capítulo la Inteligencia emocional y la Inteligencia académica como inteligencias opuestas, se debe dejar en claro lo exponencialmente relacionadas que están. Esta relación se genera desde la presencia de la inteligencia emocional y no al revés. Esto, debido al mejoramiento del desempeño cognitivo que traería como consecuencia el estar en contacto con la Educación Emocional, punto relevante a destacar para esta investigación, ya que apoyaría la idea de la Educación Emocional como una herramienta para obtener mejores resultados dentro de la clase de Artes Visuales. Para apoyar este punto parece relevante mencionar las reflexiones del psicólogo antes mencionado Daniel Goleman, el cual en su libro “Inteligencia Emocional” (1995) se refiere a que no regular emociones como la ansiedad pueden entorpecer el funcionamiento del intelecto obteniendo resultados negativos en el desempeño de tareas complejas, intelectualmente exigentes y tensas. Además de esto parece necesario recalcar que el problema no es la emoción que se presenta, sino que el no saber regularla, Daniel Goleman plantea que la misma ansiedad que puede paralizar, también puede utilizarse para “motivarse a sí mismo, prepararse adecuadamente y, en consecuencia hacerlo bien”. Para las investigadoras esta frase recalca que las emociones están todo el tiempo presentes en el día a día, definiendo actitudes que se tienen frente a los diferentes desafíos que pueden aparecer.

Dentro de un contexto educativo, controlar, gestionar y utilizar las emociones para un bien personal y/o colectivo tendría efectos positivos tanto dentro de la comunidad educativa como fuera de esta en el contexto personal de cada individuo que la compone. Para la etapa de desarrollo en la que se encuentran los asistentes a los establecimientos educacionales es

fundamental tener una buena base sobre el manejo emocional, para posteriormente formar a personas íntegras. En el siguiente punto se profundizan los efectos que tendría el desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la Educación Emocional.

## **1.2. Aptitudes generadas por la Educación Emocional**

A modo de resumen, en este punto se entrega un listado de aptitudes relacionadas con el ámbito educacional generadas a partir del acercamiento a la Educación Emocional en niños, niñas y jóvenes durante la etapa escolar. Cabe recalcar que este listado es una síntesis realizada por las autoras de la presente investigación a partir de la lectura y profundización previamente entregada a lo largo de esta investigación:

1. Alfabetización emocional, logrando identificar las emociones propias y de los demás.
2. Autorregulación de las emociones
3. Prevención de los efectos perjudiciales que acompañan las emociones no reguladas
4. Habilidad para relacionarse positivamente con el entorno
5. Mayor autoconocimiento
6. Mayor creatividad debido a la capacidad para encontrar soluciones diversas a un mismo desafío
7. Desarrollo de habilidades blandas como: flexibilidad, trabajo en equipo, asertividad, capacidad analítica o reflexiva, entre otras.
8. Mayor capacidad para aprender debido a la mejor disposición emocional.

Para las investigadoras, como futuras docentes de Artes Visuales, aunque todos estos puntos parecen converger en un efecto positivo, tanto para el clima escolar como para el desarrollo cognitivo de los y las estudiantes durante la clase, nos parece importante destacar el desarrollo de habilidades blandas, el autoconocimiento, la creatividad y la capacidad para aprender. Esto debido a que son puntos fuertemente ligados al campo artístico, al estar relacionados con la expresión y el aprendizaje de técnicas o saberes propios de la práctica artística.

### **1.3. Debate en torno a la Educación Emocional: detección de riesgos**

La falta de Educación Emocional a lo largo de los procesos educativos puede tener consecuencias negativas, ya que como se ha planteado a lo largo de esta investigación, un mal manejo de emociones no es beneficioso en las relaciones interpersonales tanto para el clima social, como en los vínculos más cercanos y en el desarrollo de ambientes escolares positivos. Cualidades como la empatía, la generosidad o la constancia son algunos de los aspectos en los que influye de forma directa la Educación Emocional y que se pueden ver afectados por una deficiencia de esta. Como plantea Daniel Goleman, al no haber un adecuado manejo de las emociones existen posibles riesgos a los que un individuo puede verse expuesto: “las deficiencias de la inteligencia emocional aumentan el abanico de posibles riesgos, riesgos que van desde la depresión hasta una vida llena de violencia, pasando por los trastornos alimentarios y el abuso de las drogas.” (Goleman, 1995, pág. 10).

Cuando el manejo de las emociones se hace insostenible, como efecto de la falta de Educación Emocional o baja inteligencia emocional, se presentarían situaciones como quedarse atrapado o atrapada en una emoción como el enojo, la rabia o la tristeza, las cuales al no poder o saber manejarlas de una manera adecuada, se transforman en un padecimiento permanente y patológico, como lo es por ejemplo la depresión o la ansiedad, padecimientos que según estudios previamente nombrados como el de CADEM (2019), 7 de cada 10 jóvenes entre los 13 y 21 años padece o ha padecido. Respecto a esto Mireya Vivas Licenciada en Educación e investigadora plantea: “El desarrollo emocional de los niños es ampliamente ignorado por el currículum escolar. Quizás los problemas de las pandillas juveniles, el aumento de las tasas del suicidio juvenil, la depresión infantil y el comportamiento escandaloso de los estudiantes, son evidencias de esta negligencia.” (Vivas, 2003, pág. 3). Casos como el del anterior ejemplo plantean una falta de alfabetización emocional, generado por la ausencia de Educación Emocional en el currículum nacional, tema que se tratará más a fondo en el siguiente punto.

## **2. Educación Emocional en contextos educativos**

Tradicionalmente las mallas curriculares han estado diseñadas en torno a un conocimiento científico, humanista y técnico, dejando de lado el desarrollo emocional. El

abandono de la Educación Emocional viene desde el diseño curricular, lo que quiere decir que desde el inicio no hay un espacio formal para poder impartir la Educación Emocional y sus posibles beneficios. Goleman (1999, p. 51 y 52) afirma que “las aptitudes emocionales tienen el doble de importancia que las aptitudes meramente técnicas o intelectuales”, más que poner una aptitud por sobre otra es importante posicionar las aptitudes emocionales con igual importancia que las otras aptitudes, ya que el aprendizaje además de ser una instancia intelectual es emocional. Dentro de las escuelas y espacios educativos existen muchas situaciones que se podrían manejar de mejor manera con una buena Educación Emocional, como por ejemplo: bajo rendimiento y fracaso escolar, dificultad para controlar una clase y problemas de disciplina.

Integrar la Educación Emocional es un trabajo a largo plazo y la mejor manera de integrarlo a las comunidades educativas es hacerlo parte del currículum nacional, para que de esta forma acompañe a todos los y las estudiantes durante su formación. Los procesos educativos se caracterizan por ser instancias en donde existen relaciones sociales, a pesar de estar enfocados en un individuo en particular, no se puede lograr este aprendizaje sin la interacción y participación de compañía, que a su vez son instancias emocionales, las cuales dentro del contexto educativo son fundamentales para poder tener un buen clima de clases en donde los y las niñas puedan desarrollarse íntegramente.

En Chile la Ley General de Educación (LGE) reformada en el año 2009 propone la educación como un “proceso que abarca distintas etapas de la vida y que tiene como finalidad alcanzar su desarrollo espiritual, ético, moral, intelectual, artístico, físico y afectivo” (LGE, 2009, p. 1), desde esta información destacan las Bases Curriculares de Orientación, asignatura destinada al desarrollo personal y social de los y las estudiantes. Además de esto, luego de la pandemia Covid19, el Ministerio de Educación pone a disposición de las escuelas, los/as docentes y apoderados/as, orientaciones para el cuidado socioemocional de los y las estudiantes, basado en el desarrollo de conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia emocional, competencias para la vida y el bienestar, conceptos ya mencionados anteriormente durante esta investigación. Respecto a la conexión del ramo de Orientación con Artes Visuales, no se encuentra disponible alguna información, debido a la falta

de transversalidad entre asignaturas en el sistema educacional chileno, aunque las escritoras de esta tesis confían en que son dos ramos altamente probables de conectar debido al desarrollo de habilidades blandas y autoconocimiento posible dentro de la asignatura.

### **2.1. Educación Emocional y rol docente**

“La enseñanza es una de las profesiones más propensas al desarrollo de estrés, depresión y ansiedad debido a una combinación de aspectos con características multifacéticas asociadas con la actividad laboral” (Mendes et al., 2020, pág. 211).

Siguiendo la idea planteada por Mendes et. als del centro universitario UNINOVAFAPI en Brasil, el ser docente en Chile y el mundo conlleva una carga emocional y física, además de ciertos efectos que se producirían sin discriminación por cantidad de ingresos del país o niveles educativos en el que ejercen los y las docentes. En cualquier caso, estos efectos posiblemente generarían falta de autocontrol o autorregulación produciendo una reacción en cadena que podría determinar consecuencias negativas en las relaciones. Los autores Bisquerra y Pérez señalan que adquirir competencias emocionales “favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico” (Bisquerra y Pérez, 2012, pág. 3). En esta cita, los autores se refieren a la Educación Emocional y su aplicación como una herramienta positiva para sobrellevar ciertos aspectos que conlleva la carrera docente como lo es el estrés, depresión y ansiedad. Parece relevante mencionar como la Educación Emocional durante la niñez y juventud, dentro del contexto escolar, repercute en estudiantes que a futuro podrían desempeñar el rol docente.

Como ya se ha indicado antes, las competencias emocionales son la base para cualquier tipo de relación saludable y fructífera. Dentro de las comunidades educativas nos encontramos con relaciones e incluso vínculos (entiéndase vínculo como una relación más profunda y significativa) que se generan en el día a día, siendo una de las principales por ejemplo la generada entre docentes y estudiantes, la importancia de estas relaciones entonces radica en cómo favorecen el desarrollo del aprendizaje socioemocional y cognitivo de los y las estudiantes.

“Se necesita incorporar en la educación la convicción de que no se trata solo de enseñar y aprender, sino de generar una actitud tanto hacia uno mismo como hacia el mundo y que este proceso es complejo precisamente porque requiere ‘comenzar por casa’: es decir, por el cultivo de una actitud propicia en los propios profesores y equipos directivos, incluso antes de intentar formarla en los estudiantes.” (Brito, R. y Corthorn, C. 2018, pág.10).

Los autores indican la importancia de “comenzar por casa”, este término se refiere a que los y las docentes deben estar familiarizados e integrados en cuanto a Educación Emocional para poder así impartir y/o aplicarla. A modo de ejemplificación, las autoras de esta investigación concuerdan en cómo durante diversos momentos haciendo clases, al sentirse sobrepasadas por emociones como tristeza o frustración frente a actitudes de los y las estudiantes o situaciones de la vida personal fuera del aula, han debido parar la rutina y aplicar alguna de las técnicas aprendidas durante su formación personal en cuanto a herramientas socioemocionales. Todo esto, para autorregularse y lograr cumplir con el Marco para la Buena Enseñanza (MBE), texto elaborado por el Ministerio de Educación en conjunto con el Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP), el que indica: “las competencias sociales y emocionales de los/as docentes son clave para modular una cultura de aula caracterizada por el apoyo, las relaciones respetuosas y las expectativas de buena convivencia.” (Marco para la Buena Enseñanza, 2021, pág. 35). Palabras clave como apoyo, respeto y buena convivencia, podrían verse afectadas por docentes desregulados o con falta de herramientas socioemocionales, desembocando en una fallida o irregular gestión del aula.

El MBE, cuenta con doce estándares de desempeño, los cuales a su vez están enmarcados en cuatro dominios presentes en el Marco anterior publicado en el año 2016. En esta ocasión se pondrá énfasis en el “Dominio B: Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje”, el que hace referencia a “el ambiente que genera el/la docente en la clase es un elemento determinante en todo proceso educativo” (MBE, 2021, pág. 33), agregando además la incidencia de este ambiente para “desarrollar las competencias personales y sociales necesarias para desenvolverse de manera activa y propositiva, y lograr un desarrollo integral. Esto implica propiciar ambientes inclusivos en los que todos/as los/as estudiantes se sientan cómodos,

seguros, respetados, valorados, desafiados y apoyados.” (MBE, 2021, pág. 33). A su vez, dentro del Dominio B, se encuentra el Estándar n°5: “Establece un ambiente de aula respetuoso, inclusivo y organizado, para favorecer el aprendizaje de sus estudiantes y su compromiso con la promoción de la buena convivencia.” (MBE, 2021, p. 37). Además el Estándar n°6: “Promueve el desarrollo personal y social de sus estudiantes, favoreciendo su bienestar y fomentando competencias socioemocionales, actitudes y hábitos necesarios para el ejercicio de la ciudadanía, vida democrática, cuidado por el medio ambiente y valoración por la diversidad.” (MBE, 2021, p. 40), ambos estándares indican acciones necesarias para lograr un bienestar y aprendizaje apto para el/la estudiante tanto personal como colectivo. Acompañando a cada Estándar se encuentran los Focos y sus Descriptores, los cuales señalan en qué se debe focalizar cada docente para cumplir con los Estándares propuestos por el MBE. En el caso de estos dos estándares nos encontramos con diferentes focos, dentro de los cuales, ocho (Foco 5.1, 5.2, 5.3, 5.7, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4) son especialmente relevantes para esta investigación, debido a su conexión con la Educación Emocional. A modo de parafraseo parece importante señalar que estos focos indican principalmente dentro de sus descriptores: promoción de un ambiente de respeto y valoración de la diversidad en cuanto a género y orientación sexual, etnia, nacionalidad, cultura, religión, características físicas y socioeconómicas, construcción de corresponsabilidad respecto a la buena convivencia, observación y comprensión del estado emocional de los y las estudiantes por parte del o la docente, construcción de vínculos significativos y profundos por parte del o la docente con los y las estudiantes, promoción de habilidades sociales como empatía, asertividad, reconocimiento de aptitudes e intereses personales, reconocimiento y regulación de emociones, todo esto tanto dentro como fuera del aula.

Al leer los descriptores principales de estos focos, las autoras concuerdan en que el papel del docente, estaría ligado a una figura de apoyo y promoción de actitudes que los estudiantes debieran cultivar. Estas actitudes convergen en diversas competencias emocionales como la empatía, toma de decisiones, regulación de emociones, autonomía, asertividad, entre otras. En cuanto a la promoción de actitudes que indica el MBE parece importante añadir lo formulado por el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la niñez “En momentos de estrés y crisis, los niños observan los comportamientos y reacciones de los

adultos para aprender a gestionar sus propias emociones.” (UNICEF, 2020), lo que convertiría al o la docente en un modelo a seguir para sus estudiantes. La interiorización del MBE en este apartado no es más que una afirmación a la necesidad de contar con docentes con una sólida base socioemocional.

La pregunta que surge a partir de esta lectura es: ¿qué tan familiarizados se encuentran los y las docentes en Chile con la Educación Emocional? En cuanto a las mallas curriculares de universidades que dictan pedagogías, Chile se encuentra al debe respecto a la inclusión de Educación Emocional para futuros docentes. En el dossier “Evaluación de la Formación Emocional Inicial Docente en Chile” de los y las autoras Bachler, Meza, Mendoza y Poblete (2020) se advierte sobre la falta de investigaciones en Chile que evalúen las características de la formación emocional dentro de las universidades además de mencionar el cómo la formación emocional en futuros pedagogos y docentes “podría entenderse como un proceso destinado a facilitar entre los estudiantes de pedagogía el despojo de “programaciones” individuales y culturales que los llevan a ver la educación como un fenómeno técnico, “frío”” (Bachler, Meza, Mendoza y Poblete, 2020, pág. 100), dando a entender también la ineficiencia de la comprensión teórica de las emociones a falta de “desarrollo emocional” en los y las estudiantes de pedagogía y/o futuros pedagogos/as.

## **2.2. Educación Emocional y comunidades educativas**

Actualmente existen informes que profundizan sobre la conexión entre buenas relaciones dentro de la comunidad educativa y mejoras en el rendimiento académico de los y las estudiantes. Uno de estos informes es PISA, estudio llevado a cabo por la OCDE para medir internacionalmente el desempeño académico de estudiantes de quince años en matemáticas, ciencias y habilidades de lectura. Además de esto PISA evalúa la motivación de los alumnos por aprender, la concepción que estos tienen sobre sí mismos y sus estrategias de aprendizaje. Dentro de estos resultados PISA revela que las relaciones positivas y constructivas entre alumnos y profesores están asociadas a un mejor rendimiento cognitivo en las diferentes asignaturas. Analizando esto desde los resultados académicos y su importancia para las comunidades educativas, incluir dentro del currículum la Educación Emocional supondría

mejoras en pruebas relevantes en Chile tales como SIMCE o PAES, las cuales influyen en cantidad de matrículas, financiamiento, bonos, entre otros.

Gómez en su ensayo de grado “La Inteligencia Emocional Como Estrategia Para Mejorar La Calidad De La Prestación De Los Servicios De Salud En Colombia” menciona: “La inclusión de las herramientas de inteligencia emocional resulta por lo tanto estratégico si se pretende mejorar la atención al público, las relaciones interpersonales, las relaciones familiares y la empresa en su conjunto.” (Gómez, 2014, pág. 18), dentro de esta cita, la autora se refiere a la conexión que habría entre Inteligencia emocional y todas las características que engloban una buena atención en un servicio de salud. Aunque el sistema de salud y el educativo serían áreas diferentes, las dos confluyen al igual que cualquier otra empresa o rubro en que existe una relación entre el conjunto de personas que la componen siendo estas impactadas por cualquier decisión que se tome dentro de la comunidad. Es por esto que con esta aseveración señalada por la autora, se podría reafirmar el carácter estratégico de incluir Educación Emocional dentro de las escuelas en pos de la comunidad educativa completa integrada por estudiantes, administrativos, docentes, apoderados/as, padres, madres, auxiliares, etc.

Educar Chile es un sitio web educativo chileno que se autodefine como un “espacio de encuentro y colaboración para docentes que transforman la educación” (Educarchile, 2022). Dentro del mismo sitio se puede encontrar la definición de lo que es una comunidad educativa y/o quienes la conforman:

“Está conformada por todos quienes forman parte de un recinto educativo, participen o no en una organización. De esta manera, la comunidad educativa reúne a los estudiantes, padres, madres y apoderados, asistentes de la educación, profesores, directivos, sostenedor, incluso a los ex alumnos del establecimiento, utilizando como medio las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).” (EDUCARCHILE, s.f).

A esta cita se le debiese agregar, parafraseando al MINEDUC el que estas personas estarían inspiradas por un proyecto común, lo cual los hace integrar y ser parte de la comunidad. Dentro de la comunidad educativa al igual que dentro de cualquier comunidad o grupo de personas existen reglas para una buena convivencia. El MINEDUC (Ministerio de

Educación de Chile) define esta convivencia como “la capacidad que tienen las personas de vivir con otras en un marco de respeto mutuo y de solidaridad recíproca, expresada en la interrelación armoniosa y sin violencia entre los diferentes actores y estamentos de la Comunidad Educativa.” (MINEDUC): palabras como solidaridad y respeto resuenan evocando las competencias emocionales descritas en las primeras páginas de este texto. Recopilando y parafraseando lo anteriormente dicho por diversos autores publicados en este texto la convivencia escolar se podría ver altamente favorecida por la integración de Educación Emocional dentro de los espacios educativos y sus comunidades, actualmente existen diversas herramientas o técnicas para integrar la Educación Emocional en los espacios educativos, pasando por juegos, conversatorios, pausas de respiración, entre otras. En este caso las autoras de esta investigación deciden profundizar en el Mindfulness o Atención Plena, como una alternativa de fomento a la Inteligencia Emocional dentro los espacios educativos y/o comunidades educativas desde la asignatura de Artes Visuales.

### **3. Mindfulness y Educación Emocional**

Como contextualización previa al término Mindfulness, se utilizarán algunas definiciones entregadas por el profesor, investigador y escritor de libros sobre Mindfulness y medicina Ronald Epstein. Dentro del libro “Las actitudes de Mindfulness” escrito en 2019 por diversos autores pertenecientes desde la docencia al “Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness” el que fue creado en 1979 por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts. Epstein se refiere al Mindfulness como una práctica o hábito que dentro de otras cosas permite: concentrarse en lo más importante, aprender a moderar las emociones y cultivar actitudes beneficiosas para sí mismo/a. Además de esto parece importante agregar “Mindfulness es lo que nos permite dejar a un lado la necesidad de etiquetar y juzgar, y estar presentes, especialmente durante los momentos más inciertos y estresantes” (Amador et al., 2019, pág. 15).

Actualmente diversas investigaciones plantean una correlación entre Mindfulness y Educación Emocional (Teal et al., 2018; Wang & Kong, 2014, entre otros), indicando que ambos modelos influyen en los estados emocionales, control del estrés y en la disposición para aprender, entre otros, y sugiriendo principalmente que sujetos expuestos a un nivel elevado de

Educación Emocional y/o prácticas Mindfulness obtienen como resultado una regulación emocional adecuada, resultando en un modo general a un alza positiva en la calidad de vida tanto individual como colectiva. Manolete Moscoso, psicólogo investigador y actual director del *Center for Mindfulness & Life Reappraisal* (Florida, Estados Unidos), en su investigación publicada en el 2019 “Hacia una integración de Mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación”, plantea que Mindfulness y Educación Emocional influyen en los procesos de regulación emocional necesarios para el bienestar personal, aunque desde diferentes pero no tan lejanas orientaciones: “Desde la perspectiva de Mindfulness, este proceso de regulación emocional está esencialmente influenciada por el «sostenimiento de la atención» en los pensamientos y emociones de la experiencia presente. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, dicho proceso de regulación emocional está en función a la «habilidad de percibir» las emociones propias con una orientación adaptativa.” (Moscoso, 2019, pág. 110).

Desde este escenario, Mindfulness sería una posibilidad para abarcar contenidos de Educación Emocional dentro de la asignatura de Artes Visuales y al mismo tiempo ayudaría desarrollar la inteligencia emocional de todos los agentes presentes en una comunidad educativa, siendo Mindfulness una herramienta que al igual que la Educación Emocional busca generar un estado de bienestar y desarrollo personal. En el siguiente tópico se ahondará en el origen de Mindfulness para así lograr una definición más detallada.

### **3.1. Origen del Mindfulness**

Para lograr entender de manera óptima el Mindfulness, es importante conocer el origen del término y, así contextualizar de qué se trata esta forma de meditación y marcar aún más su conexión con la Educación Emocional.

El término Mindfulness nace como una adaptación Occidental de las enseñanzas del Budismo, una doctrina filosófica y espiritual que data de unos 2.500 años a.c. El primer acercamiento con la cultura occidental comenzaría a fines del siglo XIX, cuando los colonizadores del Imperio Británico entraron en contacto con prácticas budistas en la India. Desde ahí en adelante, diversos hechos ampliarían aún más el conocimiento de la cultura

budista para los occidentales. Sin embargo, el término como tal es acuñado en Occidente por Jon Kabat-Zinn un biólogo molecular, médico y profesor que conecta su trabajo con prácticas de zen, yoga y budismo. Fundador del Mindfulness como teoría científica al erigir a fines de los años 70's la Clínica de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts. Su trabajo ha sido principalmente difundir el uso de la meditación y/o atención plena como terapia clínica y en el día a día de la sociedad, además de despojar estas prácticas de creencias religiosas. Kabat-Zinn (1990) define el Mindfulness principalmente como un proceso de meditación en el que el individuo observa cuerpo y mente prestando atención intencionalmente, todo esto sin establecer juicios de valor y con una actitud de gentileza y amabilidad.

“Es el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. (...) La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro.” (Kabat-Zinn, 1990, pág. 55).

De esta cita parece importante resaltar el que la experiencia Mindfulness o la vivencia de la Atención plena decanta en vivir, el “estar” desde una mirada de aceptación y sin juzgar, sin suprimir ni evitar, si no que trabajar las experiencias y/o emociones desde la aceptación y posterior trabajo de estas.

Además de la definición propuesta por Kabat-Zinn se suma el que la práctica del Mindfulness o Atención plena es versátil, ya que se puede llevar a cualquier ámbito de la vida, o a cualquier instante del día pudiendo estar presente en la alimentación, descanso, respiración, entre otras. Se destaca la versatilidad, ya que gracias a esto, la práctica se podría llevar al contexto educativo de las Artes Visuales. Esta versatilidad se puede lograr desde las actitudes que conlleva una vida o experiencia Mindfulness las cuales se describen en el siguiente punto.

### 3.2. ¿Cómo entendemos el Mindfulness?

“Mindfulness es un vector, una intención que apunta a actitudes que tienen que ver con la afectividad, la compasión, la ética y la justicia. Extraído de la filosofía budista, Mindfulness no es solo cultivar el enfoque y la atención, sino también prestar atención a las cosas adecuadas, en el momento adecuado, con las actitudes, creencias, discurso y conductas adecuadas.” (Amador et al., 2019, pág. 13).

Como se explica en la anterior cita, Mindfulness o Atención Plena tiene que ver con actitudes o hábitos que se van adoptando, en palabras de Epstein (2019): “Mindfulness es un proceso, no un producto” (pág. 13). Este proceso estaría acompañado por la integración de ciertas actitudes, las cuales descritas por Kabat-Zinn serían interdependientes, influyendo cada una en la otra, siendo así el trabajo o desarrollo de cada una de estas una base para las demás. A continuación, se entrega un parafraseo del libro anteriormente mencionado “Las actitudes de Mindfulness” a modo de definición de cada una de estas actitudes.

1. **Mente de Principiante:** capacidad de abrir la atención, mirando y experimentando el presente como si fuese la primera vez. Observar con curiosidad, abandonando expectativas previas, entender los momentos como únicos e irrepetibles. Se nace con mente de principiante, pero con el pasar del tiempo se va perdiendo.
2. **No Juzgar:** quitar la mente crítica, asumiendo una postura de observador imparcial. Respecto a esta actitud se habla también de no auto-juzgarse por emitir juicios apresurados, sino que ser consciente de estos y con compasión decidir qué hacer con estos.
3. **Aceptación:** No es resignación pasiva, es aceptar y reconocer lo que sucede. Reconocer lo que se siente, en el cuerpo y el corazón desembocando en reconocer lo que se necesita o viceversa. Dejar de forzar las situaciones desarrollando cierta disposición a ver las cosas como son.
4. **Dejar ir:** se relaciona con palabras como permitir, dejar pasar, dejar estar, fluir. Soltar es lo opuesto a aferrarse, dejando que las experiencias sean como son sin aferrarse ni alejarse.

5. Confianza: tener esperanza o seguridad en alguien y/o en sí mismo. Dejar de ver al otro como una amenaza, pero también confiar en la incertidumbre, en el futuro, sin la eminente dependencia de factores externos, confiando así en la propia capacidad de resolver situaciones que implican tensión o riesgo.
6. Paciencia: se relaciona con poder esperar, actuando con calma y tranquilidad, aceptando el hecho de que las cosas a veces deben desarrollarse a tiempos que no se escogen.
7. No forzar: se trata de poner énfasis en no empeñarse en que las cosas sucedan de una manera determinada, permitiendo cierta fluidez en los acontecimientos, dejando de lado la resistencia y discerniendo entre lo que se puede cambiar y lo que no.
8. Gratitud: apreciar lo que se tiene en lugar de preocuparse por lo que no, reconocer actitudes bondadosas de un otro y ser capaces de agradecer.
9. Generosidad: contar con una actitud cálida y amable al dar y al recibir. Se relaciona con dejar ir para poder dar sin una intención de conseguir buenos resultados o un beneficio propio.

Estas nueve actitudes deben cultivarse e interiorizarse desde la práctica de Mindfulness, ya sea formal como informal desde la amabilidad y la compasión, para así no terminar convirtiéndose en hábitos de autocrítica constante. Tanto la práctica formal como informal son formas de introducir la Atención plena tanto en el contexto escolar como el personal tal como se profundiza en el siguiente punto.

### **3.3. La práctica**

Kabat-Zinn plantea dos formas de practicar Mindfulness las cuales serían complementarias. La primera sería la práctica formal, dentro de la cual se destina un tiempo determinado a la práctica de la meditación y puede tener ciertos requisitos de postura es pos de tomar más conciencia del cuerpo. Mientras que la práctica informal sería más cotidiana y busca paulatinamente integrarse en los diversos momentos o facetas de la vida diaria, ya que puede llevarse a cabo en la ducha, comiendo o paseando. Parfraseando a Kabat-Zinn, la

práctica tanto formal como informal conlleva una relación intrínseca con la consistencia y la disciplina, siendo estas actitudes propias de la práctica y de la vida Mindfulness.

Debido a que la meditación es uno de los ejercicios más recurrentes en la Atención plena, la práctica se convierte en una acción que se puede realizar en múltiples momentos del día haciendo posible la práctica informal para cualquiera que desee poner atención plena en su rutina diaria en momentos como: comer, rutinas de higiene, rutinas deportivas, tareas del hogar, camino a la escuela o trabajo, etc. Algunas de las meditaciones conscientes reconocidas por Kabat-Zinn son: escaneo corporal, meditación en movimiento, meditación de la pausa, meditación sedente-consciente y visualizaciones, las cuales se procederá a definir bajo el siguiente parafraseo a la investigación “Mindfulness para Docentes” de las Profesoras de Artes Visuales Karol Hanke y Bárbara Váldez realizada el año 2020.

-Escaneo corporal: busca generar consciencia de las sensaciones corporales, reconociendo cada parte del cuerpo, ya sea acostado/o en una posición cómoda. Esta práctica permite focalizar la atención intentando que la mente no divague.

-Meditación en movimiento: movimiento físico que requiere consciencia, centrándose en el movimiento, la observación consciente, y las sensaciones corporales, dejando que las emociones y pensamientos no sean la prioridad. Algunos ejemplos serían deportes como el Yoga o el Tai chi, además de caminatas conscientes por espacios cotidianos o no.

-Meditación de la pausa: consiste principalmente en vivir lo que se siente, hacer una pausa para conectar con la emoción o sensación sin evitarlo, o juzgarlo. Es una meditación breve de unos tres minutos y se puede realizar cada vez que se enfrente a una situación difícil o estresante.

-Meditación sedente consciente: consta de cinco fases que se realizan en el siguiente orden: conciencia en la respiración, conciencia en el cuerpo, conciencia en los sonidos, conciencia en los sentimientos y conciencia abierta o sin elección. Se practica sentado/a, pero no tiene mayor restricción en su postura.

-Visualizaciones: imaginar paisajes e imágenes para transportarse a lugares plenos y de la naturaleza generando espacios para verse a sí mismo/a y el mundo.

Todas las prácticas anteriormente descritas tienen como objetivo cultivar la atención plena desde las actitudes descritas en el punto anterior, junto a la constancia y disciplina que conlleva el ejercicio diario. Lo que parece interesante a destacar es que cada una de ellas puede ser llevada a la sala de clases sin necesitar gastar en material físico, pero sí necesitando que el o la docente a cargo tenga experiencia con este tipo de prácticas para así obtener buenos resultados y no desarrollar la práctica desde una visión errada.

Para profundizar en esta visión errada de lo que es el Mindfulness dentro del punto a continuación se entrega la definición desde el “que no es”, para así desmitificar el término.

### **3.4. Que no es Mindfulness o Atención Plena**

Jon Kabat-Zinn, autor antes mencionado a lo largo de esta investigación, plantea: “Así que el valor de cultivar la atención plena no consiste solamente en “sacar más jugo” a las puestas de Sol.” (Kabat-Zinn, 1990, pág. 57). Esta afirmación nace desde la confusión o mitos que giran alrededor de la Atención Plena, a lo largo de este punto se profundizará en diferentes clichés que giran en torno a el Mindfulness, buscando precisar aún más que es atención plena desde su contrario.

Dentro de la publicación “Mindfulness: guía práctica para educadores” (2014) de la autora Alazne González Santana se plasma la necesidad de definir que no es el Mindfulness o Atención plena para entender mejor el concepto. Para esto se utilizan definiciones de autores como Germer y Siegel (2011), parafraseando el análisis escrito por González se describen los siguientes puntos:

1. No es tratar de relajarse: el relajo o calma no es el objetivo de la práctica, sino que una posible consecuencia o efecto secundario de esta. El objetivo es entrenar la mente independiente de si esta se relaja o no.
2. No es un remedio milagroso: No es escuchar un audio y ya, tiene un proceso como toda ciencia.
3. No es vaciar la mente o dejarla en blanco: la práctica no busca vaciar la mente, sino que ser consciente de lo que nos aqueja, pensamientos intrusivos, entre otros. A medida que

se va practicando la mente se puede estabilizar, pero tener pensamientos intrusivos es normal, lo importante es lograr volver la atención al presente.

4. No es renunciar a las emociones o a ciertas emociones: Busca tomar consciencia de todas las emociones que se viven o sienten, buscando aceptarlas y no hacerlas a un lado.
5. No busca la serenidad absoluta o pensamiento positivo constante: Mindfulness busca ser consciente de las adversidades, encontrar soluciones, siendo una herramienta para observar y aceptar, entendiendo que nadie está exento del sufrimiento. Busca observar lo bueno y lo malo.
6. No es escapar del dolor: Por el contrario, se busca aceptar, tratar y afrontar el dolor o las adversidades.
7. No es una religión: Sin entrar en conceptos religiosos o místicos, Mindfulness es una práctica laica, la cual al mismo tiempo es compatible con cualquier creencia religiosa o espiritual. Si bien, está conectada a prácticas ancestrales como el budismo y el yoga, no funciona en base a la fe, si no que según la evidencia científica.
8. No es imposible: Mindfulness supone una práctica asequible a todos y todas sin discriminar por edad, género o raza entre otros. Aunque no es una práctica fácil, la constancia y el compromiso serían lo necesario para lograr mantener la Atención plena.

Tal como se dicta en este parafraseo, la atención plena o Mindfulness no debe asumirse como un cliché del relaxo in situ sino como un camino o una herramienta para llegar al bienestar personal. Es debido a la fuerte alza de talleres, programas basados en el Mindfulness o información circulante que parece importante mencionar los fundamentos científicos que rodean la práctica de Mindfulness o Atención plena descritos y profundizados en el siguiente punto.

### **3.5. Fundamentos científicos**

El auge de esta práctica se ha visto acompañada del respaldo científico que entregan diferentes estudios, diversos investigadores e investigadoras. Desde la neurociencia se busca estudiar la relación cuerpo y mente para comprender cómo el estado socioemocional afecta al estado de bienestar físico y psicológico de un individuo. Respecto a esto, Willoughby Britton es

una psicóloga con Ph.D en neurociencia, que actualmente trabaja en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Brown en Estados Unidos. Actualmente Britton estudia los efectos neurocognitivos de las intervenciones basadas en Atención Plena o Mindfulness para trastornos del ánimo y ansiedad, siendo una investigadora dedicada a ahondar en el marco explicativo científico desde la neurobiología<sup>3</sup>. Para esto Britton utiliza el modelo de hipofrontalidad el que propone “cuando hay sufrimiento o una falta de regulación emocional, se produce un funcionamiento deficitario del córtex o corteza prefrontal, aquella situada justo detrás de la frente y que se encarga, en condiciones normales, de una amplia gama de funciones complejas, como el pensamiento, la planificación, la atención y el autocontrol” (Amador et al., 2019, pág. 139), dentro del texto anteriormente citado se especifica el que si la corteza prefrontal no ejerce su función “pueden surgir complicaciones como depresión, ansiedad, obsesiones, adicciones u otros problemas de salud general” (Amador et al., 2019, pág. 139). En este caso la neurobiología ayuda a explicar que prácticas como escaneo corporal, meditación, respiraciones, entre otras pertenecientes al Mindfulness provocan un efecto en el cerebro, activando circuitos neuronales, y ayudando a la corteza prefrontal a realizar su función biológica. Ratificando la teoría de hipofrontalidad (Britton, 2016), se encuentra el estudio realizado por Jon Kabat-Zinn y Richard Davidson del año 2003 el cual por medio de un seguimiento y evaluación de los efectos de un programa de “Reducción de estrés basado en Mindfulness” (MBSR) ejecutado a un grupo de ocho trabajadores de una empresa definieron: “las personas que habían practicado tenían mayor activación de la corteza prefrontal izquierda que de la derecha... La actividad en la CPF izquierda se asocia con emociones positivas, como felicidad y entusiasmo, mientras que la activación de la CPF derecha con un estado de hipervigilancia.” (Amador et al., 2019, pág. 148).

Desde la gestación las funciones cerebrales se ven influidas por el material genético, pero gracias a las experiencias las conexiones neuronales pueden variar generando cambios estructurales en el cerebro. En palabras de Daniel Siegel, psiquiatra y codirector del “Mindful Awareness Research Center”, llevar a la acción prácticas de Mindfulness o Atención Plena: “activa los circuitos neuronales sociales del cerebro para mantenernos más conectados a nosotros mismos, lo que aumenta el bienestar físico, psicológico y social” (Amador et al., 2019,

---

<sup>3</sup> 1. f. *Biol.* Biología del sistema nervioso. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es/neurobiología>> [23 Octubre 2022].

pág. 142), esto por medio de la plasticidad neuronal, término que se refiere a la capacidad para modificar las conexiones neuronales en respuesta a la experiencia. Parafraseando a Siegel (2010), el practicar la atención plena estimularía el cerebro activando zonas límbicas que regulan hormonas con directa implicancia sobre el cuerpo y los estados emocionales como se especifica en la siguiente cita: “Los efectos de la meditación se asocian con la autoconciencia, la compasión y la capacidad de reflexionar. En consecuencia, el primer cambio se produce en la anatomía del cerebro, mejorando así algunas de sus capacidades y funciones.” (Hanke y Valdés, 2020, pág. 40). Los beneficios que decantan de la práctica gracias a la descripción científica nombrada en este punto se definen según algunos autores previamente nombrados en esta investigación en el punto a continuación.

### **3.6. Beneficios**

Daniel Siegel, psiquiatra y co-director del Mindful Awareness Research Center, plantea que la práctica formal e informal de Mindfulness “activa los circuitos neuronales sociales del cerebro para mantenernos más conectados a nosotros mismos, lo que aumenta el bienestar físico, psicológico y social” (Siegel, 2001). Siendo este bienestar evidenciado por medio de mejoras en:

1. Regulación de la atención
2. Conciencia somática
3. Regulación emocional y reevaluación
4. Regulación emocional y exposición, extinción y re-consolidación
5. Perspectiva de sí mismo/a

Parafraseando la investigación realizada por Hanke y Valdés (2020) dentro de los beneficios de la práctica Mindfulness estarían:

1. Conexión mente y cuerpo: se genera una consciencia sobre las sensaciones corporales, logrando poner más atención o identificar tanto sensaciones desagradables como agradables, haciendo más fácil tomar decisiones respecto a estas mismas sensaciones.
2. Propicia una mente más calmada: Mindfulness propicia dejar de divagar y comenzar a aclarar ideas ayudando a la concentración y consciencia.

3. Favorece el desarrollo de la inteligencia emocional: ayuda a clarificar emociones, sensaciones y habilidades cognitivas que desarrollan la inteligencia emocional por medio de prácticas que impulsan la autorregulación y el autoconocimiento.
4. Reducción de la ansiedad y el estrés: A través de la práctica basada en respiraciones diafragmáticas o abdominales ayudaría a reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés) además de generar un estado de consciencia el cual hace posible reaccionar a tiempo a estos estados y reducir sus posibles daños.
5. Mejora en los procesos cognitivos: Al favorecer la concentración, la atención y la capacidad de dejar ir las distracciones, se generaría una mayor facilidad en el aprendizaje.

Dentro del libro “Las actitudes de Mindfulness” (2019) se indica que la investigación científica actual respalda el que la práctica de Mindfulness o Atención plena “se asocia con menos estados negativos, como depresión, ansiedad, estrés o vergüenza e imagen corporal negativa, y con más estados positivos como bienestar emocional, felicidad, satisfacción vital, optimismo y comportamiento pro-social” (Amador et al., 2019, pág. 106), siendo el favorecimiento de la salud mental uno de sus principales efectos. Cabe destacar que en ningún caso esta investigación y la información entregada dentro de ella busca suplantar las terapias psicológicas, psiquiátricas o de psicofármacos que podría necesitar una persona, si no que poner a disposición la información para que con ella se pueda apoyar el proceso educativo tanto dentro de las prácticas artísticas como el socioemocional de los y las estudiantes. En el siguiente tópico se ahondará respecto a cuál es el desarrollo que tiene o ha tenido Mindfulness en Chile, precisando que tan introducido se encuentra el término principalmente en las comunidades educativas en Chile.

### **3.7. Mindfulness en Chile**

Actualmente en Chile se vive un debate respecto a la salud mental, sus implicancias y desafíos. Todo esto en un país en el que la última encuesta realizada por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, llamada “Termómetro de la salud mental en Chile” (2022) reveló una disminución en los estados de depresión y malestar psicológico dentro de la población respecto a los dos últimos años de

pandemia. Sin embargo, también demostró un aumento en la ansiedad, concepto altamente relacionado en la teoría de la Atención plena con estar constantemente pensando en el futuro y no viviendo el aquí y el ahora.

Al escribir “Mindfulness en Chile” en el buscador web se despliegan un gran número de páginas o links pertenecientes a centros o universidades públicas y privadas que ofrecen principalmente diplomados, cursos y talleres que prometen introducir al estudiante en la Atención plena y el autocuidado. Con programas que cuentan con una base teórica y práctica, pensados para personas que buscan integrar esto en múltiples ámbitos de su vida, pasando por enfoques de autocuidado y relacionales para empresas, docentes, padres o madres, etc. Esta realidad es muy distinta a lo que se vivía hace tres años, momento en el que las autoras de esta investigación empezaron a acercarse por primera vez al término utilizando la misma modalidad de búsqueda y obteniendo un resultado muy diferente, ya que en ese momento el abanico de centros o universidades que contaban con algún curso, diplomado o taller basado en Mindfulness eran cercanas al 10% de lo que se encuentra ahora.

Entre los años 2008 y 2012 se comenzaron a realizar los primeros talleres y programas de Mindfulness en Chile, destacando entre ellos el primer programa piloto “Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena” (REBAP) dictado entre octubre y diciembre del año 2008 por Gonzalo Brito psicólogo clínico, que ha escrito libros sobre la conexión entre psicología y Mindfulness además de dictar talleres de Mindfulness y compasión en diferentes países. Este primer REBAP basado en el modelo original de Kabat-Zinn (1990) fue dirigido a pacientes con diversos diagnósticos y funcionarios del Hospital Comunitario de Santa Bárbara en el sur de Chile y consistió en prácticas formales e informales llevadas a cabo fuera del horario de trabajo dando como resultado bajas en los síntomas ansiosos y depresivos. Las investigadoras creen que este es un buen ejemplo de lo que podría pasar aplicando un programa REBAP en comunidades educativas.

Durante los siguientes años se llevaron a cabo diferentes encuentros y avances respecto al Mindfulness en Chile como la creación de programas MBSR (Reducción de Estrés basado en Mindfulness) en la Universidad Alberto Hurtado generando diplomados y abriendo el espacio para el diálogo junto a expertos internacionales, siempre ligado al ámbito de la psicología.

Desde el año 2012 comienzan a desarrollarse las primeras investigaciones sobre los efectos del Mindfulness en la población Chilena, “se estima que al año se realizarán entre 15 y 20 programas de MBSR en Santiago de Chile” (Brito, Araya-Veliz, 2016, pág. 47). En palabras de Brito y Araya-Veliz estos programas abarcarían enfoques de Mindfulness para acompañar en el buen morir, Mindfulness para una crianza consciente, Mindfulness para el autocuidado laboral y Mindfulness para el bienestar en docentes.

A lo largo de los años los encuentros de Mindfulness en Chile, estudios y profesionales han ido en aumento, acercando esta práctica a la población y a proyectos educacionales. Durante el año 2020 se puso a disposición de los docentes, el curso de capacitación “Proyecto para la implementación de proyecto Mindfulness en las escuelas” impartido por plataforma EDUCREA, la cual es un Organismo Técnico de Capacitación con dedicación exclusiva a la educación que funciona desde 1999 y que cuenta con acreditación por parte del Ministerio de Educación chileno.

Actualmente existe Neyün, institución pionera “que promueve el desarrollo socioemocional en colegios de Chile, a través de herramientas concretas y validadas basadas en la técnica de Mindfulness o atención plena.” (Neyün, 2023), teniendo dentro de su catálogo programas de bienestar puesto a disposición de establecimientos educacionales y organizaciones relacionadas con educación. En su página web indican que han trabajado con 60 colegios y 25 instituciones, entre estos se encuentra Red de colegios Sip, CREE Cerro Navia y fundaciones ligadas a educación como Fundación Mustakis y Enseña Chile. Neyün plantea que educar socioemocionalmente a niños y niñas es un desafío de país con carácter urgente y sin distinción socioeconómica, indicando también que en Chile esto no está “resguardado por el sistema educativo chileno, ya que este no tiene como prioridad la entrega de herramientas socioemocionales.” (Neyün, 2023). Además de Neyün, es importante mencionar a Fundación Educacional Planeta Tierra, fundación que nace a durante el año 2021 como respuesta a la necesidad de potenciar el aprendizaje y bienestar infantil, esto por medio de talleres y diplomados sobre Mindfulness, crianza consciente y bienestar docente, teniendo como propósito “la creación de redes educativas de apoyo a la primera infancia, construidas en base a una cultura que entrelaza mindfulness y educación consciente con cuidado del medioambiente, arte e innovación.” (Fundación Educacional Planeta Tierra, 2023).

A pesar de que la Atención Plena se está masificando en Chile, aún no se cuenta con una integración real en el currículum nacional. Es por esto que instituciones como Fundación Educacional Planeta Tierra, Neyün y el aporte de sus socios hace posible que esta práctica llegue cada vez a más espacios educativos como herramienta para el aprendizaje socioemocional, objetivo que sí se encuentra inserto en el currículum nacional. Respecto a esto, parece importante señalar el que dentro de las Bases Curriculares se señala la necesidad de destinar un tiempo anual o semanal al desarrollo de las actividades y objetivos respecto a la asignatura de Orientación, la cual a pesar de su transversalidad requiere un espacio propio. Además de esto, también se indica sobre la posible complementariedad existente entre Orientación y las asignaturas de Ciencias Sociales o Ciencias Naturales debido a sus objetivos respecto a convivencia ciudadana o afectividad y sexualidad, así como también se señala la integración que tendría la asignatura de Artes visuales con casi todas las asignaturas menos con Orientación. Para las investigadoras, esta información deja entrever la falta de integración entre el aprendizaje socioemocional y la experiencia artística dentro del currículum nacional. En este contexto parece interesante plantear la práctica Mindfulness como una posible conexión entre Artes Visuales y Educación Emocional.

### **3.8. Efectos adversos Mindfulness**

Tal como sucede con intervenciones dentro del campo de la salud o la educación, estas pueden tener efectos indeseados o no favorables para algunos sujetos o comunidades. En el caso de Mindfulness o Atención Plena se han indicado como efectos adversos: “reactivación de la ansiedad o malestar intenso que lleve a un deterioro vital o al surgimiento de episodios psicóticos o disociativos.” (Amador et al., 2019, pág. 151).

Estos efectos adversos tendrían tres tipos de factores interrelacionados que influyen como detonantes de los mismos: factores relacionados con el programa, factores relacionados con el participante y factores relacionados con el clínico o el profesor a cargo del programa. Los efectos adversos se dividen en dos tipos los EA (efectos adversos) y EAG (efectos adversos graves), en el caso de los primeros estos serían en palabras de Amador et al. (2019) efectos desagradables e indeseados, mientras que los segundos son aquellos que amenazan la vida o el funcionamiento de esta, como por ejemplo comportamiento suicida. Dentro del mismo texto se

indica que estos efectos ocurren entre el 0 y el 10,6% de los participantes de PBM (Programas Basados en Mindfulness). En palabras de Kabat-Zinn (2003) es imprescindible que la ética acompañe al instructor o profesor a cargo del PBM, ya que los efectos adversos podrían estar estrechamente conectados con una mala gestión por parte de este.

Al investigar sobre esto las autoras de este texto encontraron noticias con titulares exagerados, muy cercanos al término “ciber anzuelo”, término acuñado popularmente para referirse a titulares sobreestimados que buscan generar llamar la atención del lector o lectora sin tener un contenido lo suficientemente verificado o contrastado. A modo de ejemplo uno de estos titulares es “Un 25% de la población que hace mindfulness sufre efectos adversos” (Infosalus, 2017) mientras que el contenido de esta dicta que ninguno de estos efectos fue constante si no que transitorio.

### **3.9. Mindfulness y Artes Visuales**

Como se mencionó anteriormente, dentro de las Bases Curriculares chilenas no se encuentran indicios que conectan Educación Emocional con Artes Visuales, si bien se puede argumentar que existen objetivos de aprendizaje vinculados a la expresión personal por medio de la creación de obras artísticas basándose en gustos personales o percepciones, sentimientos e ideas, no se encuentran objetivos vinculados a la identificación o clarificación de estas, saltándose una alfabetización emocional o introspección previa por parte de los y las estudiantes, siendo este un factor clave para desarrollar y comprender lo que significa la Educación Emocional. Sin embargo, como ya se ha señalado a lo largo de esta investigación la Educación Emocional tiene efectos positivos sobre cualquier ámbito de la vida, desde lo cognitivo, a valga la redundancia, el área socioemocional. Dentro de la asignatura de Artes Visuales, desarrollar la Inteligencia Emocional traería efectos positivos sobre la expresión de los y las estudiantes, esto gracias al potenciamiento del autoconocimiento y la creatividad, entre otros por medio de prácticas meditativas como lo es Mindfulness. Cabe destacar que Artes Visuales es una asignatura fuertemente ligada a lo emocional, esto se afirma desde la propia experiencia formativa de las investigadoras, desde la educación inicial hasta la universitaria, siendo importante desarrollar la emocionalidad para poder expresar esta misma. La sospecha que surge a partir de esto y la información previamente entregada respecto a los objetivos

curriculares es cómo los y las estudiantes serán capaces de expresar su emotividad sin un previo ejercicio para entenderla o identificarla.

Desde la necesidad de trabajar la Inteligencia Emocional en los y las estudiantes de Chile dentro de la asignatura de Artes Visuales para la mejora de esta, a continuación, se profundiza en ejemplos de ejercicios Mindfulness que se pueden integrar y adaptar dentro de la asignatura de Artes Visuales. Esto debido a la naturaleza de los estados meditativos que acompañan la práctica Mindfulness, los cuales generan instancias de creación más profundas gracias a su conexión con el aquí y el ahora, a diferencia de otros momentos de la vida cotidiana en los cuales los y las estudiantes estarían sometidas a mayor estrés o demandas de la vida diaria. Desde el escenario de la creatividad que conlleva el ejercicio artístico, Mindfulness puede representar una herramienta eficaz para que el aprendizaje y el conocimiento sea más relevante y significativo para los y las estudiantes, mejorando el proceso cognitivo, favoreciendo la atención y concentración. En el plano de la expresión de las ideas, sentimientos, gustos personales o percepciones estos se verían beneficiados al poder trabajarse desde el autoconocimiento que conlleva la práctica. Así como también en el clima escolar, teniendo incidencia en el respeto hacia otros, problemas de conducta, reducción de la ansiedad y estrés, entre otros. Cabe destacar que los ejercicios presentados a continuación significan un punto de partida hacia el estímulo siguiente de la clase de Artes Visuales, dentro de los cuales se encuentra por ejemplo el desarrollo de esta y todo lo que conlleva como es la presentación del estímulo artístico (materiales, obra a analizar, entre otros).

#### **4. Ejercicios Mindfulness para la práctica formal e informal dentro de la asignatura de Artes Visuales**

La práctica no debe ser una consecuencia reactiva a algo negativo, sino que como ya se habló anteriormente debe integrarse de manera consciente en el día a día ya sea desde la práctica formal como la informal. En este caso dentro del contexto de la clase de Artes Visuales, se propone integrar la práctica por medio de meditaciones conscientes con movimiento y/o sin, destinando la primera parte de la clase, siendo muy importante como ya se mencionó antes que el o la docente estén interiorizados dentro de la práctica, ya que al igual que cualquier otra materia se debe estudiar antes para poder dictarla. Cuando se tiene ruido o pensamientos

intrusivos en la cabeza, la atención se dirige a problemas pasados o inquietudes futuras, generando una falta de atención en lo que está ocurriendo en el presente pudiendo generar situaciones disruptivas dentro de la sala de clases y/o espacios educativos. Además de esto, en el contexto de la práctica artística, partir con algún ejercicio Mindfulness podría generar un clima de estudiantes con mayor disposición a aprender, más creativos y creativas e incluso más conectados y conectadas con su interioridad logrando por consecuencia expresar por medio del hacer.

Dentro de este proceso de integración de prácticas Mindfulness dentro de la sala de clases es importante mencionar la didáctica. Este término se refiere al estudio de los métodos y técnicas de enseñanza, en este caso la manera de enseñar Mindfulness e integrarlo en los estudiantes sería por medio de ejercicios formales e informales que el o la docente, debiera planificar dentro de su clase, dando un tiempo determinado durante el día y siempre desde las actitudes Mindfulness con amabilidad y compasión entendiendo en palabras de Epstein (2019) que es un proceso y no un producto.

Otro punto por destacar dentro de la didáctica sería que el o la docente debe evaluar según la edad de los y las estudiantes qué tipo de actividad podría funcionar mejor, siendo posible que a niños y niñas dentro de la primera infancia les funcione más meditar o concientizar desde el juego que a jóvenes de enseñanza media.

Antes de describir los ejercicios, es importante señalar cuatro puntos a considerar para integrar en la sala de clases la práctica de la atención plena. Estos cuatro puntos son formulados en una columna publicada dentro de la revista estadounidense “Mindful” por Jamie Bristow director de “Mindfulness Initiative”, organización que se encarga de integrar la práctica con la política, integrando programas basados en Mindfulness dentro del parlamento en el Reino Unido. El primero de estos puntos sería aprender a diferenciar entre Mindfulness y concentración: en segundo lugar, la formación del profesorado: en tercer lugar, la práctica nunca debe llevarse a cabo desde el imponer y en último lugar se debe implicar a toda la comunidad educativa. Para profundizar un poco más en los cuatro puntos, se procede a entregar una pequeña definición de cada uno parafraseando a la página web del Instituto

esMindfulness entidad española que funciona desde el 2004 formando profesionales respecto al tema:

-Concentración y Mindfulness no son lo mismo: Una vez que la mente se ha trabajado desde un enfoque Mindfulness o de atención plena está desarrollará ciertas actitudes como el mantener una atención focalizada o concentrada.

-Formación del profesorado: Es de vital importancia que el o la docente a cargo de la práctica de atención plena haya incorporado previamente la atención plena, encontrándole sentido a esta. Bristow propone que el profesorado cuente con un programa de introducción al Mindfulness y una práctica consciente de al menos 6 meses.

-Sin imponer: La práctica del Mindfulness en las escuelas no puede venir desde la imposición en los planes de estudio, sino que primero debe ser conocida y reconocida por los estudiantes. Debe existir una dedicación voluntaria para no generar resistencias o disolución de la esencia de la práctica. Se propone partir con sesiones orientativas para docentes que permitan experimentar qué es Mindfulness, para luego continuar con la práctica y contar con docentes que se sientan inspirados a integrar la práctica dentro de la comunidad educativa.

-Implicar a toda la comunidad educativa: Los resultados siempre serán mejores si en el proyecto se ven implicados funcionarios, docentes, padres, madres, apoderados y estudiantes, tomando participación activa del proceso.

Ahora que se cuenta con la contextualización previa para aplicar estos ejercicios, a continuación, se entregan algunas actividades sin autoría que las investigadoras han aprendido a lo largo de su propio camino de aprendizaje, además de algunos detalles técnicos recolectados del blog “Vivir Mindfulness” (s.f). Se recomienda dedicar al menos unos cinco minutos al día a estas prácticas para así ser constante y crear hábitos, todas son aptas para ser realizadas tanto grupal como personalmente, excepto la n°8 que tiene un enfoque más individual.

1. Respiración consciente: se trata de poner el foco en la respiración, recordando la respiración diafragmática. Se puede poner una mano en el vientre y otra en el

corazón para poner especial atención en los movimientos y sensaciones del cuerpo, haciendo respiraciones cada vez más profundas. Respecto a este ejercicio es importante recalcar que durante su realización pueden aparecer pensamientos intrusos o distracciones, lo cual no tiene nada de malo o extraño. Lo importante es seguir practicándolo junto a actitudes como el no juzgarse a sí mismo o misma entendiendo que la crítica no es lo que buscamos con esta respiración, o también con aceptación para entender que la experiencia en ese minuto se está dando así y es por algo e incluso reconociendo que se necesita para volver a focalizar la atención. La respiración consciente se puede llevar a cabo en cualquier momento de la rutina, siendo un buen inicio para acercar a los y las estudiantes a la atención plena.

2. Respiración con objeto: esta respiración puede hacerse en cualquier momento del día, para esto los y las estudiantes deben tumbarse boca arriba y poner un objeto como por ejemplo un peluche en su estómago. La idea es poner el foco en la respiración diafragmática o abdominal por medio de la atención en el objeto que sube y baja gracias a esta. Para hacer más conciencia sobre la respiración se puede indicar que el objeto baje o suba más lento o profundamente. De esta manera el o la estudiante puede tomar conciencia de su respiración y el control que tiene sobre ella. En niños y niñas de educación parvularia o básica se puede utilizar el recurso de decirles que debemos ayudar al peluche a que encuentre la calma y pueda dormir incitándolos a mecerlo con su estómago con compasión y amabilidad.
3. Caminata consciente: Básicamente es caminar con atención, se puede recorrer un espacio en el que ya se haya estado antes, pero esta vez desde la atención plena y la mente de principiante. Invitando a los y las estudiantes a sentir los olores por medio de respiraciones profundas, estar un momento en silencio para descubrir sonidos que quizás no habían notado antes tomando conciencia de cómo el piloto automático muchas veces no deja observar con profundidad. Una vez terminado el ejercicio se puede evaluar el compartir la experiencia preguntando qué vieron, que sintieron e incluso invitando a plasmarlo

ilustrativamente por medio del dibujo, recordando siempre la importancia de no obligar a los y las estudiantes a compartir sus impresiones.

4. Respiración de la abeja: Consiste en invitar a taparse ambos oídos para hacer respiraciones con los ojos cerrados. Se debe inhalar profundo y exhalar imitando el sonido de las abejas por medio de la repetición de la letra M (MMMMMMMM). Este ejercicio produciría una calma de los pensamientos y puede realizarse en posición flor de loto en el suelo o desde el mismo asiento.
5. Ritual de gratitud: Para este ejercicio se recomienda escoger un momento específico de la clase o de la semana para agradecer algo poniendo toda la atención en el presente y poniendo el foco en lo que se tiene ahora y no en lo que se desea o no se tiene.
6. Movimiento para partir el día: Este ejercicio puede ser muy congruente con las clases que son a primera hora del día, se le puede pedir a los y las estudiantes que realicen algún movimiento continuo por un minuto, por ejemplo saltar, correr o bailar. Luego de esto viene la pausa consciente en el que poniendo las manos en el corazón y ojos cerrados, se les invita a poner consciencia solo en su corazón, identificando la aceleración en este y como puede ir bajando al estar quietos o con la ayuda de la respiración consciente. A modo de cierre es bueno invitar a los y las estudiantes a pensar en qué sensaciones corporales sintieron o si sus emociones fueron cambiando antes, durante y post movimiento.
7. Alimentación consciente: Este ejercicio ayuda a construir una relación más placentera con la comida por medio de la atención plena. Se recomienda hacer con fruta picada, ya que estas pueden tener texturas más variadas, olores fragantes, y colores y formas diversas. La idea es explorar el alimento desde los sentidos, como primer paso se invita a la observación del alimento, poniendo atención en su textura visual, colores, apariencia, entre otras, para luego lentamente explorar por medio del tacto, el olfato por medio de inhalaciones profundas y finalmente el gusto llevándolo a la boca para primero saborear por medio de la lengua y luego masticar y tragar. De esta manera cada comida es una

oportunidad para conectar con las emociones internas que se desencadenan a partir de estas.

8. Contar hasta 10: Durante esta práctica se debe centrar la concentración en contar calmadamente del 1 al 10, la postura es libre pero, debe ser cómoda. Si en algún momento se llega a perder el foco en los números, con aceptación y paciencia se debe volver a partir la cuenta desde el número 1.
9. Meditación guiada: Dentro de la plataforma de videos Youtube, se encuentra una amplia gama de meditaciones guiadas, herramienta que mediante sonidos y palabras buscan la atención plena. El o la docente a cargo siempre debe practicar la meditación antes de mostrarla a sus estudiantes.
10. Mantras: Símbolo, palabra o frase que se repite para lograr la atención plena, desde la concentración. Para empezar a introducir los mantras una buena herramienta es la plataforma de videos YouTube, en la cual se recomienda buscar el canal Mini Padmini focalizado en ejercicios para primera infancia y educación básica.

Cabe recalcar que estos ejercicios son una buena entrada hacia la reflexión por medio de la atención a las emociones, sensaciones, dolencias, entre otras, sin embargo, como ya se ha dicho antes la imposición de compartirlas nunca estará ligada a una práctica fructífera. Además de esto, vuelve a hacer eco la importancia de la formación o práctica consciente previa de el o la docente a cargo de la práctica, ya que este debe ser capaz de guiar bajo los preceptos y actitudes de Mindfulness. Asimismo, se recomienda que el o la docente integre sus propios conocimientos didácticos para adecuar la práctica a su contexto, entendiendo que es posible que por edades alguna práctica necesite una modificación. Desde las Artes Visuales parece interesante utilizar estos ejercicios como puntapié a la expresión, entendiendo que la práctica es un momento para los y las estudiantes de escuchar su cuerpo y de autoconocimiento.

A modo de síntesis de la información entregada, las investigadoras han creado un material destinado a docentes que quieran incluir prácticas Mindfulness dentro de la sala de clases y la práctica artística, el cual se encuentra en el siguiente punto con su respectiva

explicación. Cabe destacar que el material es de libre uso y distribución siempre que se respete la respectiva referencia bibliográfica presente en el mismo fanzine.

## **5. Material de divulgación: El fanzine**

Se eligió el fanzine como medio de divulgación para información que se considera fundamental compartir con las y los docentes, ya que es un medio de difusión masivo y de muy fácil acceso y propagación. Estos suelen ser de producción artesanal, desde la matriz o el original que puede contener collages, telas, textos escritos, impresiones, grabado, diferentes texturas, entre muchísimos otros materiales y técnicas para luego difundirse mediante impresiones, fotocopias o en formato digital. Además de esto, se considera una técnica de bajo costo con la cual se puede compartir conocimiento por medio de la fotocopia del material, el que en este caso es solo una hoja, que luego de pliegues específicos queda convertida en un mini folleto.

Dentro del material realizado por las autoras de esta investigación se encuentran dos fanzines. El primero con nociones básicas sobre lo que es la técnica Mindfulness, para luego concluir con ejercicios los cuales se aconseja realizar dentro de la sala de clases durante la asignatura de Artes Visuales, pero pudiendo aplicarse a cualquier otra.

El segundo fanzine es un material para utilizar en la sala de clases con los y las estudiantes, siendo este un recurso metodológico con ejercicios y actividades específicas que buscan interactuar con el o la estudiante que lo utilice. Estas actividades, invitan a centrarse en el momento presente por medio de respiraciones o actividades artísticas como el dibujo o la pintura, siendo así la acción artística misma una manera de llegar a la atención plena. Para emplear este material se recomiendan dos maneras: la primera es entregar el fanzine a cada estudiante y desarrollarlo por completo durante una clase, mientras que la segunda sería hacer una página del fanzine por clase. Además de esto el fanzine, desarrollado por las autoras de esta investigación, busca acompañar a los y las estudiantes en su día a día teniendo actividades como el "Ritual de Gratitud" que se pueden replicar fuera de la sala de clases, durante un tiempo indeterminado, esperando generar así una práctica constante en los y las estudiantes.

Con estos dos fanzines las autoras buscan principalmente aportar a la difusión de la investigación y dar ejemplos concretos de ejercicios Mindfulness ligados a la práctica artística que puedan ser utilizados dentro de la clase de Artes Visuales, y así mismo lograr una interacción entre los y las estudiantes con el Mindfulness.

Es relevante señalar que ambos textos incluyen un código QR el cual lleva a un link con material<sup>4</sup> necesario para utilizar de manera correcta el fanzine y su información.

---

<sup>4</sup> Anexo n°3

## Análisis

A partir de las propias experiencias vividas desde la educación parvularia, básica, media, el paso por la educación superior en una carrera pedagógica, el ejercicio de la docencia y junto con los datos recopilados a lo largo de esta investigación, es que determinamos el siguiente análisis respecto a la importancia de generar estrategias fructíferas en cuanto al fomento de la Educación Emocional dentro de la asignatura de Artes visuales. Dentro del sistema educativo en Chile, los y las asistentes (estudiantes, funcionarios y docentes) pasan una alta cantidad de horas dentro de los recintos, funcionando como una especie de guardería, en la que niños y niñas se mantienen dentro en un horario pensado para que padres, madres y/o cuidadores puedan asistir a sus trabajos o tareas diarias, siendo este un espacio en donde además de educarse, pasan la mayor parte del día, desarrollando asimismo relaciones y/o vínculos entre docentes y estudiantes. Es por esto que, según diversos autores y autoras utilizados en este texto investigativo, la planificación de aprendizajes no puede incluir solo el desarrollo de la inteligencia académica, sino que de alguna u otra forma debe incluir de forma equitativa el desarrollo de la inteligencia emocional. Esto debido a su implicancia en tópicos relativos al desarrollo cognitivo y clima escolar.

Dentro de la presente investigación en múltiples ocasiones se menciona la importancia del aprendizaje emocional, planteando que este se empieza a forjar desde que se nace y nunca se deja de desarrollar. Posicionando como pilares fundamentales para el desarrollo de este, a la familia en primera instancia y luego en la etapa escolar, a la comunidad educativa. Actualmente en Chile, las mallas curriculares, están diseñadas en torno a un conocimiento científico, humanista y técnico, dejando un espacio acotado para el desarrollo de la inteligencia emocional, por medio de, en la mayoría de los casos, la clase de Orientación. Respecto a esto, las autoras y autores utilizados como material bibliográfico en este texto plantean posibles riesgos que pueden existir al no haber un adecuado manejo de emociones como lo pueden ser: depresión, actitudes violentas, trastornos alimenticios, síntomas ansiosos, poca capacidad de relación con el entorno, entre otras. Estos posibles riesgos repercuten sobre la comunidad escolar, siendo posible una mala convivencia dentro de la sala de clases, episodios de violencia dentro del espacio educativo, bajo rendimiento, entre otros, mientras que desde la práctica artística podría conllevar a una práctica poco reflexiva debido al bajo nivel cognitivo o de

autoconocimiento que se relaciona con el bajo nivel de desarrollo socioemocional. Es por esto que se plantea a docentes y la comunidad educativa completa como agentes que deben hacerse cargo desde una mirada más integral que reivindique la importancia de contar con herramientas de Educación Emocional para así educar a personas desarrolladas en aspectos variados de la vida y no solo en el área científica-humanista.

De parte de las instituciones educativas respecto a este tema, se evidencia un desinterés o falta de recursos para integrar de manera suficiente la Educación Emocional como un pilar para el bienestar de los y las estudiantes y por consiguiente a la comunidad educativa completa, esto se puede poner de manifiesto desde diferentes indicadores como lo son la falta de un currículum nacional acorde a la Educación Emocional necesaria para cada nivel y la cantidad de horas a la semana que requiere. En segundo lugar, también se puede nombrar la falta de mallas curriculares acordes para futuros docentes durante su etapa universitaria, información ya profundizada en el punto 2.1. Educación Emocional y rol docente, sin embargo, respecto a esto cabe destacar que desde el área privada la oferta de diplomados o talleres respecto a Educación Emocional y Mindfulness sigue en alza, siendo esta una posibilidad para el o la docente que cuente con los recursos monetarios para costearlo y de tiempo para asistir.

Según diversos autores y autoras utilizadas en la presente investigación como Jon Kabat-Zinn, Ronald Epstein o Willoughby Britton para poder combatir todos estos problemas que se presentan dentro del entorno de los y las estudiantes, integrar la práctica Mindfulness tanto dentro como fuera de la sala de clases, entregaría herramientas clave para obtener resultados positivos. Dentro de estos resultados positivos se podría encontrar: una mejora en la gestión de conflictos, enfrentar situaciones de estrés de una manera adecuada, establecer relaciones empáticas y saludables con su entorno, entre otras. Así mismo específicamente para la asignatura de Artes Visuales traería consigo un mayor autoconocimiento y por consecuencia una práctica artística más elevada o compleja.

Esta forma de desarrollar la Educación Emocional en los espacios educativos llamada Mindfulness, ayuda a la persona que la practique a enfocarse en el presente, por medio de diversas prácticas meditativas, de movimiento, visualización, respiración consciente, entre otras, generando instancias de autoconocimiento, que tienen como resultado un mayor

entendimiento de las emociones, ayudando de manera directa a tener una adecuada regulación emocional y a un alza positiva en la calidad de vida tanto individual como colectiva de quien lo practique. Mindfulness es versátil, ya que se puede llevar a cualquier ámbito de la vida, pudiendo estar presente en la alimentación, descanso, respiración, entre otras, haciendo que sea posible su inclusión dentro de la sala de clases. Incluir este tipo de herramientas sería estratégicamente positivo para enriquecer la inteligencia emocional dentro de un establecimiento educativo, teniendo como resultado una gama de beneficios, desde lo socioemocional a lo cognitivo.

Dentro de este proceso de integración de prácticas Mindfulness dentro de la sala de clases es importante mencionar que debe ser siempre desde las actitudes Mindfulness mente de principiante, no juzgar, aceptación, dejar ir, confianza, paciencia, no forzar, gratitud y generosidad antes descritas en el punto 3.2 de esta investigación, es por esto que las palabras de Jamie Britow respecto a la formación del profesorado o introducción en el Mindfulness de este es relevante, ya que no se puede impartir Mindfulness sin comprenderlo desde la práctica propia, entendiendo además que la práctica en docentes tiene igualmente resultados positivos. Siendo también importante la incorporación de la práctica sin imponer e incluyendo a toda la comunidad educativa y con la constancia y disciplina que conlleva el ejercicio diario.

En síntesis, como ya se mencionó anteriormente, Mindfulness constituye una herramienta tanto para docentes de Artes Visuales como para docentes de otras asignaturas, así como comunidades educativas que busquen fomentar la inteligencia emocional de sus estudiantes y comunidad. Siendo una alternativa que necesita compromiso y profundización por parte de quien la busque impartir, para así generar resultados positivos que impacten en el bienestar socioemocional de la comunidad educativa.

## Conclusiones

Como futuras docentes de Artes Visuales y/o jefaturas, nos encontramos en la constante cruzada de observar el mundo desde el ojo crítico que significa acompañar a niños, niñas y jóvenes en su proceso formativo, convirtiendo el rol docente en una búsqueda permanente de estrategias o herramientas que ayuden a fomentar el desarrollo tanto cognitivo como emocional de los y las estudiantes. Es a partir de esto que surge la necesidad de encontrar herramientas que ayuden al bienestar socioemocional, entendiendo que es una materia generalmente olvidada tanto a nivel de currículum nacional como planificaciones de cada comunidad escolar. Desde la experiencia personal, gracias a conversaciones cotidianas con docentes y futuros docentes de diferentes contextos, creemos que la importancia que se le da a la Educación Emocional es cada vez mayor y está muy en boga, especialmente después de los daños al bienestar socioemocional que ha significado una pandemia mundial de tres años.

Retomando sobre el currículum nos parece importante mencionar que actualmente este si cuenta con objetivos como distinción, descripción, identificación, aceptación, entre otras, de las emociones propias y de los demás, sin embargo, los principales dos puntos de tensión respecto a esto serían:

1. Tiempo: 1 hora pedagógica (45 minutos) semanal sería el tiempo que se le da a estos objetivos para ser trabajados. Este tiempo contrasta versus las 6 u 8 horas pedagógicas destinadas a asignaturas como matemáticas y/o lenguaje. Para tener un adecuado desarrollo socioemocional se debe poder trabajar respecto a esto una cantidad de tiempo más elevada, a nuestro parecer y producto del análisis del marco teórico de la presente tesis, integrar la práctica Mindfulness dentro de la asignatura de Artes Visuales, ayudaría a paliar este dilema pudiendo adaptar o integrar a cualquier minuto de la rutina escolar, sumando así más momentos destinados al desarrollo de la inteligencia emocional.
2. Formación del profesorado: es de vital importancia contar con docentes integrales, que logren y busquen formar estudiantes integrales respecto a todas las aristas y no solo la asignatura que imparten. Para esto es necesario potenciar la Educación Emocional dentro de las universidades que imparten carreras

pedagógicas al mismo tiempo que se elevan las posibilidades de acceder a diplomados, talleres, entre otros sobre Educación Emocional para docentes.

Un desarrollo adecuado o elevado de la inteligencia emocional por medio de la Educación Emocional trae una amplia gama de beneficios para el o la estudiante. Sin embargo, nos parece muy importante señalar cómo esto influye en todo su entorno, demostrando que la Educación Emocional trae resultados positivos a una sociedad completa partiendo desde los niños, niñas y jóvenes. Dentro de estos beneficios se encuentran la autorregulación, relaciones saludables con el entorno, mayor autoconocimiento, entre otros ya mencionados a lo largo de esta investigación.

Es frente a este escenario que hemos determinado hablar de Mindfulness como una herramienta de desarrollo de la inteligencia emocional en los y las estudiantes, además de todos los y las integrantes que pueden converger en una comunidad educativa como funcionarios/as, docentes, apoderados/as, directivos/as, entre otros. Esto debido a las bases y beneficios que emergen de Mindfulness, los cuales concuerdan con los objetivos curriculares y comunitarios de la Educación Emocional, lo cual se fundamenta en la extensa revisión bibliográfica presente en esta investigación. Además de esto nos parece interesante el que los ejercicios o prácticas no necesitan de materiales sofisticados en los cuales se debiese invertir, siendo consecuentes con las bases de Mindfulness y su puesta en práctica en las escuelas la única inversión monetaria vendría desde la formación del profesorado, siendo mucho más importante la inversión de tiempo, constancia y disciplina por parte de todo agente involucrado en la comunidad educativa. Adicionalmente se le agrega la transversalidad que conlleva la práctica Mindfulness siendo posible adaptarla a cualquier momento o situación del cotidiano, ya sea dentro de la asignatura de Artes Visuales y/o escuela, como fuera de esta, siendo posible que los y las estudiantes lleven la práctica a su contexto privado.

A modo de síntesis nos parece importante recalcar algunas características resueltas a partir de esta investigación que debieran acompañar al fomento o integración de Educación Emocional y/o prácticas Mindfulness dentro de la sala de clases y espacios educativos:

1. La Educación Emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional no puede ser un tema a la que se le dediquen exclusivamente 15 o 35 minutos a la semana, debe ser un pilar del PEI (Proyecto Educativo Institucional) de las escuelas, pasando a ser parte del cotidiano, siendo posible integrarlo en cualquier asignatura o momento.
2. La importancia de involucrar a la familia, lo más que se pueda, por supuesto somos conscientes que no en todos los casos la familia puede estar lo suficientemente disponible, sin embargo, desde la docencia, lo importante es intentarlo con paciencia y sin juicios, entendiendo que cada vida es diferente y muchas veces hay trasfondos que no vemos.
3. Como docentes debemos ser honestas y transparentes con nuestras emociones y sentimientos frente a los y las estudiantes, autorregularse en público cuando se pueda, dentro de los parámetros que establece el papel de ser el/la docente a cargo, respetando el contexto y los límites establecidos. Si algo hemos aprendido durante esta investigación es que lo que sentimos es válido y los y las docentes también podemos tener días malos o desregulaciones emocionales al igual que los y las estudiantes.
4. Educación Emocional se enseña desde la práctica y el ejemplo, no sirve de nada enseñar y teorizar con los y las estudiantes, sobre las actitudes y la práctica si luego frente a ellos y ellas la forma de ejercer la docencia no será en base a esta. Por esto mismo es muy importante la formación del profesorado, respecto a Educación Emocional y/o Mindfulness.
5. Introducir prácticas de atención plena debe ir de la mano con la evaluación del grupo al cual va dirigido. Al igual que cualquier otra materia, contenido, actividad, etc. en la cual el o la docente ajusta a partir del contexto en el que se encuentra, la atención plena también debe perfilarse.

Como estudiantes de pedagogía y futuras docentes de Artes Visuales deseamos profundamente que la Educación Emocional y las múltiples herramientas disponibles sean cada vez más comunes y accesibles dentro de los establecimientos, para así contribuir a espacios educativos que funcionen en base a una sólida base emocional sana, para así generar prácticas

artísticas más profundas y fructíferas, así como estudiantes más felices y plenos. Para esto creemos necesario que el currículum nacional se expanda hacia una educación más integral, entendiendo que la Educación Emocional no puede ser un complemento sino uno de los pilares fundamentales de la educación que, aunque dentro de esta investigación se aterriza desde las Artes Visuales, es posible integrar a cualquier asignatura, convirtiéndolo en un aspecto transversal de la educación.

Asimismo, esperamos que los fanzines generados a partir de esta investigación sirvan para dar a conocer cada vez más sobre estrategias para integrar y fomentar la Educación Emocional dentro de las comunidades educativas. Entendiendo también que es una solución de corto alcance a lo que debiese ser una política pública.

## Bibliografía

- Aika Educación. (12 de junio de 2020). "Claudia Uribe: "Si no cambiamos el rumbo en educación, la humanidad está en problemas". Otras Voces en Educación. Recuperado de <https://otrasvoceseneducacion.org/archivos/350606> en Diciembre 2022
- Amador, B., Bayón, C., Fernández-Liria, A., Garzón, J., García, C., Hermans, G., Muñoz, A., Myro, G., Palao, Á., Paz, M., Rodríguez-Vega, B., & Epstein, R. (2019). Las actitudes de mindfulness. Madrid, España: Editorial Alfaomega.
- Aprendemos Juntos 2030. (2018, 5 de noviembre). Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&ab\\_channel=AprendemosJuntos2030](https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&ab_channel=AprendemosJuntos2030)
- Bächler, R., Meza, S., Mendoza, L., & Poblete-Christie, O. (2012). Evaluación de la formación emocional inicial docente en Chile. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 19(39), 75-91. <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v19n39/0718-5162-rexe-19-39-75.pdf>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2015). Ley 20845 firma electrónica de inclusión escolar que regula la admisión de los y las estudiantes, elimina el financiamiento compartido y prohíbe el lucro en establecimientos educacionales que reciben aportes del Estado. Recuperado de <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1078172> en Junio 2022.
- Bio Bio Chile. (2019, agosto 1). 7 de cada 10 chilenos declara sufrir o haber tenido problemas y enfermedades de salud mental. Reperado de <https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/chile/2019/08/01/7-de-cada-10-chilenos-d-eclara-sufrir-o-haber-tenido-problemas-y-enfermedades-de-salud-mental.shtml> en Octubre 2022.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona, España: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España,

(16), 29-40. Recuperado de

[https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/169328/ase16\\_mono04.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/169328/ase16_mono04.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. En Educación XXI (pp. 61-82). Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bravo, D., Errázuriz, A., & Campos, D. (2022, 28 de junio). Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC: quinta ronda. Conferencia presentada en ACHS. Recuperado de <https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/noticias-2022/achs-127833/tms-ronda-5-conferencia.pdf>
- Brito Pons, G., & Araya-Véliz, C. (2016). Breve historia y estado actual de la práctica de mindfulness y compasión en Chile. Recuperado de <https://cultivarlamente.com/wp-content/uploads/2016/07/Breve-historia-de-mindfulness-y-compasi%C3%B3n-en-Chile-Brito-y-Araya-2016.pdf>
- Brito Pons, G. (2011). Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena: Un estudio exploratorio de su aplicación en un Hospital Público semi-rural del Sur de Chile. Revista Chilena de Neuropsicología, 6(1), 42-48. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/121>
- Brito Pastrana, R., & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. Estudios Pedagógicos, 44(1), 241–258. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>
- Educrea. (s.f.). ¿Qué son las habilidades blandas y cómo se aprenden? Recuperado de <https://educrea.cl/que-son-las-habilidades-blandas-y-como-se-aprenden/#:~:text=Las%20habilidades%20blandas%20se%20entienden,de%20manera%20efectiva%20con%20otros%E2%80%9D>
- Educarchile. (2022). Quiénes somos. Recuperado de <https://www.educarchile.cl/quienes-somos> en Diciembre 2022.
- Educación 2020. (2020). #EstamosConectados. Recuperado de <https://educacion2020.cl/estamosconectados/> en Julio 2022.

- Educarchile. (s.f). Comunidad educativa. Recuperado de <https://www.educarchile.cl/node/49956#:~:text=Est%C3%A1%20conformada%20por%20todos%20quienes,o%20no%20en%20una%20organizaci%C3%B3n>. en Octubre 2022.
- EKON. (2020, 3 de julio). Tipos de análisis de datos cualitativos. Recuperado de <https://www.ekon.es/blog/tipos-analisis-datos-cualitativos/> en Noviembre 2022.
- ESMindfulness. (2017, 30 de mayo). Llevar mindfulness a la escuela de forma adecuada no es fácil. Recuperado de <https://www.esmindfulness.com/2017/05/llevar-mindfulness-a-la-escuela-de-forma-adeuada-no-es-facil/> en Diciembre 2022.
- Fundación Educacional Planeta Tierra. (2023). Potenciando la Educación Parvularia. Recuperado de <https://fundacionplanetatierra.org/historia-educacion-parvularia/> en Abril 2023.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona, España: Kairós. Recuperado de [http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf)
- Gómez, B. C. (2014). La inteligencia emocional como estrategia para mejorar la calidad de la prestación de los servicios de salud en Colombia. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/13144>.
- González-Santana, A. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. Recuperado de <https://doi.org/10.13140/2.1.4453.1208>
- INEE. (2015, 23 de julio). ¿Afectan las relaciones profesor-alumno al bienestar de los estudiantes en la escuela? INEE - Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. Recuperado de <http://blog.intef.es/inee/2015/07/23/afectan-las-relaciones-profesor-alumno-al-bienestar-de-los-estudiantes-en-la-escuela/> en Enero 2023.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Kairós. Recuperado de <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- Mella-Sánchez, V., Molina-Vásquez, V., Pangui-Inostroza, J., & Martínez-Oportus, X. (2022). Neurociencia y orientaciones ministeriales chilenas de aprendizaje

socioemocional en primer ciclo. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 87-107. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.005>

- Mendes Rodrigues, L. T., Campêlo Lago, E., Pinheiro Landim Almeida, C. A., Pires Ribeiro, I., & Vasconcelos Mesquita, G. (2019). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(1), 209–242. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201>
- Ministerio de Educación de Chile. (s.f.). “Reactivación educativa”. Recuperado de <https://reactivacioneducativa.mineduc.cl/> en Marzo 2023.
- Ministerio de Educación de Chile. (2020, 3 de abril). Entrevista al Ministro de Educación de Chile, Raúl Figueroa, sobre el COVID-19 [Entrevista]. UNESCO. Recuperado de <https://es.unesco.org/fieldoffice/santiago/articles/ministro-educacion-chile-covid-19> en Enero 2023.
- Ministerio de Educación de Chile. (2021). Marco para la Buena Enseñanza: Competencias profesionales para el ejercicio docente en Chile. Recuperado de <https://estandaresdocentes.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/08/MBE-2.pdf>
- Mindful. (s.f.). 4 Signs of Poorly Designed School Mindfulness Programs. Recuperado de [https://www.mindful.org/4-signs-poorly-designed-school-mindfulness-programs/?utm\\_source=Mindful+Newsletter&utm\\_campaign=017106f1d8-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2017\\_04\\_1](https://www.mindful.org/4-signs-poorly-designed-school-mindfulness-programs/?utm_source=Mindful+Newsletter&utm_campaign=017106f1d8-EMAIL_CAMPAIGN_2017_04_1)
- Moscoso, Manolete S.. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Molero Moreno, C., Saiz Vicente, E., & Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>
- Neyun. (2023). “¿Quiénes somos?”. Recuperado de <https://www.neyun.org/> en Enero 2023.
- Neyun. (2023). “Mindfulness”. Recuperado de <https://www.neyun.org/mindfulness/> Enero 2023.

- Nobile, Mariana (2017) Sobre la 'educación emocional': subjetividad y psicologización en la modernidad tardía. *Digithum*, (20) : 22-33. Disponible en: [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.13645/pr.13645.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.13645/pr.13645.pdf)
- OCDE. (2015). Resultados del informe PISA 2015. París, Francia: Autor. Recuperado de <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus.pdf>
- Real Academia Española. (2022). Fanzine. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/fanzine> en Diciembre 2022.
- Real Academia Española. (s.f.). Neurobiología. *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/neurobiología> en Diciembre 2022.
- Reidl-Martínez, Lucy María. (2012). Marco conceptual en el proceso de investigación. *Investigación en educación médica*, 1(3), 146-151. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572012000300007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572012000300007&lng=es&tlng=es) en Febrero 2023.
- UNESCO. (2009). *Hacia las sociedades del conocimiento. Informe mundial de la UNESCO* (pp. 111-127). Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271>
- Universidad de Valencia. (2017, 16 de octubre). Un estudio de la UV evalúa los posibles efectos adversos del mindfulness. *Infosalus*. Recuperado de <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-estudio-uv-evalua-posibles-efectos-adversos-mindfulness-20171016124203.html> en Enero 2023.
- Valdés Araneda, B., & Hanke Ibáñez, K. (2020). *Mindfulness para docentes*. (Memoria de título para optar al título de Pedagogía en Artes Visuales). Universidad Metropolitana de las Ciencias de la Educación, Facultad de Artes y Educación Física, Departamento de Artes Visuales, Santiago, Chile.
- Vega-Arroyo, J., & Reyes-Reyes, A. (2013). Una aproximación al concepto de empatía y su papel en la formación de valores. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(2), 1-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Vivas García, Mireya. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

- Vivir Mindfulness. (s.f.). “11 Ejercicios de mindfulness para niños”. Recuperado de <https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos> en Febrero 2023.

1. Fanzine con información sobre Mindfulness<sup>5</sup>



**CONCEPCIÓN PARA EL DÍA**

Medita aunque sea unos minutos  
Se amable y bondadoso  
contíggelo mismo  
Reduce la velocidad y  
sintoniza con tu cuerpo  
Presta atención a la gente  
(especialmente a quienes quieres)



¡Escáname para acceder al original y la información extra!

**CONCEPTOS CLAVES**

**Mindfulness** Atención plena  
Estar presente

hacer las cosas con el corazón

**Calma** Estado de serenidad y de quietud

**Claridad** Se puede relacionar con la luz que rodea a un espacio

**Compasión** Ser capaz de ponerse en el dolor del otro (empatía)

**Concentración** Centrarse sobre un objeto específico, dejando de lado lo que interfiere

**BENEFICIOS EN EL AULA**

Reduce la ansiedad y el estrés

Ayuda a regular las emociones

Favorece a la concentración

Ayuda a mejorar el rendimiento

Aumenta la tolerancia a la frustración

Ayuda a mejorar el rendimiento

Aumenta la creatividad y la curiosidad

Ayuda a mejorar la empatía

**EJERCICIOS PARA REALIZAR EN EL AULA**

**Activar el cuerpo**  
Se pide hacer un movimiento continuo por minuto, luego viene una pausa consciente, colocando las manos sobre el corazón.

**Mirarse a los ojos**  
Es una forma de activar la atención y de generar un vínculo de afecto con un compañero, forjando la empatía.

**RITUAL DE GRATITUD**  
Escoger un momento del día o la semana y pensar en todas las cosas buenas que pasaron y tienes en el presente y de esta forma valorarlas.

**Caminata consciente**  
Es una caminata cotidiana, pero esta vez con la atención plena y mente de principiante

**Meditación de Rana**  
Respirar como una rana, inflando y desinflando el estómago, prestando atención a ese movimiento

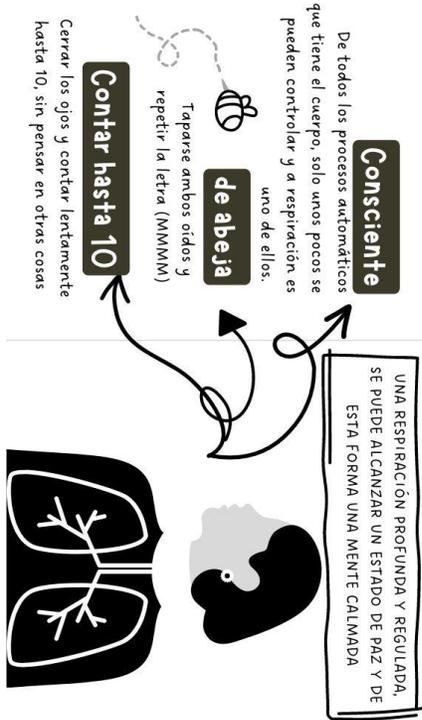
**MEDITACIÓN CON LA RESPIRACIÓN**

**Consciente**  
De todos los procesos automáticos que tiene el cuerpo, solo unos pocos se pueden controlar y a respiración es uno de ellos.

**de abeja**  
Taparse ambos oídos y repetir la letra (MMMM)

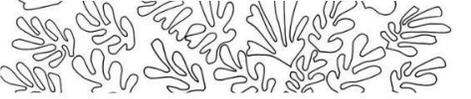
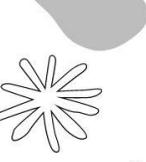
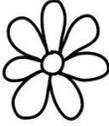
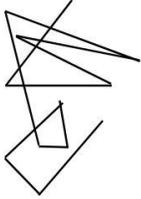
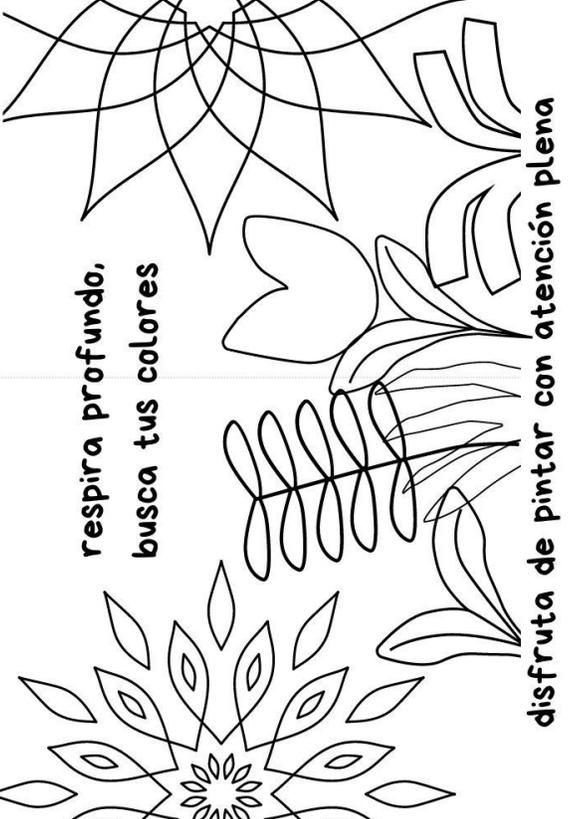
**Contar hasta 10**  
Cerrar los ojos y contar lentamente hasta 10, sin pensar en otras cosas

UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y REGULADA, SE PUEDE ALCANZAR UN ESTADO DE PAZ Y DE ESTA FORMA UNA MENTE CALMADA



<sup>5</sup> Link de descarga: [https://drive.google.com/file/d/1ASKHdWgtIzVUDqzw9CRle0rAwZClu2BR/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1ASKHdWgtIzVUDqzw9CRle0rAwZClu2BR/view?usp=share_link)

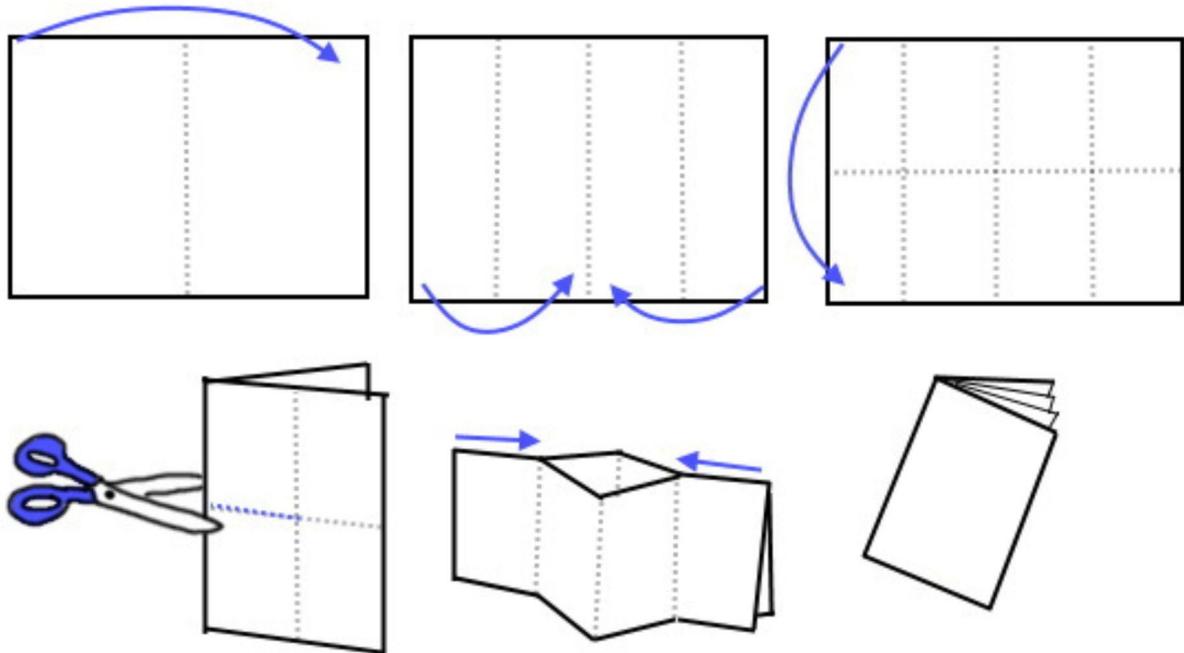
## 2. Fanzine para utilizar con estudiantes <sup>6</sup>

 <h3>Ritual de Gratitud</h3> <p>Haz tres respiraciones profundas, focalízate en lo que tienes ahora, por qué estas agradecido/a el día de hoy?</p> 	 <h3>YO, AQUÍ Y AHORA</h3> <p>Este Fanzine es tuyo aprovechalo, solo/a o acompañado píntalo, decóralo o lo que quieras <b>utilízalo con atención plena!</b></p> 
<h3>Huele la flor</h3>  <h3>Sopla la vela</h3> 	<p>Te recomendamos utilizar este material <b>con paciencia y confianza</b></p>  <p>Permitete explorar con una mente de principiante, manteniendo tu mente abierta y curiosa, sin juzgar ni forzar nada.</p> 
<p>(prueba con distintos colores)</p> 	<p>respira profundo, busca tus colores</p> <p>disfruta de pintar con atención plena</p> 

Mientras inspiras dibuja una línea en cualquier dirección y al exalar en otra, sin despegarse del papel.

<sup>6</sup> Link de descarga: [https://drive.google.com/file/d/1aQ3Ri0ojlfSDgFEO51pxiJNntX8XJr\\_S/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1aQ3Ri0ojlfSDgFEO51pxiJNntX8XJr_S/view?usp=share_link)

### 3. Instrucciones armado fanzine<sup>7</sup>



### 4. Carpeta archivos

La siguiente carpeta digital contiene todo el material necesario para un primer acercamiento con el mindfulness por parte de los y las docentes. Dentro de esta se encuentran:

- Fanzine con información sobre Mindfulness en formato PDF para descargar y distribuir
- Fanzine con ejercicios para utilizar con estudiantes en formato PDF para descargar y distribuir
- Instrucciones de armado fanzine
- Ejercicios Mindfulness para integrar en la sala de clases
- Conceptos básicos necesarios para aplicar la práctica dentro de la sala de clases

Link carpeta:

<https://drive.google.com/drive/folders/1rsb6axMHI8yHUP4FtaXYfcu2INjSM3IK?usp=sharing>

---

<sup>7</sup> Link descarga: [https://drive.google.com/file/d/1Elv7359rqmkrPvHaYvABnuKXOT3UJlHhE/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1Elv7359rqmkrPvHaYvABnuKXOT3UJlHhE/view?usp=share_link)



FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

Mindfulness como herramienta pedagógica para el desarrollo cognitivo y emocional dentro de las prácticas artísticas en la escuela

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
PROFESORA DE ARTES VISUALES

Alumnas  
Catalina Fernández Najum  
Tania Donoso Baeza

Profesor Guía  
Miguel Zamorano

SANTIAGO, CHILE, MAYO 2023

Autorizado para



Sibumce Digital