

Tazén

un minuto de calma

Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos.

Francisco Javier León Espejo
Profesor Guía: Bernardita Figueroa Calmels

Tesis presentada a la Escuela de Diseño
de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñador.

Junio, 2019. Santiago, Chile.

Tazén

un minuto de calma

Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos.

Francisco Javier León Espejo
Profesor Guía: Bernardita Figueroa Calmels

Tesis presentada a la Escuela de Diseño
de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñador.

Junio, 2019. Santiago, Chile.

*Se prohíbe la reproducción total o parcial
de este documento sin la autorización
previa del autor o profesor guía.*

Quiero agradecer a todas las personas que formaron parte de este proyecto, por más grande o pequeño que haya sido su aporte.

"We live in a world in which we need to share responsibility. It's easy to say 'It's not my child, not my community, not my world, not my problem.' Then there are those who see the need and respond. I consider those people my heroes."

Fred Rogers.

Contenidos

1. Introducción al proyecto

1.1 Interés personal	8
1.2 Introducción	9
1.3 Metodología proyectual	10
1.4 Abstract	12

2. Levantamiento de Información

2.1 Los docentes de educación escolar en Chile	16-25
2.1.1 La educación en Chile.	16
2.1.2 Los profesores	18
2.1.3 Salud mental	19
2.1.4 Características del trabajo docente en Chile	20
2.1.5 Agravantes Psicológicos	22
2.1.6 Consecuencias	25
2.2 Meditación	26-30
2.2.1 <i>Mindfulness</i> : ¿qué es? y ¿para qué sirve?	26
2.2.2 Más allá de la teoría	29
2.2.3 ¿Qué ganan los profesores al practicar la atención plena?	30
2.3 Tecnologías de Información y comunicación	31-32
2.4 Diseño: “suelo fértil” para la innovación social	33
2.5 Investigación en terreno	35-41

3. Formulación del proyecto

3.1 Oportunidad de diseño	46
3.2 Abstract	47
3.3 Contexto	48
3.4 Ecología de usuarios	50
3.5 Antecedentes	52
3.6 Referentes	53

4. Proceso de diseño

4.1 Etapas del proyecto	56
4.2 Primera aproximación	58
4.3 Co-creación y testeos	60-69
4.3.1 Co-creación (idea)	60
4.3.2 Prototipo 1	62
4.3.3. Prototipo 2	63
4.3.4. Testeo identidad gráfica y co-creación sistema.	64
4.3.5. Prototipo 4	66

5. El proyecto

5.1 Visión general	72
5.2 Mapa del servicio	74
5.3 Contenidos	76
5.4 Diseño Digital	78
5.5 Identidad de marca	94
5.6 Materiales	98

6. Implementación

6.1 Modelos de negocios	102
6.2 Estructura de costos	104
6.3 Estado de resultados	105
6.4 Flujo caja	106
6.5 Financiamiento	107
6.6 Implementación y evaluación	108

7. Conclusiones y anexos

7.1 Conclusiones	112
7.2 Referencias bibliográficas	114
7.3 Anexos	116

1. Introducción al proyecto



India con mi mamá, 2017.

1.1 Interés Personal

Desde temprana edad tuve interés en la espiritualidad y las prácticas de meditación de oriente. Fruto del esfuerzo y la experiencia personal ha constituido un apoyo muy positivo en mi vida. Así mismo, he tenido la suerte de desenvolverme en un entorno que me ha permitido cultivar y aprenderlo.

Esta motivación personal y el tener una familia de educadores me lleva a la misión de analizar el contexto educativo como un espacio interesante para implementar la meditación.

1.2 Introducción

La educación tiene un rol muy importante en el devenir del ser humano ya que logra transformaciones profundas en los valores y comportamientos de hombres y mujeres (Jorge Grandi, 2009). Esta constituye una herramienta esencial para poder avanzar hacia los ideales que las distintas sociedades se proponen, puesto que es una vía para lograr un desarrollo continuo de personas más armoniosas y más genuinas. Así, la educación permite enfrentar las adversidades que enfrentamos tales como la pobreza, exclusión, guerras, entre muchas otras (UNESCO, 2000).

Una de las adversidades más grandes que vive el mundo hoy en día es la crisis por el estado de salud mental de sus habitantes. Depresión, ansiedad, suicidio, estrés y comportamientos agresivos son algunos de los indicadores de este gran problema (Nhat Hanh & Weare, 2017). Para comprender la magnitud de esta situación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la salud mental es la principal causa de las enfermedades no mortales, y equivale a aproximadamente un cuarto del total de las enfermedades en el mundo (World Health Organization, 2011). Chile lamentablemente no es la excepción y, distintos índices nacionales, corroboran este problema mundial.

Dentro de las sociedades, esta situación afecta a los distintos actores de manera diferente, entre ellos se destacan los establecimientos educacionales y, al interior de ellos, especialmente a los docentes. Se ha investigado que ejercer la docencia, en establecimientos educacionales escolares, es una profesión muy estresante y con constantes demandas. Asimismo, en nuestro país tenemos altos índices de vulnerabilidad, gran cantidad de alumnos por sala, malas condiciones de trabajo, entre otras variables que agravan la situación (Beckett et al, 2015). Ciertamente el profesor juega un rol fundamental en la sala de clases ya que entrega los conocimientos que aprenderá el alumno y, en el flujo de interacciones que derivan, condiciona el bienestar del alumnado (Flook et al., 2013).

Un reciente cambio de mentalidad, acompañado de un creciente y riguroso apoyo científico, ha llevado a prestar atención a la ciencia del bienestar o de la felicidad, las cuales arrojan algunas pistas para abordar esta situación de una forma distinta y

efectiva (Goleman & Davidson, 2017). En este marco, surge la atención plena como una estrategia accesible y económica para promover el bienestar (Flook et al., 2013). La atención plena (*mindfulness*) corresponde a una de muchas técnicas de meditación, la cual actúa de manera particular en la mente y el cerebro. Esta técnica se ha aplicado en diversos contextos, teniendo resultados favorables.

A continuación, se expone el proceso de investigación que permitió visualizar la oportunidad de reconocer la práctica de atención plena como una solución preventiva para aportar en la salud mental de los docentes y en la calidad de la educación.

1.2 Metodología Projectual

El proyecto ha sido abordado utilizando la metodología de diseño de servicios. Para guiarse, se ocuparon algunos de los instrumentos y técnicas del manual Creando Valor a través del Diseño de Servicios de Figueroa y otros autores (2017). Este está compuesto por las cinco etapas que se muestran a continuación.



1. Identificar y comprender

Entender a los usuarios (identidades, sus conductas, motivaciones, frustraciones, expectativas) y caracterizar a la organización que proveerá.

2. Analizar y problematizar

Analizar la información obtenida para establecer vínculos y patrones para generar posibles oportunidades de proyecto.

3. Conceptualizar y formalizar

Se inicia un trabajo colaborativo para la solución del problema identificado. Así diseñar un servicio y sus puntos de contacto.

4. Testear e iterar

El objetivo en esta etapa es poner a prueba el diseño establecido, para así lograr un resultado de calidad.

5. Implementar y evaluar

En esta última etapa los esfuerzos se ponen en lograr implementar la solución diseñada, proceso de comunicación y transferencia.

1. Identificar y comprender

Seminario

En esta primera fase, el trabajo de campo se concentró en hacer entrevistas y visitas a terreno. Se realizó entrevistas a personas con basta experiencia en meditación además de profesores. Se visitó cuatro colegios en total, Colegios Monte Tabor y Nazaret, Colegio San Juan de Lampa de la Fundación Astoreca, Colegio Cree de la Fundación Mustakis y el Colegio Blest Gana. Estos dos últimos colegios se visitaron ya que habían o estaban implementado prácticas de meditación en los alumnos. Por último se tuvo reuniones con la Fundación David Lynch y la Fundación Neyun, ambas enfocadas en insertar meditación en el entorno escolar.

En relación al estudio documental se comenzó con la revisión de bibliografía y papers relacionados a estudios científicos de la meditación e investigaciones sobre el contexto educacional en Chile.

Título

Se realizó entrevistas a docentes de educación básica en tres formatos: preliminar, detalles y colaborativa para rellenar mapas de viajes. También se realizaron shadowing y observaciones. Además se hizo un estudio documental.

2. Analizar y problematizar

Seminario y Título

Se organizaron los hallazgos y la información recaudada, haciendo cruces y vínculos. Además se realizaron visualizaciones en formato de mapa de viaje y otros esquemas que permitieron estructurar la información para llegar al problema de diseño.

3. Conceptualizar y formalizar

Seminario y Título

En esta etapa se trabajó de manera co-creativa en conjunto a profesoras básicas, expertos en *mindfulness* y terceros que aportaron a la creación del proyecto. Se utilizó los lienzos de lluvias de ideas en torno al desafío propuesto en la etapa anterior. Estas ideas se analizaron y clasificaron según la matriz propuesta. Esto permitió hacer formulaciones para el proyecto y así diseñar un prototipo del servicio ideal. Testeando tanto el sistema, como los puntos de contacto del servicio.

4. Testear e iterar

Título

En esta etapa se testearon e iteraron distintos aspectos específicos de la propuesta. Además se llevaron a cabo sesiones de co-creación para distintas partes del proyecto. Algunos de estos aspectos o partes del proyecto corresponden al sistema, los contenidos, los prototipos, la plataforma, línea gráfica, entre otros.

5. Implementar y evaluar

Título

Para la fase de titulación no fue posible implementar el proyecto final, sin embargo en este documento se dejan descritos todos los componentes necesarios para hacerlo, desde el diseño hasta el modelo de negocios.

1.4 Abstract

Qué

Tazen es un sistema producto-servicio que enseña y acompaña la práctica de la atención plena (*mindfulness*) en docentes de primer y segundo ciclo escolar básico, a través de capacitaciones y una aplicación móvil.

Por Qué

Tanto la naturaleza de la profesión del docente (escolar), como las características del lugar donde se desempeña en Chile, produce un desgaste en la salud mental de los profesores.

Para Qué

Para mejorar la calidad de vida y el estado de salud mental de los docentes a través de los beneficios que devienen de la práctica de la atención plena como método preventivo, tanto para ellos mismos como para sus alumnos.

“El viaje al colegio era terrible... era largo y cansador. Nos demorábamos una hora para allá. A la vuelta iban todos raja y agobiados. El auto era un desahogue, se sentía una atmósfera negativa, hablaban de lo cansador y agotador que era (sus colegas).

[...] compartía con la gente del turno la angustia y el estrés laboral, no era mucho lo que te tiraban para arriba, solo compartíamos... Mucho cansancio, mental y físico, me absorbía toda la mente el colegio, no tenía otra cosa que no fuera la pega, estaba bloqueada... no había espacio para otra cosa.”

*Relato anónimo profesora básica
Santiago, Chile. 27 marzo 2019.*

2.

Levantamiento
de información

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

2.1.1 LA EDUCACIÓN EN CHILE

El caso de la educación en Chile, es importante considerar que esta comenzó formalmente cuando se promulgó la ley de Educación Primaria Obligatoria en 1920. Esta ley buscaba revertir la situación país en el cambio de siglo. Las normativas tenían por objetivo que todos los niños chilenos estudiaran en escuelas administradas por el estado (Servicio Nacional Patrimonio Cultural, s.f.). Esta visión fue cambiando debido al contexto internacional y nacional en el cual, después del golpe militar y la aceptación de una economía capitalista neoliberal, se empezó a administrar la educación como un bien de consumo (Fuentes, entrevista personal, 13 noviembre de 2018).

En el año 2006 y 2011 los movimientos estudiantiles impulsaron un cambio al sistema educacional chileno. Esto logró que el gobierno realizara una reforma educacional más inclusiva y de mejor calidad. Además, parte de este avance se vio reflejado el año 2016 donde, gracias a la ley N° 20.903, se creó el Sistema de Desarrollo Profesional Docente, aportando principalmente en la formación inicial de los educadores (Mineduc, 2017).

Para dimensionar el tamaño del sistema educacional escolar chileno es relevante saber que hay alrededor de 12.000 instituciones educacionales, reconocidos oficialmente por el Estado, que imparten educación parvularia, básica y media. En este grupo de establecimientos participan una cantidad de aproximadamente 230.000 docentes, de los cuales 73% son mujeres y 27% hombres. Además, el sistema escolar actual cuenta con más de tres millones y medio de alumnos (Mineduc, 2016).

En cuanto a los profesores de educación escolar, estos se encuentran organizados a través del Colegio de Profesores de Chile (A.G). Este organismo tiene como objetivo velar por los intereses y derechos de los docentes, además de tener un rol de interlocución en los planes de reforma. También se preocupa de distintos ámbitos para el bienestar de sus asociados (Colegio de Profesores de Chile, s.f.). Gracias a su rol gremial, temas como la salud laboral de los docentes y el riesgo de violencia en las escuelas, han adquirido relevancia en el debate público (Unesco, 2006).



12,000

Instituciones Educativas que imparten educación parvularia, básica y media.



230,000

Docentes participan en el sistema educacional chileno, 73% mujeres y 27% hombres.



3,5 millones

Alumnos participan en el sistema educacional.

Tipos de establecimientos

Los establecimientos educacionales se pueden clasificar de diversas maneras, la más utilizada es según su naturaleza de dependencia administrativa y financiera (comunicación personal, Mónica Díaz, junio 2019). A continuación se destacan estas tres categorías¹:

Municipales

Son establecimientos públicos de propiedad y financiamiento principalmente estatal, administrados por las municipalidades del país.

Particulares subvencionados

Corporaciones sin fines de lucro, administradas de manera privada, pero que reciben sus ingresos económicos a través de un costo mensual y financiamiento estatal. La nueva ley de inclusión eliminó el copago y ya no tienen selección.

Particulares pagados

Establecimientos privados cuya propiedad, administración y financiamiento corresponde a particulares y a las familias de los alumnos.

“una vía, ciertamente entre otras, pero más que otras, al servicio de un desarrollo humano más armonioso, más genuino, para hacer retroceder la pobreza, la exclusión, las incomprensiones, las opresiones, las guerras”.

Renombrada cita de Jacques Delors en su trabajo presentado a la ONU (1996, p. 9)

¹También existen las Corporaciones de Administración Delegadas.

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

2.1.2 LOS PROFESORES

Los profesores son mediadores clave en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los alumnos, su labor es trascendental para que los estudiantes puedan alcanzar los aprendizajes de calidad que se esperan (De La Fuente, 2017). Tan solo en la etapa escolar, los alumnos pasan por lo menos 12 años de su vida en la escuela, por aproximadamente seis a ocho horas diarias junto a sus profesores (Arón y Milicic, 1999; citado en Beckett *et al.*, 2015). Es una cantidad considerable de tiempo en el cual se implican muchos y diversos tipos de interacciones entre profesores y alumnos. Por esto, es de suma importancia, tal y como dice Beckett y otros autores, "contar con profesores emocionalmente sanos y positivo para así generar un buen clima en el aula y favorecer el aprendizaje de sus alumnos" (2015, p.152).

Recientemente se han realizado algunos estudios que hablan sobre la importancia de las condiciones de trabajo que circundan la labor docente y las repercusiones de este entorno tiene en la vida privada de los profesores, en específico en el aspecto de su salud mental. Beckett y otros autores (2015) explican que los educadores se ven enfrentados a un escenario complejo de tensiones propias a la naturaleza de la actividad, además de las malas condiciones laborales en las que se desempeñan. En el Estudio de la salud laboral de los profesores en Chile, se concluyó que muchos docentes se encuentran en condiciones deficientes, tanto físicas como mentales, desempeñando su trabajo con malos hábitos de vida y sin las herramientas como para poder hacer frente a esta situación (Valdivia *et al.*, 2003).

Para continuar, se buscará ilustrar el concepto de salud mental. Después se revisará una serie de características laborales críticas que se acentúan según las condiciones laborales en las que los docentes se desempeñen.



ChileBeneficios, 2016.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

(OMS, 2013).

2.1.3 SALUD MENTAL

“La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida” (OMS, 2018). Lamentablemente esta se ha visto significativamente deteriorada en nuestra sociedad, en especial en los últimos años. Enfermedades como ansiedad y depresión son algunas de las enfermedades más comunes que reflejan esta situación. Lo que preocupa aún más es que estos problemas tienen una mayor prevalencia en adolescentes y niños (WHO, 2011).

La brecha que se produce entre la cantidad de personas con enfermedades mentales y los recursos para hacer frente es muy grande. Entre el 76% al 85% de las personas con enfermedades mentales severas, en países con bajos ingresos económicos, no recibe tratamiento alguno. En los países con mayores ingresos económicos esto es menor, entre un 35% a un 50% , sin embargo las cifras siguen siendo preocupantes (WHO, 2011). Es por esto que la salud mental debe ser una preocupación mundial de la que debemos hacernos cargo, para tener un bienestar en las comunidades y personas más íntegras, en lo físico, mental y social (OMS, 2013).

Las características laborales en los establecimientos educacionales de Chile aportan una carga significativa en sus vidas, lo cual repercute directamente en su salud mental. A continuación, se revisarán las características más críticas en que viven muchos de los docentes de establecimientos escolares en Chile: condiciones laborales materiales y sociales, agravantes psicológicos, entre otros.

Tres niveles de prevención psicológica

Desde la psicología se ha buscado implementar soluciones identificando tres niveles de intervención¹:

Nivel Primario

A nivel primario se intentan desarrollar herramientas que permitan a los individuos enfrentar exitosamente situaciones propias de la vida (por ejemplo, estrategias de comunicación, resolución de problemas, adecuado reconocimiento y expresión de emociones, etc).

Nivel Secundario

A nivel secundario se orienta a buscar herramientas que permitan establecer una resolución de conflicto específico, cuando se da una detección precoz de la problemática.

Nivel Terciario

El nivel terciario se da cuando la situación ya está instalada, y se convierte en un conflicto que interfiere en aspectos de la vida del individuo tal como lo sería el estrés, la depresión, sintomatología ansiosa, entre otros que deben enfrentarse mediante diversas estrategias.

¹Elaboración propia en base a Pérez, entrevista personal, 17 junio de 2019.

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

2.1.4 CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO DOCENTE EN CHILE

La Unesco (2006) desarrolló un estudio de caso sobre las condiciones laborales de los docentes en cinco países de la región sudamericana: Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. En este estudio las condiciones laborales se definieron como:

el amplio escenario donde convergen un conjunto de dimensiones sociales, personales y físicas en las cuales laboran los docentes y la salud como un concepto integral que depende de un equilibrio social, psicológico, fisiológico y biológico que influye, fuertemente, en la manera como los docentes acuden a trabajar. (p.16)

Las condiciones laborales docentes van a variar dependiendo de cada contexto escolar, sin embargo, después de analizar a una serie de establecimientos en nuestro país, el estudio de la Unesco arrojó los siguientes resultados generalizados y divididos en condiciones materiales y sociales.

Condiciones Materiales

Dentro de las condiciones materiales de los establecimientos, lo más crítico de la infraestructura es el número inadecuado

de sanitarios y oficinas o instalaciones para los profesores. En cuanto al material e implementación del apoyo docente, se observó que, si bien cuentan con recursos, estos no son los más adecuados. Además, no tienen dispositivos que permitan amortiguar el ruido producido en la sala de clases. Por último, los docentes comentaron que perciben altas exigencias ergonómicas en el uso del mobiliario.

Condiciones Sociales

Por otro lado, están las condiciones sociales que, según la Unesco (2006), tienen una gran importancia tanto para la salud y el bienestar docente como también para lograr los objetivos pedagógicos:

El trabajo docente se realiza sobre personas, en una malla de relaciones sociales que implican al alumno individual y al curso, al docente individual e inserto en equipos de trabajo, a los directivos de establecimientos, padres y apoderados y al conjunto de la comunidad; (2006, p.87)

Las condiciones sociales fueron divididas en los siguientes subgrupos:

Entorno Social

En este aspecto los docentes explican que los problemas de violencia y situaciones de amenaza son una variable de exigencia adicional a su trabajo como docente.

Apoyo para la realización del trabajo docente

En primer lugar, se explica que hay una falta de apoyo de especialistas en las escuelas, al igual que una falta de cooperación de parte de los padres y tutores. En segundo lugar, el tamaño de los cursos pasa a ser un problema directamente relacionado con los factores de sobrecarga, y Chile es uno de los países de la OCDE con mayor cantidad de alumnos por sala (máximo 45), junto a Corea del Sur (Redondo, 2009; en De la Fuente, 2017). En tercer lugar, a pesar de esto, los docentes explican que las relaciones de trabajo son positivas entre colegas y superiores, sin embargo, hay poco apoyo de los superiores para la tarea pedagógica.

Extensión de la jornada

Los profesores deben dedicar gran parte de sus horas laborales a la actividad pedagógica, dejando solamente un cuarto de sus horas laborales a las tareas no lectivas, entre las que se incluye una diversidad de tareas: reuniones de apoderados, hacer reemplazos, turnos de patio, participar en reuniones, entre otras. Los expertos explican que el tiempo lectivo tanto como el no lectivo, debe estar en un equilibrio donde el profesor pueda preparar, planificar y reflexionar en torno a su trabajo (Ruffinelli, 2014). Por otro lado, también deben considerarse los factores relacionados al transporte, ya que muchos docentes utilizan gran parte de su tiempo libre en desplazarse a los establecimientos. Por último, y a pesar del poco tiempo que disponen después de la jornada laboral, muchos docentes deben seguir trabajando en sus hogares o estudiando para preparar clases.

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

Otros Factores

Además de todo lo mencionado anteriormente, Egido (2003), explica que hay otros factores que influyen en las condiciones laborales de los docentes, algunas de estas son: el sueldo, satisfacción laboral, estabilidad laboral, jornada laboral y autonomía laboral (Egido, 2003; en De la Fuente, 2017). Joaquín Walker, Director Ejecutivo de la fundación Elige Educar, en una entrevista en CNN Chile explica que se está trabajando para mejorar las condiciones laborales de los profesores. Ejemplo de las palabras de Walker es la nueva ley que está disminuyendo las horas lectivas, también se está aumentando el pago a los docentes, entre otras cosas (2018). A pesar de esto, todavía queda mucho por hacer y usualmente los proyectos de ley, producto del tiempo que implican su formulación y aprobación, no responden a las necesidades inmediatas.

Del mismo modo, De la Fuente (2017) explica que la exigencia en los docentes ha aumentado con los años. El objetivo de mejorar la calidad de la educación en nuestro país se relaciona, muchas veces, con el superar los resultados previos en pruebas estandarizadas. Esto se ha

traducido en una mayor presión para que los profesores realicen mayores evaluaciones mediante las cuales se espera mejorar el desempeño de los alumnos. Al mismo tiempo los docentes son sometidos a evaluaciones de desempeño. Además de esta exigencia, las autoridades y familias tienen altas expectativas en los profesores ya que esperan que transmitan conocimientos, generen habilidades y capacidades, inculquen valores y hábitos de conducta, y formen la personalidad de los alumnos, además de otras funciones complementarias a la de las familias (Valdivia et al., 2003). Selamé (1998) explica que este aumento de exigencias se debe a que la sociedad se va complejizando cada vez más (en Valdivia et al., 2003).

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

2.1.5 AGRAVANTES DE CARÁCTER PSICOLÓGICOS

Estrés

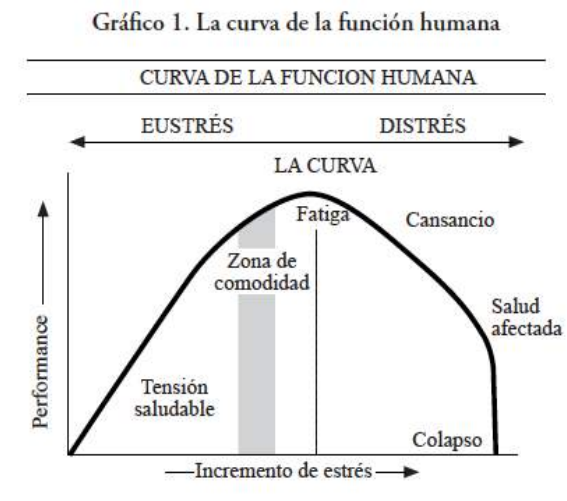
Una serie de estudios e índices coinciden en que la docencia es una profesión muy estresante, tanto por su naturaleza como por las condiciones laborales donde acontece (Beckett et al., 2015). La Organización del trabajo y el estrés, parte de la OMS, define el estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (2004, p.12).

Es pertinente entender el estrés desde la teoría de la respuesta, el cual divide la curva del estrés en eustrés y distrés: “el eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos” (Guerrero, 1996; citado en Zavala, 2008) (Revisar figura). Bajo este marco, el estrés puede ser considerado como motivador, o como una demanda excesiva. Siguiendo con esta idea, las teorías interaccionales complementan este concepto y explican que los estresores pueden producirse por el ambiente interno o externo del individuo,

los cuales afectan su balance y necesitan de una acción para restablecerlo; esta puede depender de los recursos y estrategias que tengan los docentes (Zavala, 2008).

El primer censo de profesores de Chile, realizado por EduGlobal (2012) a más de 12.000 profesores de educación parvularia y escolar, arrojó que más del 41% de los profesores encuestados siente estrés. Destacando que su red de apoyo y recursos superan las exigencias, además de carecer de canales y tiempo para redirigir la tensión.

Beckett y otros autores comenta lo siguiente: “en nuestro país, el número de profesores que han presentado episodios de depresión mayor triplica la media general de la población chilena, y los porcentajes de trastornos ansiosos duplican esta media” (2015). Chile, miembro de la OCDE, tiene profesores con la mayor carga laboral, produciendo síntomas relacionados a la “irritabilidad, daños en su salud mental, mal dormir y un progresivo cansancio” (Muñoz, 2013).



Adaptado de: Nixon, P:Practitioner, 1979

Diagrama del American Institute of Stress (AIS s/a, trad. libre)

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

Cinco categorías estrés docente



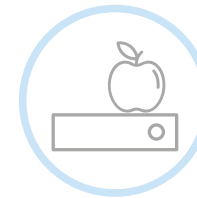
**Factores de enseñanza
y curriculares**



**Factores
Personales**



**Factores del
contexto**



**Factores
laborales**



**Factores institucionales
y organizacionales**

Méndez y Bernales (1996) proponen cinco categorías de estrés experimentados por los docentes, destacando que la fuente propia del estrés está principalmente relacionada a su ejercicio docente. El estrés laboral en profesores tiene repercusiones significativamente negativas en su calidad vida y, por consiguiente, deteriora el clima escolar general y el aprendizaje de sus alumnos.

¹Elaboración propia en base a Méndez y Bernales, 1996.

2.1 Los Docentes de Educación Escolar en Chile

2.1.5 AGRAVANTES DE CARÁCTER PSICOLÓGICOS

Burnout

El *burnout* es un síndrome psicológico que se puede desarrollar ante la presencia constante de estrés y tensión. Este concepto es traducido al español como el "estar quemado", y se produce principalmente en personas que trabajan en profesiones con interacciones cercanas a otros individuos (Cornejo y Quiñónez, 2007).

Los resultados del estudio de De la Fuente, arrojaron que un 33,9% de los docentes, de cuatro colegios de la Región Metropolitana, tiene un nivel excesivo de *burnout*. Además, el estudio mostró que los educadores presentan una marcada tendencia a tener alguno de los tres síntomas y, por ende, presentan una prevalencia al *burnout* (Valdivia, 2003).



Despersonalización

El primer síntoma es la "despersonalización" o cinismo, que se refiere a cuando las personas se alejan y tienen malas actitudes con aquellos que atiende, como con quienes trabajan, volviéndose más indolentes frente a la necesidad o problemas del resto (no se confunde con el trastorno disociativo de la consciencia).



Agotamiento Emocional

El segundo síntoma es el agotamiento emocional, el cual se entiende como la disminución de energía, aumento de frustración y conlleva una disminución general de los recursos emocionales con efectos no solo en lo mental, sino que también en lo físico.



Baja Realización Personal

El tercer síntoma es la baja realización personal que tiene relación con un autoconcepto negativo de sus logros laborales, sintiendo bajo compromiso con la organización empleadora y sus fines.

2.1

Los Docentes de Educación Escolar en Chile

2.1.6 CONSECUENCIAS

Hasta el momento, se han revisado los puntos críticos y principales que influyen negativamente en la salud mental de los docentes de establecimientos escolares en Chile. De esta manera, es posible apreciar la serie de consecuencias negativas que tienen en los establecimientos y para el sistema educacional, tales como: el deterioro en el clima escolar y en el aprendizaje de los alumnos, el abandono de la institución por parte de los docentes, entregas reiteradas de licencias, entre otras situaciones.

Si los docentes se encuentran desgastados, es evidente que se verá afectado su rol crucial en el proceso de generar un clima escolar positivo en el aula, caracterizado por el respeto y la confianza. Estos efectos negativos provocarán, por consiguiente, una alteración en la variable esencial que promueve el aprendizaje de los alumnos (Beckett et al., 2015).

El uso de licencias en profesores afecta directamente al establecimiento y a su comunidad. Esta situación puede producir sobrecarga a los otros profesores, rompe la regularidad del sistema, además de tener un alto costo económico (Valdivia et al., 2003). El daño que producen las excesivas licencias médicas también puede considerarse desde otras variables ya que: "el costo del ausentismo es muy alto desde el punto de vista presupuestario, administrativo y pedagógico. Son aproximadamente 72.486 horas en que los niños están sin clases, atendidos por profesores de otros cursos o por reemplazantes" (Castro, 2000; en De la Fuente, 2017).

Según las cifras, y en comparación con el resto de la población, los docentes tienen un mayor contacto con los servicios médicos. En los sectores urbanos la recurrencia de las consultas por parte de profesores es significativa. Además, viéndolo desde la óptica de las consultas en el sistema público y privado, los docentes asisten con mayor frecuencia: en el primero con casi el doble de lo usual y, en el segundo, también con una recurrencia comparativamente mayor al resto de los profesionales (Valdivia et al., 2003).



Eniko Kis, 2018.

2.2 Meditación

2.2.1 QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

Mindfulness es una de las muchas técnicas de meditación que actúan de manera particular sobre la mente y el cerebro. La meditación viene de una tradición oriental la cual desde la década de los setenta, se empezó a someter a pruebas científicas. Por eso, con los años se ha utilizado en intervenciones terapéuticas con el objetivo de resolver problemas psicológicos como estrés, preocupación, ansiedad y depresión (Goleman & Davidson, 2017). Como se cita en Spijkerman y otros autores: “*mindfulness* puede ser definido como la habilidad para observar pensamientos, sensaciones corporales o sentimientos en el momento presente con una orientación abierta y aceptando las experiencias personales ” (2016)¹. También puede ser entendido como “la conciencia que surge al dirigir deliberadamente la atención —en el momento presente y sin juzgar— al desarrollo de la experiencia” (Goleman & Davidson, 2017).

A través de la práctica de la atención plena tenemos la capacidad de cambiar la estructura y reconectar nuestro cerebro, esto se le conoce como la neuroplasticidad cerebral (Willard, 2016). Según Lisenberg, la meditación “incrementa la densidad de la materia gris en áreas cerebrales asociadas al aprendizaje, la atención, la memoria y la compasión.” (2018). Esta técnica meditativa es pertinente a nuestro proyecto docente ya que la comunidad científica la avala mediante la publicación de diversos estudios y artículos académicos. Por esta misma razón, *mindfulness* se percibe positivamente por parte de la cultura occidental que entiende fácilmente su esencia y la asocia a una práctica laica que no se contrapone a alguna ideología en particular. En parte, esto se debe a la globalización ya que gracias a ella se ha producido un intercambio cultural entre Occidente y Oriente generando la propagación de técnicas meditativas. (Lisenberg, 2018)

Daniel Goleman y Richard Davidson, psicólogos de la universidad de Harvard, pioneros en el testeo científico de la meditación, en su libro Rasgos Alterados (2017), desarrollan un metaanálisis de los artículos científicos relacionados a la meditación. Ellos agregan que la meditación transforma cuatro sistemas neurales.



Reacción ante el estrés



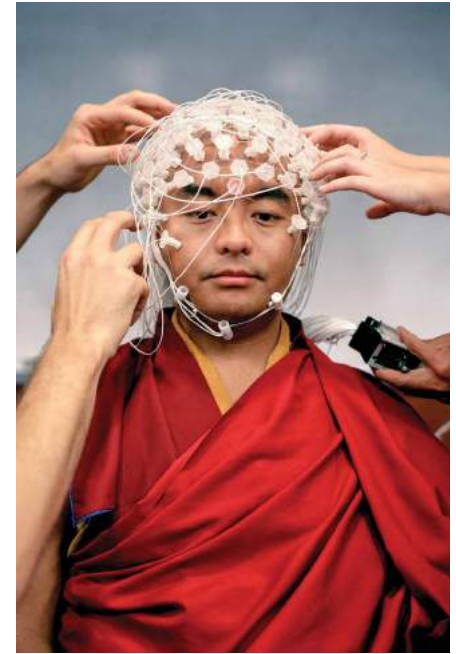
Empatía y compasión



Capacidad atencional



Transformación interior



Yongey Mingyur Rinpoche conectado a 256 sensores para medir sus ondas cerebrales mientras medita. Foto de Brian Ulrich.



EEG muestran la amplitud de onda gamma producidas por los expertos en meditación. Foto de Jeff Miller, Universidad de Wisconsin-Madison.

Las prácticas de la meditación han sido clasificadas en cinco niveles:

Nivel 1

Conocida también como el camino profundo, este incluye por ejemplo prácticas del budismo Theravada practicadas principalmente en oriente.

Nivel 2

Prácticas que dejan de lado elementos originales del nivel 1 que sería complejo adecuar a otras culturas. Por tanto adoptado modalidades más flexibles para ser implementadas en otros contextos.

Nivel 3

Prácticas que se separan de su contexto espiritual, además logran una difusión más amplia. Por ejemplo las técnicas de reducción de estrés basado en atención plena (REBAP). Estas han sido implementadas principalmente en Estados Unidos y Europa, en el campo de la salud, psicoterapia, educación, entre otros.

Nivel 4

Formas de meditación mucho más difundidas, sin embargo son más indefinidas y las más accesibles para la mayoría de las personas. Por ejemplo aplicaciones móviles.

Nivel 5

Todo lo aprendido por los científicos al estudiar los demás niveles llevará a innovaciones y adaptaciones sumamente beneficiosas para la humanidad.

2.2 Meditación

Para fines de este proyecto se destaca el tercer y cuarto nivel ya que en él se encuentran intervenciones implementables dentro de un contexto escolar occidental actual

Si bien en Chile, la atención plena es algo relativamente nuevo, algunos estudios en otros países han arrojado resultados muy positivos que llevan a considerar su implementación. Por ejemplo, el estudio piloto de Flook y otros autores (2013) para evaluar los efectos de *mindfulness* en estrés, *burnout* y la eficacia para enseñar; muestran que “intervenciones adaptadas para docentes incrementan rasgos de atención plena y com-

pasión personal, reduciendo síntomas psicológicos y *burnout*” (p. 9)¹. Por lo tanto, estos efectos producidos por la práctica de la atención plena en los sistemas neurales asociados a la disminución del estrés, desarrollo de la empatía y compasión, los cuales mejoran la atención y ayudan a la transformación interior (Goleman & Davidson, 2017), pueden contribuir a un mejor estado de la salud mental en los docentes de nuestro país. Acercar la práctica de la atención plena a los profesores, significa darles acceso a una herramienta que hace muchos años ha necesitado la comunidad escolar de nuestro país.

2.2 Meditación

2.2.2 MÁS ALLÁ DE LA TEORÍA

Una vez revisado *mindfulness* desde su aspecto más histórico y científico, se podrá profundizar más en la experiencia de esta práctica. La atención plena es sintonizarnos con el momento presente, observar nuestras emociones, sensaciones y pensamientos, sin sobre identificarnos con cada una de ellas: se trata de estar aquí y ahora. Frente a esto existen dos grandes prejuicios. El primero de ellos es comprender el momento presente como un concepto muy subestimado en nuestra sociedad. El segundo prejuicio es pensar que las técnicas de meditación son como un botón que, cuando uno lo oprime, instantáneamente se deja de pensar o de sentir estrés. Estas expectativas terminan derrumbándose cuando nos damos cuenta que, al cerrar los ojos y enfocar nuestra mente, se observan pensamientos inquietos. Es importante recordar que solo tenemos que observar, sea lo que sea que veamos, sin sobre identificarnos con ello.

La práctica de la atención plena se divide en dos: la práctica formal y la informal. Por un lado, la práctica formal es la instancia específica de la meditación en la que el sujeto se sienta, en una postura cómoda y relajada, para concentrarse en algu-

na técnica que puede ser, por ejemplo, tomar consciencia sobre cómo el aire entra y sale por las fosas nasales. Por otro lado, tenemos la práctica informal en la cual se aplica la misma actitud sin restricciones de tipos de actividades como podría ser, por ejemplo, al tomar una ducha en la mañana, en vez de tener la atención en nuestro discurso mental, llevar la atención a la experiencia: sentir el olor del shampoo, la temperatura del agua, los sonidos... todas estas sensaciones que se observarán sin juzgar.

Un punto muy importante de la atención plena, y en general de todas las prácticas de meditación, es establecer el hábito de la práctica personal. La teoría es muy interesante, sin embargo, por sí sola no entrega ningún beneficio. En un principio, cinco a diez minutos de práctica son suficientes si el sujeto se entrega completa y sinceramente a la práctica, en el tiempo que se disponga. Debe recordarse que cantidad no es calidad y es mejor preferir esta segunda por sobre la primera.

2.2 Meditación

“No podemos cambiar cada cosa que nos sucede en la vida, pero podemos cambiar la forma en que las experimentamos. Ese es el potencial de la meditación y el mindfulness.”

Andy Puddicombe, 2012.

2.2.3 ¿QUÉ GANAN LOS PROFESORES AL PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA?

Nhat Hanh & Weare (2017) en su libro *Happy Teacher Change the World* explica que los profesores pueden beneficiarse de cuatro formas distintas:

1. Soltar el estrés al pensar que tenemos que lograr un resultado esperado

Los objetivos, los plazos y las metas generalmente guían los esfuerzos de los profesores durante el año. Mindfulness ayuda a experimentar esta realidad de una manera diferente, entregando un tiempo y espacio para estar en el momento presente, en vez de estar constantemente planeando el futuro. Debemos recordar que mindfulness no es una herramienta que llevará a un objetivo específico, más bien, es un camino donde se está presente en el aquí y el ahora.

2. Responder con habilidad a nuestros desafíos, dificultades y sufrimiento.

Mindfulness puede ayudar a enfrentar los desafíos inevitables de la vida con más calma y ecuanimidad, es decir, responder a las experiencias de una forma equilibrada, sin tener ni un deseo ni una aversión.

3. Liberarnos de nuestros hábitos mentales

En algunos casos el sujeto puede verse encerrado en una manera específica de ver las cosas según sus hábitos y comportamientos. La práctica de mindfulness puede ayudar a ver desde una perspectiva más libre nuestra forma de pensar. .

4. Lograr claridad

Se desarrolla la capacidad de poder observar lo que surge en el momento presente. Es la capacidad de ser consciente de las sensaciones y emociones, entregando la posibilidad de pausa para saber cómo reaccionar, evitando responder impulsivamente.

2.3 Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)

Las TIC pueden ser cualquier producto que almacene, entregue y manipule información, por ejemplo, smartphones, computadores, televisores, email, robots, entre otros (Tutor2u, 2018). Las TIC pueden verse en una diversidad de contextos ya que aplicaciones y servicios llegan cada vez más lejos entregando soluciones tecnológicas que evolucionan todos los días.

Según el reporte de Medición de la Sociedad de Información, Chile se ha posicionado como uno de los países pioneros en Latinoamérica en el uso de las TIC. Las cifras concuerdan con este ranking donde un 87% de los hogares en Chile cuenta con acceso a internet. Según la encuesta CADEM (2018) un 81% de los chilenos tiene un smartphone. Además, de acuerdo con los datos de Subtel (2017), en Chile hay 19,4 millones de accesos a internet (móvil y fijos) (citados en Raby, 2018).

En relación con los contextos escolares, las TIC facilitan el acceso universal a la educación, une brechas educacionales, apoya el desarrollo de los profesores, mejora la calidad y la relevancia del proceso de aprendizaje, refuerza la inclusión, entre otras cosas (Unesco, 2019). Chile no se ha quedado atrás en esta materia y gracias a Enlaces, el centro de educación y tecnologías del Mineduc, ha aumentado la alfabetización tecnológica y se ha desarrollado una cultura digital en los distintos actores de los establecimientos (Enlaces, 2019). De acuerdo con Coll, en su libro *Psicología de la educación Virtual: aprender y enseñar con las tecnologías de la información y la comunicación* (2008), en las últimas décadas, las TIC en la educación se han utilizado principalmente como estrategias de aprendizajes, cumpliendo un rol mediador entre profesores, alumnos y el contenido.

Hay una oportunidad de utilizar los beneficios que ofrecen las TIC en otras instancias escolares, no solamente dentro del contexto de aprendizaje. Por ejemplo, Papinotas ofrece un servicio que permite comunicar a apoderados, docentes y directivos, a través de una aplicación móvil. Su objetivo es disminuir los tiempos y mejorar la efectividad de comunicación, además de comprometer a la familia. Una de las ventajas que tiene el uso de teléfonos inteligentes es que son una herramienta muy potente que está acompañando a una gran cantidad de docentes durante el día. Docentes de distintas edades, sexo, asignaturas y establecimientos.

2.3 Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)

2.3.1 RELACIÓN SANA

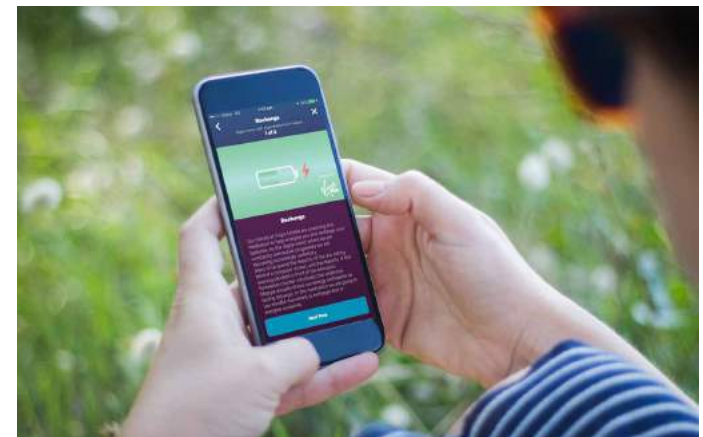
Es importante destacar que hay distintos tipos de usuarios de smartphones y cada uno de estos tiene una relación distinta con su celular. Es preciso considerar esto ya que al practicar meditación con el teléfono móvil, es necesario desconectarse de otras prestaciones que el dispositivo puede entregar puesto que pueden transformarse en una distracción durante el momento de desconexión. Por consecuencia, se hace necesario considerando esto al diseñar.

Un referente que toma en cuenta la relación sana con la tecnología es Smiling Mind, fundación que promueve el bienestar emocional. En sus inicios identifica el problema de tener una educación escolar en donde no se dispone de los valores éticos para formar personas más íntegras, excluyendo la parte de la educación emocional. Desarrollan e implementan con éxito un programa para los establecimientos. Con el tiempo descubren que hay un espacio para llevarlo a otros contextos. Así desarrollan otros programas para personas particulares y ambientes de trabajo. El uso de la aplicación móvil es completamente gratuito, haciendo la meditación accesible.

Gastamos gran parte de nuestro tiempo frente a una pantalla, sentados sin movernos. La tecnología es una herramienta que nos puede ayudar en una infinidad de aplicaciones, pero puede transformarse en una obsesión, dejando de lado nuestra conexión con el entorno. Por eso Smiling Mind junto a Virgin Mobile lanzan un programa de "Digital Detox" (desintoxicación digital), donde a través de la aplicación móvil incentivan a los usuarios a desconectarse de esta, saliendo a áreas verdes y explorando.



Visualización mensajería de aplicación móvil Papinotas.



Ejemplo de un "detox digital" incentivado por Smiling Mind, aplicación móvil para el bienestar, líder en Australia.

2.4 Diseño: “Suelo Fértil” para la Innovación Social

Para continuar, es pertinente incorporar una filosofía que fundamenta el rol y la pertinencia del diseño en el contexto de la educación y la salud de los docentes. En la obra de Ezio Manzini, *Design When Everybody Designs* (2015), se explica que en la actualidad enfrentamos crisis muy complejas, las cuales impulsan a generar una innovación social en todo el mundo. De esta forma, se va moldeando la civilización y las direcciones que tomamos para solucionar los problemas actuales. A partir de la crisis de salud mental que enfrentamos hoy en día, en especial de entornos estresantes como son los de la docencia escolar, las decisiones que se tomen podrán solucionarlas mediante una innovación social que tendrá una repercusión tangible en la sociedad.

Promover los valores de la felicidad, la tranquilidad y el amor, a través de la práctica de la meditación, actualiza a los participantes en una sociedad positiva, interna y externamente. Apoyado en estas ideas, Manzini declara que la innovación social es el más grande agente de cambio de hoy y, por ello mismo, el diseño se ha convertido en un suelo fértil para la innovación social.

Manzini, redefine la práctica del diseño así:

Design is a culture and a practice concerning how things ought to be in order to attain desired functions and meanings. It takes place within opened co-design processes in which all the involved actors participate in different ways. It is based on a human capability that everyone can cultivate and which for some—the design expert— becomes a profession. The role of design expert is to trigger and support these open-ended co-design processes, using their design knowledge to conceive and enhance clear.cut, focused design initiatives. (p.53)

Además, Ezio Manzini afirma que, para utilizar el diseño en la innovación social, deben activarse, sustentarse y orientarse los procesos de cambio social hacia un objetivo de sustentabilidad. Para esto debemos hacer uso de tres dones del ser humano: el primero es el sentido crítico sobre la realidad, declarar qué debe cambiar y qué no; lo segundo es la creatividad, "la habilidad de imaginar algo que todavía no existe" (p.); y el tercero es un sentido práctico que permite reconocer formas posibles para solucionar los problemas. Manzini describe estas tres características como inherentes al ser humano, pero también reconoce que son dones que deben cultivarse para ponerse en uso en el mundo, entendido como un laboratorio de experimentos sociotécnicos.

2.5 Investigación en Terreno

Dada la diversidad de establecimientos educacionales en nuestro país, es pertinente orientar la investigación a un grupo objetivo. La mayor cantidad de establecimientos educacionales, clasificados por su naturaleza de dependencia administrativa y financiera en la región Metropolitana, corresponden a particulares subvencionados (65,2%), seguidos por municipales (23,8%), luego serían los particulares pagados (9,9%) y, finalmente, las corporaciones de administración delegada (1,1%). Se buscó realizar la investigación en los establecimientos más representativos de la Región Metropolitana, es decir, en colegios particulares subvencionados.

Además para usos del proceso de investigación de campo, se trabajó con la ayuda de otros dos establecimientos educacionales, ubicados en el sector nororiente y surponiente de Santiago.



Mapa de la Región Metropolitana.

2.5 Investigación en Terreno

COLEGIO SAN JUAN DE LAMPA

Ubicado en el sector rural norponiente de Santiago, el Colegio San Juan de Lampa de la Fundación Astoreca tiene como objetivo entregar una educación de excelencia a niños y jóvenes de sectores vulnerables de Chile. De esta forma, el colegio busca formar individuos de manera integral considerando su parte emocional, intelectual, moral, socio-afectivo y físico (Fundación Astoreca, 2015). Su financiamiento corresponde en un 80% a subvención estatal y un 20% en donaciones de padrinos gracias a la ley N° 19.247 de donaciones con fines educacionales.

Un 65% de los alumnos del colegio se encuentran en situación de vulnerabilidad, es decir, provienen de un contexto donde pueden estar expuestos a violencia, alcohol y drogas, entre otras situaciones que comprometen física y mentalmente su salud.

El colegio destaca por tener un muy buen ambiente de trabajo. Desde la administración hasta los docentes hay un gran compromiso con el rol que tiene la educación en la vida de los alumnos. Los profesores en su mayoría son jóvenes y transmiten motivación y entusiasmo a los alumnos. En este ambiente de trabajo se entregó el espacio y la libertad para poder investigar al usuario en detalles y testear algunos prototipos desarrollados.

Detalles

Fundado el año 2014

Tipo de género: Mixto

Horario: Jornada escolar completa

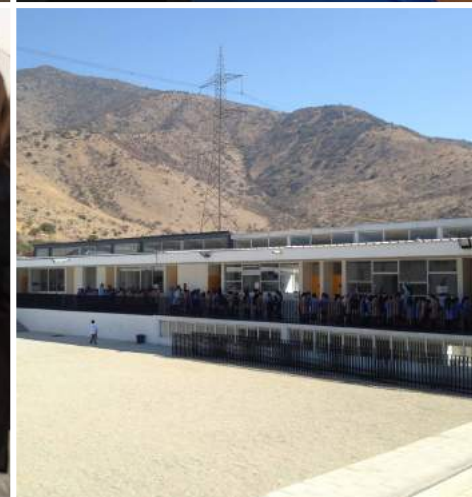
Cursos: Pre kinder a 7° básico

761 alumnos

72% alumnos prioritarios

42 profesores.

Rectora: María Magdalena Rodríguez



COMPRENSIÓN DEL USUARIO

Para conocer al usuario en más detalles se llevaron a cabo tres tipos de entrevistas. El objetivo de la primera pauta de entrevistas fue generar un acercamiento inicial al usuario y a la forma en que experimenta situaciones críticas y estresantes. La selección de profesores que participaron en la entrevista se realizó al azar durante los períodos de recreos y en horas no lectivas, participaron 6 profesores. Cada entrevista tuvo una duración promedio de 15 minutos.

Se comenzó con preguntas abiertas para saber información general, después se preguntó sobre la vocación como profesor. Posteriormente se indagó acerca de su salud mental y física, y como hacen frente a esas situaciones.

Enfoque en los Docentes

En la etapa de seminario se presentaron como usuarios tanto a los profesores como a los alumnos. A partir de los consejos entregados por la comisión, con el fin de concentrar los esfuerzos, se decidió enfocar el proyecto en los docentes de educación escolar.



Teresita Suric 25 años

5° y 6° básicos
34 horas semanales

"Llegai agotado por el trato con la demás gente, una de las cosas buenas es que hay vacaciones largas."



Manuela Alemparte 26 años

PK° y K°
31,5 horas semanales

"Ya llevo dos años, la experiencia me ha ayudado." "Que te observen genera un poco de estrés, uno se esfuerza en que ojalá salga todo mejor, los niños están acostumbrados."



Macarena Allendes 24 años

Jefatura 7° básicos
42 horas semanales

"Estoy un poco estresada por la presión por todas las cosas que tengo que hacer." "Sobre todo cuando tengo que hacer algo y no se cómo se hace."



María Jesús Montes 29 años

Remplazo jefatura 3° básicos
42 horas semanales

"Quise dejar de ser jefe no tenia tiempo para mi, tenia que llegar a trabajar." "Siento que la parte emocional esta muy débil en los colegios de Chile."



Mauricio Lema 36 años

Jefatura 6° básicos
41 horas semanales

"Ese cansancio a final del semestre es físico y mental, y no se puede mostrar a los niños."



Antonia Garcia 27 años

1° a 6° básicos arte
40 horas semanales

"Tuve licencias por la voz." "siempre tengo cosas que hacer porque tengo muchos cursos, siempre tengo algún cachito."

2.5 Investigación en Terreno

COMPRESIÓN DEL USUARIO

Un segundo tipo de entrevista estuvo dirigida a profesores que presentaron episodios de estrés o *burnout* docente, con la finalidad de conocer sus experiencias en profundidad. Extractos de estas entrevistas se encuentran en distintas partes del informe.

También se realizó el método sombreado para levantar información del usuario. Se acompañó a un grupo de docentes desde la mañana hasta el final del día laboral. Se participó de las clases haciendo observaciones con el método AEIOU¹.

A continuación se muestran imágenes principales del sombreado.



7:10 am - Pasa el turno

7:35 am - Revisa planificación

7:45 am - Tráfico



10:20 am - Ingreso clases

8:30 am - Hora permanencia

8:10 am - Llegada a colegio



11:05 am - Actividad

13:30 pm - Almuerzo

14:40 pm - Historia



17:05 pm - Turno vuelta

16:30 pm - Reunión profesores

14:50 pm - Historia

2.5 Investigación en Terreno

COMPRENSIÓN DEL USUARIO

Por último, se realizó un tercer tipo de entrevista, la cual tuvo como objetivo conocer en detalle el día a día de cada usuario. Esta información permitió visualizar dos mapas de viaje.

En un principio estos mapas de viaje fueron desarrollados para tres arquetipos inventados en base a las observaciones. Sin embargo a partir del consejo de la docente Patricia Manns¹, se evitó hacer usuarios arquetípicos con el objetivo de no obviar puntos ricos en información y agrupar tendencias propias de un grupo de personas (revisar anexo "Mapas y arquetipos").

Los mapas de viaje que se presentan a continuación buscan ilustrar a través de la vida de dos usuarios, las distintas actividades que hacen en una semana común, y cómo sus actividades afectan su nivel de estrés.



Antonia Garcia 27 años

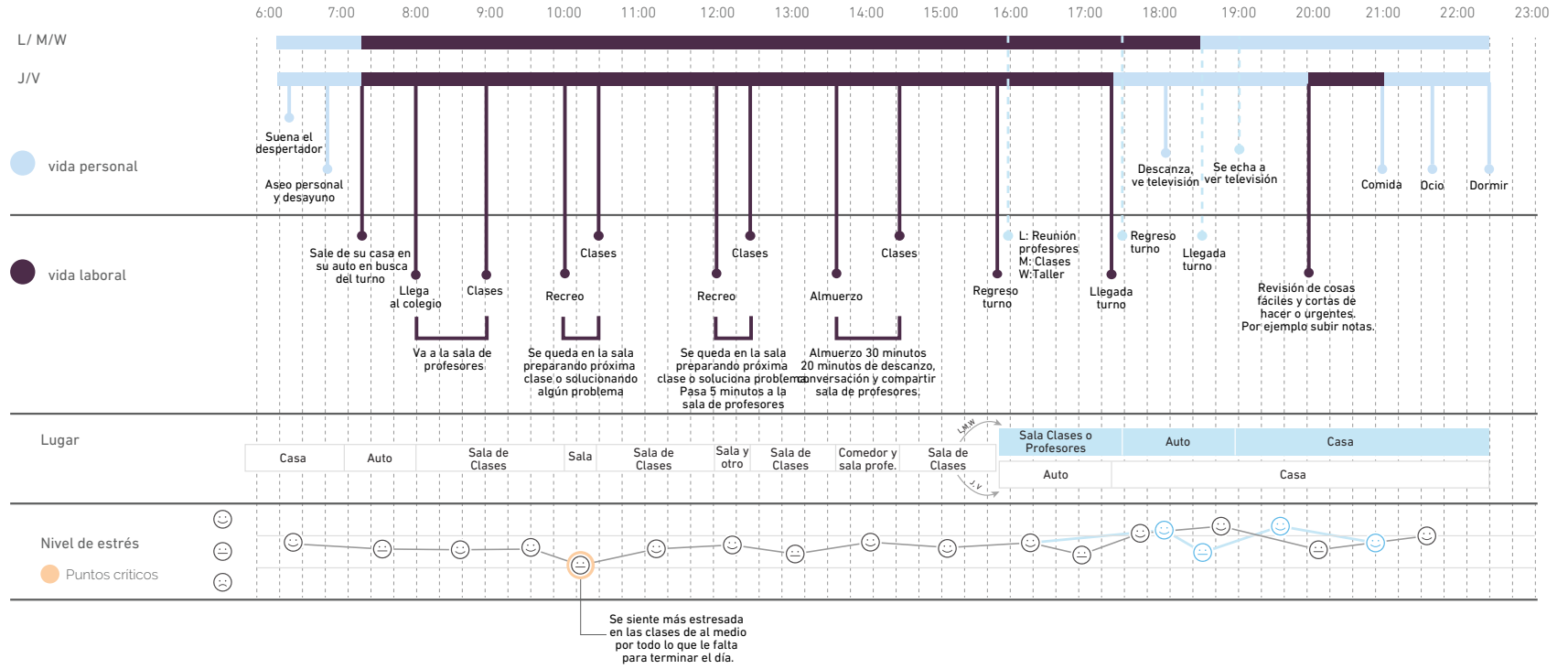
*1° a 6° básicos arte
40 horas semanales*



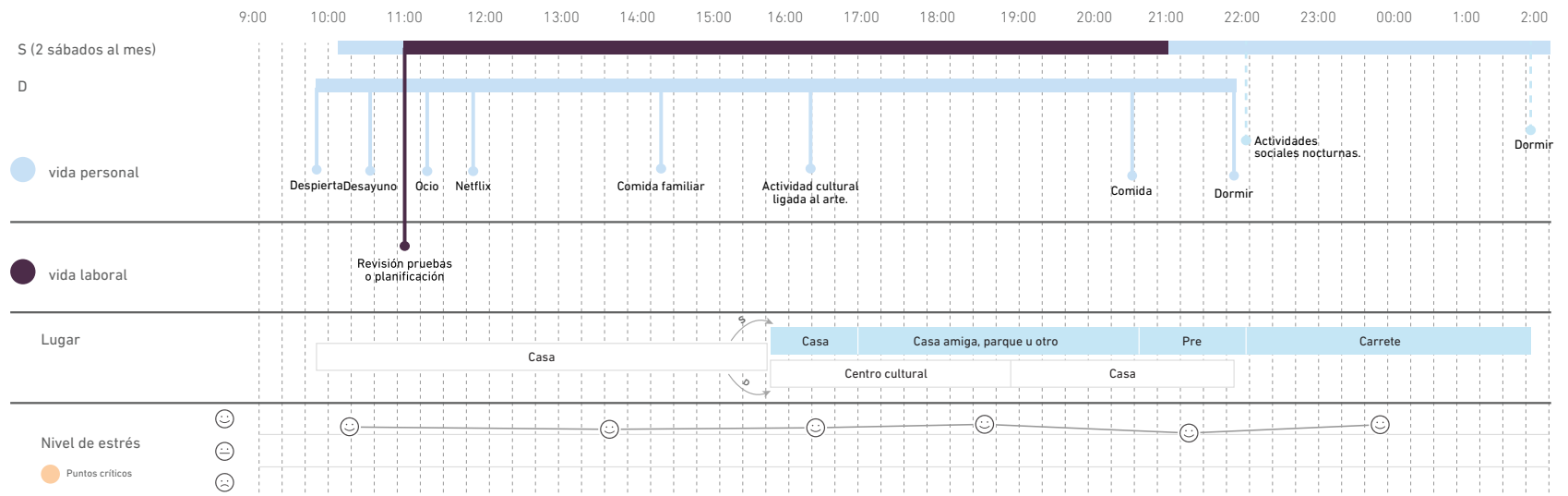
Angélica Espejo 45 años

*4° a 5° básicos historia
32 horas semanales*

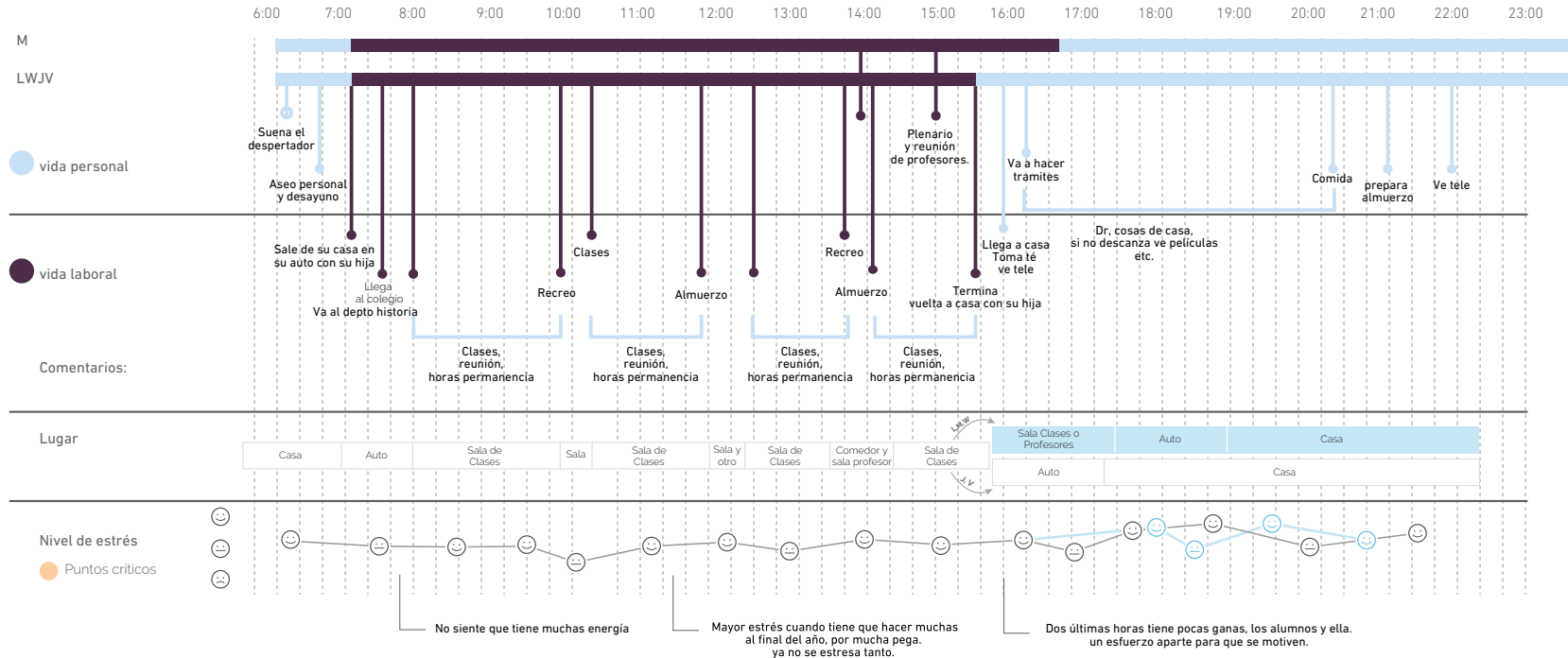
Semana



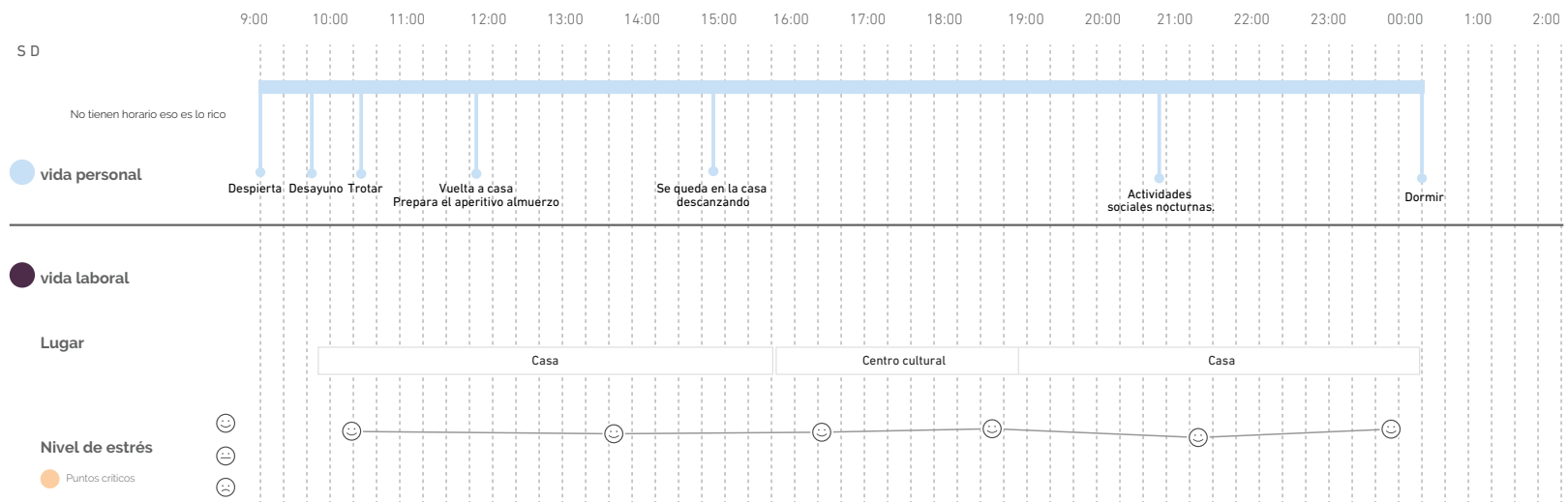
Fin de semana



Semana



Fin de semana



Fabiola, profesora básica, vivió un episodio de colapso mental por estrés laboral, después de haber estado experimentando semanas muy estresantes. Esto la llevó a tener una amnesia temporal y a terminar internada en un centro de salud. Su recuperación no tuvo secuelas.

“[...] Pero esas son las consecuencias de no leer los mensajes de tu cuerpo. Yo me sentía muy cansada... muy cansada de lidiar con gente mal educada. Muy cansada. [...] y la verdad es que yo creo que a lo mejor debería haber tomado la decisión de cambiar de trabajo un poquito antes.”

*Relato anónimo profesora básica
Santiago, Chile. 28 mayo 2019.*

3. Formulación del proyecto

3.1 Oportunidad de Diseño

Gran cantidad de los docentes que forman parte de la educación escolar de Chile, desempeñan su trabajo en condiciones críticas debido a múltiples razones. Por un lado, la profesión docente se ha catalogado como una de las más estresantes y con demandas constantes. Esto se pronuncia cuando agregamos características laborales críticas, destacando las condiciones laborales materiales, sociales, exigencias propias del medio y agravantes psicológicas. Por tanto, ser docente tiene diversas implicancias en la salud mental pudiendo perjudicar, no solo su vida, sino también su labor trascendental con los alumnos. Por estas razones, ciertamente se torna necesario aportar de alguna forma a esta situación.

Gracias al reciente cambio de mentalidad, acompañado de un creciente y riguroso apoyo científico, la práctica de la atención plena se presenta como una técnica útil y válida para resolver o atenuar el problema de la salud mental en docentes. Esta práctica ha demostrado ser una solución con resultados positivos ante problemas de esta índole y, teniendo esto como base, surge la oportunidad de diseño: traducir la práctica de la atención plena de una manera atractiva para los usuarios para que puedan gozar de los beneficios que devienen de esta práctica.

3.2 Abstract

Qué

Tazen es un sistema producto-servicio que enseña y acompaña la práctica de la atención plena (*mindfulness*) en docentes de primer y segundo ciclo escolar básico, a través de capacitaciones y una aplicación móvil.

Por Qué

Tanto la naturaleza de la profesión del docente (escolar), como las características del lugar donde se desempeña en Chile, produce un desgaste en la salud mental de los profesores.

Para Qué

Para mejorar la calidad de vida y el estado de salud mental de los docentes a través de los beneficios que devienen de la práctica de la atención plena como método preventivo, tanto para ellos mismos como para sus alumnos.

OBJETIVO GENERAL

Aportar positivamente en la salud mental de los docentes, a través del uso de las técnicas de la atención plena para gozar de los beneficios que devienen de su práctica. Beneficios que permiten lograr un bienestar personal y, por ende, aportar en su labor trascendental de educar a los alumnos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Capacitar a docentes de educación escolar básica en los rasgos esenciales de la atención plena.

IOV: Encuesta a profesores, después del uso del sistema producto servicio, para verificar el aprendizaje de los contenidos enseñados.

2. Incentivar a los docentes a establecer la práctica formal de *mindfulness* en la vida cotidiana.

IOV: Uso de la base de datos generada por uso y descarga de la aplicación móvil. También encuesta a profesores, después del uso del sistema producto servicio, para verificar el nivel de acompañamiento y motivación para la práctica formal.

3. Entregar herramientas a los docentes para que puedan enfrentar situaciones críticas o de estrés como método preventivo.

IOV: Encuesta a profesores, después del uso completo del sistema producto-servicio, para verificar el aprendizaje y pertinencia de las herramientas enseñadas.

4. Mejora aspectos de la calidad de vida de los docentes a través del uso del sistema producto-servicio.

IOV: Estudio experimental con grupo de docentes en establecimiento educacional para determinar el aporte.

3.3 Contexto

CONTEXTO GLOBAL Y NACIONAL

Hace algunas décadas, en nuestro país, temas como la meditación o el yoga no eran tan aceptados en nuestra sociedad. En muchos casos, estas prácticas se veían como métodos opuestos a las religiones tradicionales, generando una barrera difícil de superar en una sociedad conservadora. Esta situación impedía que personas bien intencionadas compartieran sus conocimientos y se gozara de los beneficios que tiene la práctica de la meditación. Con el pasar de los años las sociedades se han ido abriendo a distintas influencias propias de contextos externos. Este intercambio cultural, propio de la globalización, ha causado que las prácticas meditativas sean sometidas a una serie de pruebas científicas, arrojando resultados positivos. Una de las razones por la cual sus beneficios comienzan a ser de interés para cada vez más personas y sus aplicaciones se extiendan a cada vez más campos.

Hoy en día, en Chile, las personas están más abiertas a probar cosas nuevas, de distinta índole. Ya no es necesario viajar a la India y ponerse una túnica para recibir los beneficios de la meditación (entrevista personal, 2018). A continuación, se muestran algunos eventos que reflejan este contexto y cambio cultural en nuestro país:

Feria cuerpo, mente y alma (MCA)

Evento nacional que se lleva a cabo en el Centro Cultural Estación Mapocho con la finalidad de generar un cambio positivo en la sociedad, encaminando a las personas a un mayor despertar de conciencia y unidad, destacando los valores de fraternidad y la esencia que todos compartimos. Importantes exponentes nacionales como Humberto Maturana, Gastón Soublette, entre otros, han formado parte de este evento.



Wunderlust

Festival deportivo que promueve la búsqueda personal interior. En este evento exponentes mundiales invitan a cultivar cinco pilares: promover la práctica de la meditación, cultivar la comunidad, actuar sustentablemente, hacer el bien y generar consciencia sobre los problemas de hoy. Este festival se celebra en diferentes países del mundo y, desde el año 2012, se realiza en Chile congregando a miles de personas.



Banco Estado Microempresas

Es el primer banco de Chile en tener una gerencia de la felicidad donde según Rodrigo Rojas, Gerente de la Felicidad, su estrategia de negocios busca situar a las personas en el centro: "fuimos capaces de romper el paradigma de que en las empresas públicas no es posible tener buenos o excelentes ambientes laborales y que el sentido del trabajo si es posible potenciarlo" (Belén, 2016).



3.3 Contexto

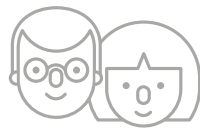
CONTEXTO ESCOLAR

Los establecimientos escolares se ven influenciados por el cambio anteriormente descrito, y por esto muchos de ellos tienen una percepción positiva, abierta y esperanzadora de estas medidas. Efectivamente, desde los directivos a los docentes, existe consciencia sobre las malas condiciones de calidad de vida que llevan y cómo se les exige mucho. Lamentablemente, y a pesar del interés, muchos de estos establecimientos no toman medidas para solucionar este problema. La situación es producto de una diversidad de razones: oferta inexistente, baja prioridad, destapar una realidad compleja, entre muchas otras.

Es necesario impulsar nuevas iniciativas que contribuyan al cambio. Entre los nuevos aportes que actualmente buscan generar cambios, se puede destacar a Tazen como una organización relevante que se inserta en la categoría de programas de capacitación primaria y secundaria, como una medida preventiva para la comunidad docente. Tazen realiza las capacitaciones presenciales en las horas de permanencia o en jornadas específicas para uso de estas intervenciones.

3.4 Ecología de Usuario

Dentro del contexto investigado hay una serie de usuarios que participan del proyecto: usuarios directos, usuarios indirectos, beneficiarios, instituciones relacionadas, y stakeholders. A continuación se presentan los detalles de cada uno de estos.



Usuario Directo

Profesores y profesoras de establecimientos educacionales escolares de dependencia administrativa y económica particular subvencionada. Estos dentro de la Región Metropolitana.

Específicamente para el proceso de diseño de esta investigación, se utilizó el Colegio San Juan de Lampa como contexto.



Beneficiarios Indirectos

Como beneficiarios indirectos están el establecimiento educacional y los alumnos. Los primeros reciben los beneficios de tener docentes mentalmente sanos, los cuales aportan a la calidad de la educación; además se espera disminuir el ausentismo por licencias. Por el lado de los alumnos, estos reciben los beneficios al tener un mejor clima escolar general, mejorando su proceso de aprendizaje.



Usuarios Indirectos

En este caso los usuarios indirectos corresponden a otros miembros del establecimiento educacional, ya que ellos también pueden participar de Tazen.



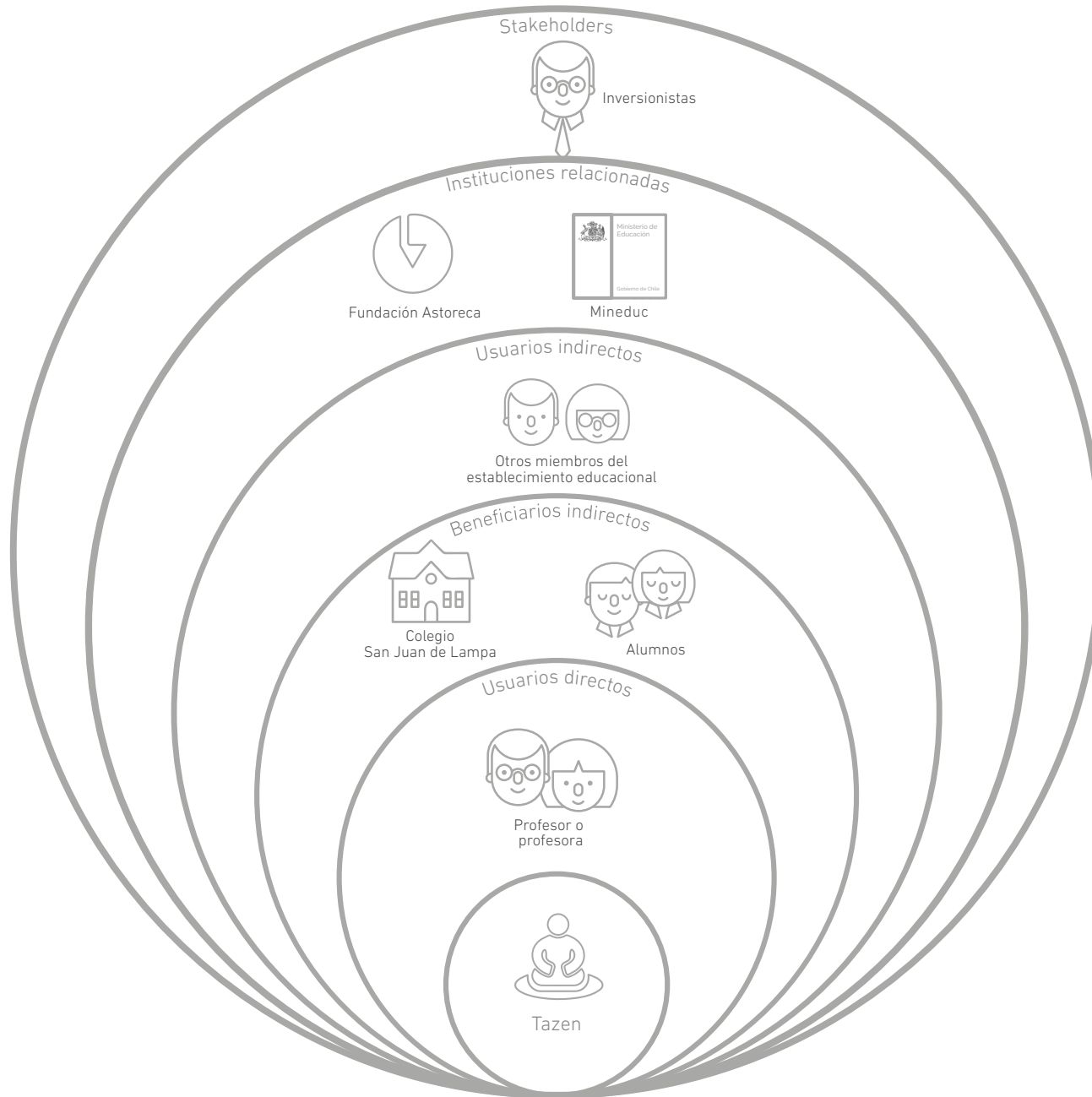
Instituciones Relacionadas

Sostenedores del establecimiento educacional, en el caso de que lo haya. En el caso del Colegio San Juan de Lampa es la Fundación Astoreca y el Ministerio de Educación.

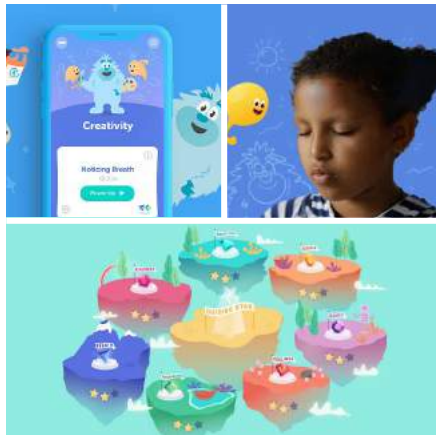


Stakeholders

Se espera que el proyecto se financie económicamente a través de inversionistas privados o fondos concursables.



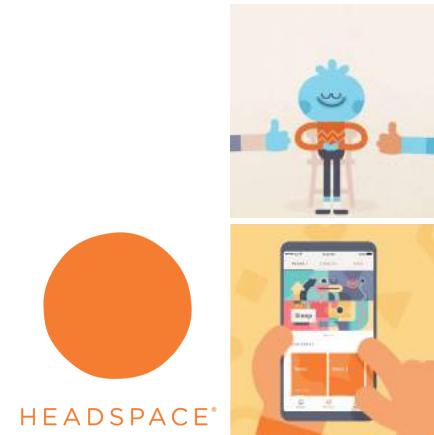
3.5 Antecedentes



MIND YETI
Seattle, E.E.U.U.

Aplicación móvil para practicar mindfulness diseñada para profesores, apoderados y personas que trabajan con niños. La aplicación enseña atención plena utilizando divertidos personajes, historias y sonidos que ayudan a los participantes a calmarse, concentrarse o dormir.

- Se rescata**
- Línea gráfica y storytelling.
 - Capacidad de ingresar al aula, donde los alumnos hacen uso junto al docente.



HEADSPACE
Londres, Reino Unido.

Aplicación móvil creada por Andy Puddicombe y Richard Pierson, que tiene como objetivo hacer más accesible y relevante la atención plena para una mayor cantidad de personas. Esta aplicación cuenta con meditaciones guiadas y técnicas de mindfulness para estar en calma y enfrentar la vida de una forma ecuánime.

- Se rescata**
- Línea gráfica, que tiene caricaturas muy atractiva, y transmite valores del mindfulness.
 - La voz del locutor transmite mucha tranquilidad y claridad.



NEYUN
Santiago, Chile.

Fundación que entrega un servicio que enseña atención plena a la comunidad escolar, posiblemente la primera en nuestro país. Apoyan a los colegios en la integración de dinámicas de meditación en su rutina diaria, además de la capacitación docente.

- Se rescata**
- Su inserción en el contexto chileno.
 - Grupo humano muy comprometido con formar el lado emocional de los alumnos.
 - Les falta destinar tiempo para poder tener instancias de innovación de su propuesta.

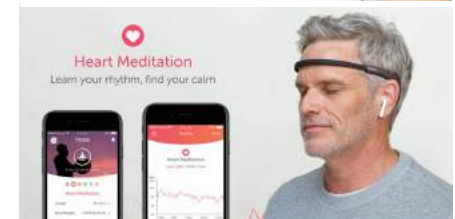
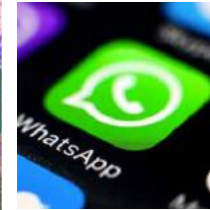
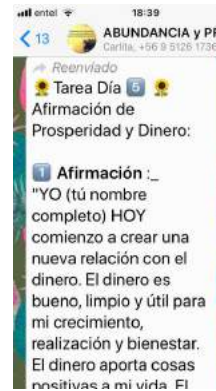


MISP
Londres, Reino Unido

El programa reconoce la necesidad de la atención plena en el aula. Para esto empiezan capacitando a los docentes para que este lo pueda aplicar en su vida diaria. Posteriormente después de ocho semana de práctica, tiene la opción de capacitarse en la aplicación de las técnicas para el aula. Las capacitaciones se llevan a cabo de manera presencial y online.

- Se rescata**
- La sistematización para enseñar a los profesores y alumnos.
 - Se entrega acceso a una comunidad de mindfulness una vez tomado los cursos.

3.6 Referentes



JUST BREATHE

California, E.E.U.U.

Intervención artística audiovisual que muestra el cambio de mentalidad que están teniendo los niños en el estado de California, E.E.U.U. Los niños explican de forma cotidiana cuáles son los efectos neurológicos que tiene la meditación y por qué es tan positiva para todos.

Se rescata

- El cambio positivo que están produciendo iniciativas como esta en la educación y en la vida de las personas.

AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

California, E.E.U.U.

El autor, Paramahansa Yogananda, popularizó en occidente la práctica del Yoga. Es un punto de partida para comprender las prácticas de meditación y del Raja Yoga. Además implementó el antiguo sistema utilizado por los rishis (sabios) para enseñar yoga en la educación, donde su objetivo es formar individuos felices.

Se rescata

- Pionero de la meditación en occidente, sin este suceso quizás la meditación no la conoceríamos como lo es hoy.
- Demostró que la meditación no es solo para los países orientales, también puede ser aplicada con éxito en occidentales.

GRUPOS EMERGENTES R.R.S.S.

World wide web

Grupos emergentes han comenzado a utilizar Whatsapp para fomentar el aprendizaje de distintas cosas. Hay un administrador que entrega desafíos diarios en donde los participantes deben interactuar y completar. Se han identificado grupos para fomentar la prosperidad, formar el hábito de la meditación, entre otros.

Se rescata

- Su carácter incipiente y el uso de redes sociales para lograr objetivos a partir de iniciativas desde los mismos usuarios.
- Muestra el interés de las personas en profundizar en este tipo de materias.

MUSE HEADBAND

Toronto, Canadá.

Cinta que se utiliza en la cabeza para identificar las ondas cerebrales. Por medio de la sincronización de una aplicación, a partir de las ondas cerebrales percibidas, envía distintos sonidos, con el objetivo de guiarte y establecer estados de tranquilidad.

Se rescata

- El avance de la tecnología permite leer las ondas cerebrales y utilizarla a beneficios de la salud mental.
- Una nueva aproximación a la meditación.

4. Proceso de diseño

4.1 Etapas del Proyecto

A continuación se muestran las etapas más importantes del proceso de diseño, que finalmente terminan en el proyecto Tazen. Revisar los apartados de cada una de ellas para más detalles.

01 PRIMERA APROXIMACIÓN

Se desarrollaron entrevistas y visitas a terreno: Entrevistas a psicólogos educacionales, docentes de educación escolar, expertos en meditación, usuarios del proyecto, directivos de colegios.

A partir de la información levantada se logró dar con antecedentes y referentes apropiados, además de descubrir que el tema planteado era de interés y relevante para los usuarios, además de pertinente para el contexto.

02 CO-CREACIÓN *(Idea)*

A partir de la información levantada, se establecieron vínculos para sintetizar en cuatro hallazgos. Estos hallazgos se expresaron en una pregunta que guió una sesión de co-creación en la que participaron docentes, psicólogos con experiencia en mindfulness, además de alumnos de diseño. Esta misma sesión se repitió junto a un grupo de profesoras.

Se culminó con un mapa de viaje, el cual se modificó después de la corrección en Seminario de Título.

03 PROTOTIPO 1 *Desafío Mindfulness*

Re-diseño del mapa de viaje, esto llevó a realizar el primer experimento. Se diseñó un desafío que duraba cinco días donde participaron 37 profesores del Colegio San Juan de Lampa. La participación fue muy baja, sin embargo esto permitió levantar información junto al usuario para el segundo testeo.

Algunas de las conclusiones son que existe interés en el mindfulness, pero antes de traducirlo de forma más atractiva y comprometedora, es necesario hacer pequeñas pruebas para levantar información más detallada.

04

PROTOTIPO 2

Tipo de meditación, medio y lugar.

Fue necesario hacer pruebas pequeñas para levantar información específica y más medible. Se testeó el medio (papel, digital o video), lugar (colegio, transporte, casa y fin de semana) y el tipo de meditación (formal e informal).

Resultados: necesidad de contar con una instancia de aprendizaje formal y óptima, realizar el aprendizaje presencial y llevarlo a lo digital.

05

TESTEO IDENTIDAD GRÁFICA Y CO-CREACIÓN SISTEMA

Se realizó un mapa de viaje del servicio, incluyendo nuevos puntos de contacto. Se co-creó junto a una experta en mindfulness, a partir de esto se hicieron los ajustes. Además se actualizaron los contenidos. Testeo de tres líneas gráficas en mockup de aplicación y moodboard.

Resultados: se comienza a acercarse a una propuesta atractiva para el usuario.

06

DISEÑO Y TESTEO APP

Testeo de usabilidad de la aplicación, además de la gráfica, ilustraciones, lógica, entre otros aspectos. Se llevó a cabo de forma individual junto a siete usuarios de distintas edades y sexo. Además de correcciones con Felipe Cortez.

Ajustes de aspectos técnicos para optimizar la experiencia. Se obtuvo una retroalimentación positiva por parte de los usuarios.

07

PROPUESTA FINAL

Todo el proceso anterior, testeos y co-creación fueron necesarios para terminar con la propuesta final. Esta consiste en los siguientes ítems que se pueden apreciar con más detalles en el apartado "El Proyecto".

4.2 Primera Aproximación

ENTREVISTAS

El objetivo fue levantar información relevante de distintas fuentes vinculadas al proyecto, en este caso principalmente relacionadas a la meditación y a la educación. Para esto se desarrollaron entrevistas en el universo de personas que practican meditación y/o que tengan algún vínculo con la educación. Además se hicieron visitas a terreno a establecimientos educacionales donde estaban implementando algún tipo de terapia para trabajar el bienestar en la comunidad escolar.

Los entrevistados tenían diversas profesiones, edades y sexo, y los establecimientos eran de distintas comunas, fuentes de financiamiento y tipos de administración. Esta forma de comenzar la investigación permitió contar con una buena cantidad de antecedentes relacionados al tema, los cuales permitieron, de una forma u otra, avanzar en un suelo más sólido respecto a esta materia.

Estos fueron algunos de los comentarios más relevantes:



MARÍA IGNACIA MARTÍNEZ

“Yo creo que es porque los profesores no saben usarlo, no lo conocen, nunca nadie se los ha enseñado. En Chile tampoco es algo que se usa y no se han visto los resultados. Cuando se ven, la gente se quiere capacitar, usarlo.”

Profesora básica Colegio norponiente de Santiago.



DIEGO MELERO

“La pregunta central, no es como lo resuelven en colegios alternativos, es cómo poder instalar algún dispositivo, alguna rutina, algún proceso en un colegio normal, con alumnos y profesores normales.”

“Yo creo que para una implementación efectiva debe partir en un compromiso de los profesores, sentarse y pensar esto para los profesores. Es bonito pensar en un diseño para niños, pero si no hay educación de los docentes es muy difícil.”

Meditador hace más de 20 años, profesor de historia, actualmente profesor de Magister.



PATRICIA CARRASCO

“Con el fin de disminuir la violencia se comenzó el área psicoemocional, ha sido complejo porque la literatura no es muy práctica para implementar.”

“Se comenzó con Meditación Trascendental durante dos años: los alumnos se burlaban. La consideró muy rígida, no se podía adaptar al currículum del colegio. A pesar de las sugerencias no se pudo adaptar y produjo más resistencia.”

“Quiero que practiquen lo que están aprendiendo, por ejemplo si están estresados que ocupen las técnicas de respiración de yoga para relajarse.”

Directora colegio surponiente de Santiago.



ALEJANDRO CHESTA

“Un objetivo de la educación debería ser crear individuos más felices.”

“Hay un gran espacio de crecimiento para el yoga, tanto de gobierno como en colegios. Hay falta de comprensión por los docentes, y son clave porque pasa por ellos, ellos son el nexo entre el yoga y los colegios.”

“Mucho espacio para entregar herramientas, más neutro. Hacer algo más laico. Una apreciación más global, de lo que nos une...”

Ingeniero, meditador hace más de 20 años, profesor de Hatha Yoga y monitor de meditación grupo de jóvenes.



JANITZE FAUNDEZ

“El trabajo sobre el emocionar y el sentir está casi que mirado en menos, entonces no es algo tan importante dentro de la escuela. Esta maquinaria le pide a los profesores resultados a los niños, es una preparación para que tengan buenos resultados en los exámenes, porque desde ahí estás bien catalogado.”

Profesora de artes plásticas. Implementó Kundalini yoga en colegios de la comuna de Ñuñoa a través del Programa Habilidades Para La Vida, de Mineduc. Magister en Mindfulness Relacional y Prácticas del Bienestar, UAI.



FRANCISCA Y TRINIDAD

“En los niños me ha servido para las pataletas, cómo se controlan con la respiración. Desde dormirlos, desde no sé, enfrentar por ejemplo una herida, voy a respirar tres segundo y salgo, y todo está en uno, en la meditación. Meditar es un regalo.”

“Por qué, qué pasa, la educación escolar en Chile todavía le queda mucho para cambiar, en cambio esta es una herramienta concreta que efectivamente puede marcar una diferencia.”

Ingeniera comercial y publicista. Ambas con un diplomado en Mindfulness Relacional y Prácticas del Bienestar, UAI.

4.3 Co-Creación y Testeos

Se realizaron una serie de prototipos y sus respectivos testeos. Estos fueron de gran relevancia para dar forma a Tazen. A continuación se revisarán los detalles de cada uno de ellos, incluyendo el proceso, los resultados y sus conclusiones.

4.3.1 CO-CREACIÓN (IDEA)

Se llevaron a cabo dos sesiones de co-creación a partir de la siguiente pregunta de investigación: **¿Cómo podríamos optimizar y sistematizar el proceso de mindfulness/meditación en la educación para comprometer a los profesores de educación básica a utilizar estas herramientas con sus alumnos?**. Esta guió dos sesiones de co-creación. En una participaron docentes, psicólogos con experiencia en *mindfulness*, además de alumnos de diseño. En la otra sesión participaron un grupo de profesoras. Esto terminó en una gran cantidad de ideas que fueron procesadas con la matriz de sistematización de ideas de Figueroa et al. (2018)¹. Para así terminar en cuatro posibles soluciones² Estas ideas fueron presentadas a distintas personas que habían participado del proyecto. Esto se tradujo en el mapa de viaje presentado en Seminario de Título³.

4.3.2. PROTOTIPO 1: DESAFÍO MINDFULNESS

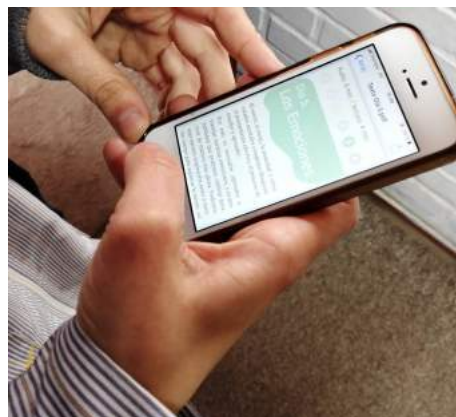
Fecha: 22 abril 2019. **Lugar:** Colegio San Juan de Lampa.
Técnica: Se diseñó un desafío de cinco días para enseñar los conceptos básicos del *mindfulness* a los docentes, con meditaciones y lecturas muy breves (7 minutos) enviadas por Whatsapp.

Proceso:
Primero se empezó con una investigación del contenido a tratar, revisando los programas REBAP. Se hizo un marco teórico y las temáticas de los 21 días del Desafío *Mindfulness*. Posteriormente se desarrolló un prototipo de cinco días, para esto se escribió el contenido, diseñó la gráfica y audios. En el proceso fue necesario enfocar los contenidos al usuario docente. Se usó el libro "Happy Teachers Change the World" (Nhat Hahn & Weare, 2017). Posteriormente se planificó la visita con una presentación que explicaba los objetivos de la intervención y la dinámica. Esto fue presentado a la directora del establecimiento la cual lo recibió positivamente. La invitación fue voluntaria donde participaron 37 profesoras en la hora de permanencia. El ánimo fue muy positivo. Se terminó con una meditación grupal guiada.

Resultados:
Los resultados iban a ser recaudados en sesiones de co-creación en una hora de permanencia, sin embargo, esto fue cancelado dificultando la instancia de retroalimentación. Para esto se diseñó una encuesta digital con una participación de 12 personas. También se hicieron dos entrevistas en detalles y un focus group de cuatro personas a la hora de almuerzo. **Los resultados son los siguientes:** les gusta mucho la iniciativa del *mindfulness* porque es un momento de descanso y desconexión. Sin embargo no pudieron darse el tiempo para practicar, ni encontrar un lugar adecuado (esta es una excusa muy frecuente cuando se intenta formar un nuevo hábito como la meditación). Les gustó que hubieran opciones de meditación que se ajustaran a cada individuo. De las 37 personas solo 3 completaron los cinco días. Por otro lado, algo que se repitió en los usuarios que lograron terminar fue que habían leído sobre los efectos de la meditación en libros, por lo tanto estaban muy motivados para aprender.

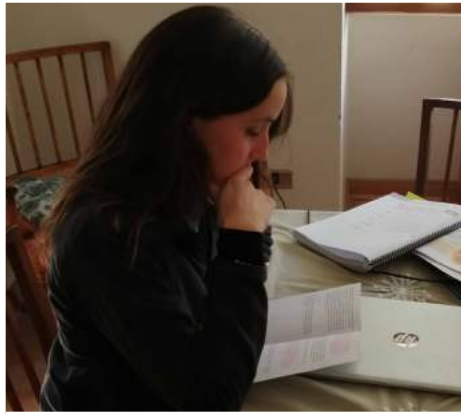
Conclusiones:

- Interesante como los profesores no son capaces de parar ni si quiera 7 minutos a observarse a sí mismos.
- Necesidad de contar con un espacio adecuado para la práctica.
- No utilizar técnicas de emociones o corporales, ya que pueden evidenciar el estrés en casos críticos. Enfocarse en la respiración con meditación de un minuto.
- Es necesario que el establecimiento entregue un espacio para enseñar, se puede hacer en las horas de permanencia por ejemplo.



- Recursos Requeridos:**
- Presentación inicial
 - 5 Audio meditaciones guiadas
 - 5 Documentos PDF explicación contenido
 - Computador
 - Usuarios
 - Formas de consentimiento

Nombre: <i>Alejandra Salazar</i>		Asignaturas: <i>codocent</i>	
Edad: <i>25</i>		Horas a la semana: <i>37</i>	
Momento	Descripción	Experiencia	
Transición	Durante el viaje a cualquier momento, ya sea recién levantada, entre otras, practicar la meditación de 1 minuto.	¿Cómo me sentí? <i>Dura, cansada, tranquila, un poco nerviosa, un poco triste.</i>	¿Qué me gustó? <i>Que me gustó estar sola, que me gustó estar tranquila.</i>
Colegio A	Encontrar un momento libre en el colegio y practicar la técnica de meditación de 1 minuto.	¿Cómo me sentí? <i>Un poco insegura, un poco tímida.</i>	¿Qué me gustó? <i>Que me gustó estar sola, que me gustó estar tranquila.</i>
Colegio B	En el colegio practicar la técnica de observación de las sensaciones mientras caminas, puede ser de una sala a otra, o cualquier otro espacio.	¿Cómo me sentí? <i>Bueno, cómodo, un poco triste.</i>	¿Qué me gustó? <i>Que me gustó estar sola, que me gustó estar tranquila.</i>
FDS	Encontrar un momento en el fin de semana que pueda practicar la meditación de 1 minuto.	¿Cómo me sentí? <i>Bueno, tranquilo.</i>	¿Qué me gustó? <i>Que me gustó estar sola, que me gustó estar tranquila.</i>
Casa	Después de la jornada laboral en el colegio, practicar en el momento más cómodo la meditación de 1 minuto.	¿Cómo me sentí? <i>Dura, cansada, un poco triste.</i>	¿Qué me gustó? <i>Que me gustó estar sola, que me gustó estar tranquila.</i>



4.3.3. PROTOTIPO 2: TIPO DE MEDITACIÓN, MEDIO Y LUGAR.

Fecha: semana del 13 de mayo. Lugar: casas de los usuarios.

Técnica: Sesiones de co-creación y testeo para levantar información específica y más medible. Se testeó el medio para practicar meditación: papel, digital o video. Además de testear los formatos de la meditación, formal o informal, y los lugares, colegio, transición, casa y fin de semana. Participaron 7 usuarios.

Proceso:

El proceso se dividió en tres partes:

1. Medio: se enseñó a meditar en un minuto a través de un manual impreso, un folleto digital y un video. Todos contenían la misma información. Después a través de una pauta de preguntas se recaudó información sobre su experiencia.
2. Lugar: Posteriormente se les pidió que practicaran meditación formal e informal en distintos lugares: colegio, transición, casa y fin de semana. Rellenaron una plantilla para evaluar su experiencia con escala de valores y comentarios breves.
3. Tipo de meditación: para complementar la plantilla, se visitó un establecimiento educacional. Ahí se testeó la meditación informal en trayectos de sala de profesor a sala de clases, además de una meditación grupal. La información de la experiencia se levantó con una pauta de preguntas a los usuarios.

Resultados:

1. Medio: el medio más deseado es el digital, por su cercanía, apariencia y ecología. El papel fue descartado ya que los profesores cuentan con muchos de ellos y es muy fácil perderlo o no darle importancia. También es necesario dividir el momento de aprendizaje con el de la práctica, no es necesario aprender cada vez que se va a practicar. También el enseñar de forma presencial puede mejorar la experiencia. Otros comentarios de la entrevista fueron: *"hacerlo en grupo ayuda a formar el hábito; es necesario un espacio adecuado en el colegio; cuantificar el avance de la meditación."*
2. Lugar: a nivel general los usuarios describen que es necesario contar con un lugar y momento adecuado para practicar la meditación.
3. Tipo de meditación: muchas interrupciones para practicar durante los trayectos, pero de todas formas produce un cambio. La meditación grupal les gustó.

Conclusión:

- Utilizar el medio digital como punto de contacto para meditar.
- Integrar la sensación de grupo y comunidad a la experiencia.
- Acondicionar el contexto escolar para generar un entorno agradable en la capacitación presencial.
- Llevar el resto de la información levantada a un prototipo digital.

Recursos Requeridos:

- Material testeo
- Plantilla tipo meditación
- Cámara de fotos
- Computador
- Usuarios

4.3.4. TESTEO IDENTIDAD GRÁFICA Y CO-CREACIÓN SISTEMA

Fecha: semana del 20 de mayo, 2019. Lugar: varios.

Técnica: Mapa de servicio, testeo de moodboard y línea gráfica aplicación.

Proceso:

Se realizó un mapa de viaje del servicio, incluyendo nuevos puntos de contacto y sus procesos; se revisó junto a una experta en *mindfulness*. A partir de esto se hicieron los ajustes y se mostró a la profesora guía.

También se testearon tres moodboard distintos (juego, contexto escolar, relajó) y estos se llevaron a tres visualizaciones de la aplicación. Esto incluyó también un diseño preliminar de la arquitectura de información requerida para la aplicación. Participaron siete usuarios.

Resultados:

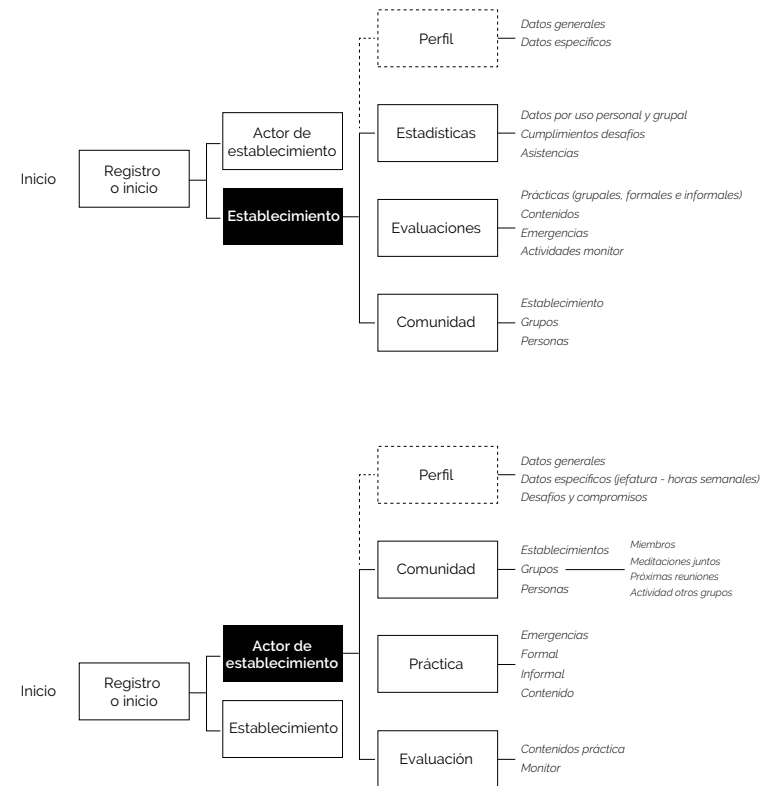
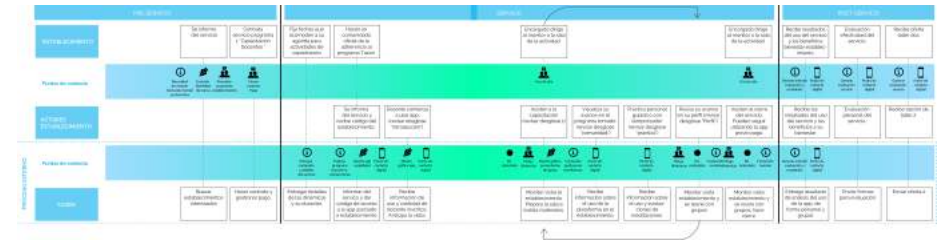
Mapa de viaje: se terminó el mapa de viaje final.

Contenidos capacitaciones: cambio de contenido, a partir de la reunión y lo experimentado en el prototipo 1, se buscó apuntar más al problema específico del estrés, acudiendo a una serie de contenidos utilizados con este propósito (Revisar "Contenidos" en apartado 5). Estos contenidos, diseñados por Caviglia & Charlin (2018), han sido utilizados por adultos chilenos teniendo muy buenos resultados.

Capacitación presencial y digital: otro aspecto rescatado de esta reunión fue la importancia de establecer el hábito de la meditación como uno de los puntos más significativos de la atención plena. Lo más complejo es lograr este objetivo. En general a las personas les hace mucho sentido la teoría, pero esta de muy poco sirve. Por eso la aplicación es un excelente punto de contacto para recordar, incentivar y acompañar la práctica. Sin embargo la aplicación también necesita de la capacitación presencial, la cual permite que el aprendizaje sea más sencillo, comprometiendo el aprendizaje de los usuarios y entregando todas las ventajas que las relaciones personales entregan.

Conclusiones:

- Continuar con el diseño de la aplicación y hacer un prototipo funcional para testear la usabilidad.



Recursos Requeridos:

- Visualizaciones gráficas
- Mapa viaje
- Teléfono
- Usuarios



16 puntos

1 punto

18 puntos

A partir de los comentarios entregados por los usuarios, se repartieron puntos a cada una de las propuestas. Se concluye lo siguiente:

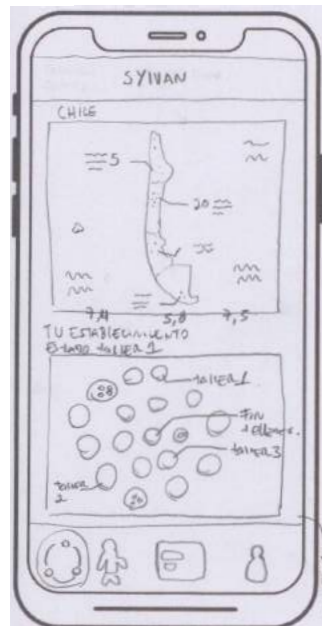
Se tomó la decisión de utilizar ilustraciones simples y atractivas que remitan tanto a la actividad de meditación y desconexión. Es necesario de alguna forma incluir el contexto escolar, pero sin imágenes que les recuerde a los usuarios el trabajo, la idea es sacarlos de este contexto.

4.3.5. DISEÑO Y TESTEO APP

A partir de los prototipos y testeos anteriores, se levantó el contenido de la aplicación. Luego se hicieron mapas de arquitectura para poder llevar el contenido a una aplicación móvil con la información obtenida. A partir de esto se hicieron croquis para cada uno de los menús de la aplicación. Esto se corrigió con el profesor guía.

Para continuar se digitalizaron las interfaces en Adobe Illustrator. Para esto, se diseñaron el onboarding, los menús, y las distintas partes de la aplicación. Además se trabajó junto a una ilustradora para ver la línea gráfica e ilustraciones. Una vez finalizada la digitalización, se transfirió a Adobe XD, software que permite darle vida a la aplicación sin la necesidad de programar. Todo esto con el objetivo de testearlo junto al usuario.

A continuación se muestran algunos de los croquis de la aplicación.



El proceso utilizado para las ilustraciones fue el siguiente:

1. Se comenzó con croquis muy simples de la idea a transmitir.
2. Después se buscó una imagen similar, detallando aquellos puntos importantes.
3. Esta imagen fue trazada por la ilustradora, la cual le aplicó la paleta de colores y el contexto.
4. Por último se insertó en la aplicación.



Para la elección de la paleta de colores se hizo una revisión de las paletas ya utilizadas por algunos referentes y antecedentes. Los círculos indican los colores primarios utilizados en Tazen¹.

¹Para más detalles revisar apartado 5.4.3 "Sistema Cromático".



4.3.5. DISEÑO Y TESTEO APP

Fecha: primera semana de junio, 2019. **Lugar:** casas de usuarios y establecimiento.
Técnica: testeo usabilidad aplicación a través de relato de la experiencia.

Proceso:

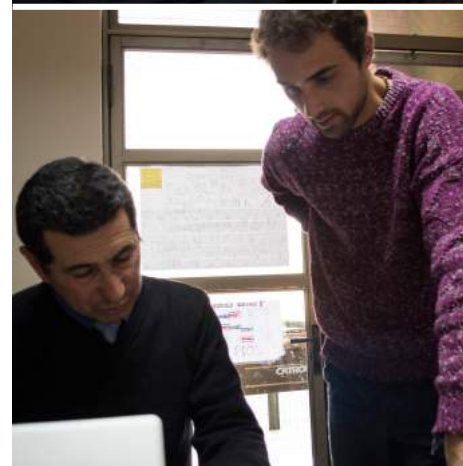
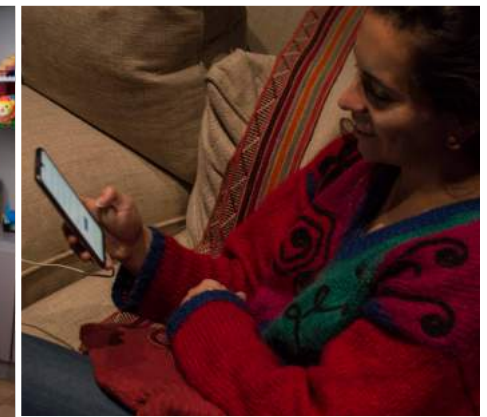
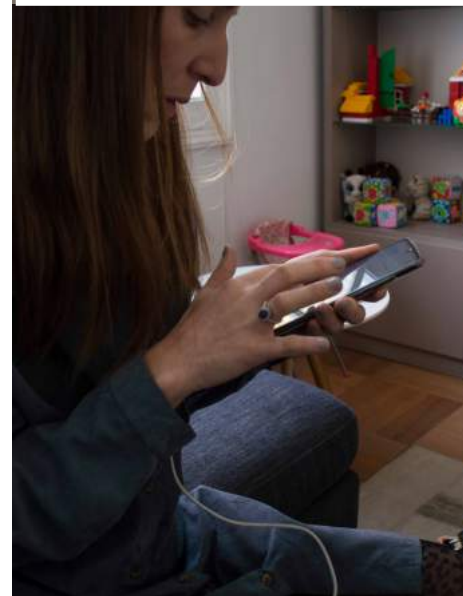
El testeo se hizo de forma personal con cada usuario, donde se comenzó por ponerlos en contexto. Se les explicó que ya habían sido parte de la primera fase con una capacitación presencial, y que ahora debían practicar *mindfulness* de forma personal. A partir de esto, se les presentó la aplicación móvil y se les pidió que fueran comentando su experiencia en voz alta. Esto tomó aproximadamente 15 minutos a cada usuario. Después se les entregó la tarea de utilizar la aplicación en una situación de emergencia emocional. Posteriormente se les hizo un breve cuestionario. Además se tuvo una reunión junto a Felipe Cortez¹, especialista en nuevos medios digitales y aplicaciones móviles.

Resultados:

A los usuarios les pareció atractiva la aplicación, tanto por su línea gráfica, como por la solución que presentaba ante un problema tan habitual como es el estrés docente. Sin embargo es necesario mejorar algunos aspectos técnicos, tales como tamaños de tipografías, y otros detalles. Algo que se reiteró, es la necesidad de simplificar la navegación a través de la aplicación. Esto se traduce en hacer un ítem más en el menú que lleve directo a programa, siendo este uno de los principales objetivos de la aplicación (revisar página siguiente). Al mismo tiempo Felipe Cortez entregó una retroalimentación muy completa refiriéndose a referentes para poder seguir avanzando en el diseño, además de entregar buenas ideas para completarla. Él aconsejó utilizar las Aplicaciones Web Progresivas (PWA).

Conclusión:

- Rediseñar la aplicación a partir de los comentarios específicos.
- Incluir notificaciones motivacionales.
- Incluir otros puntos de contacto propios de las PWA como el sitio web.

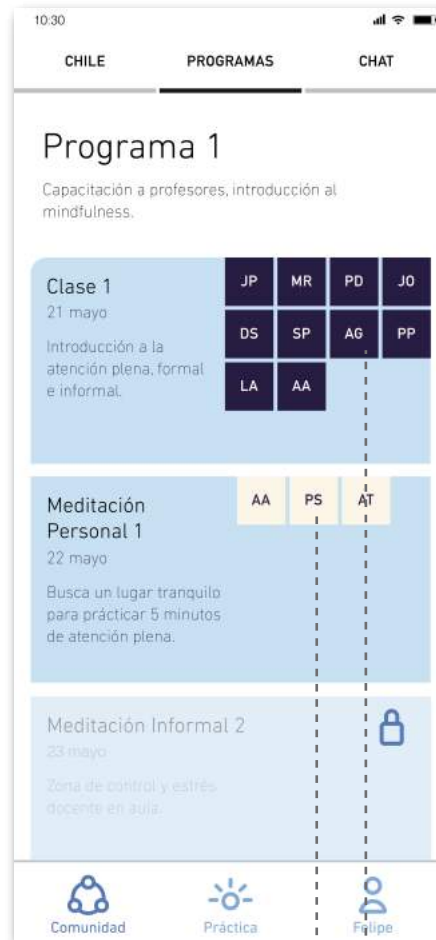


Recursos Requeridos:

- Prototipo funcional aplicación móvil
- Cámara de fotos
- Computador
- Usuarios



Simplificar la navegación superior e inferior. Esto incluye además agregar un nuevo ítem en menú que lleve directamente al programa.



A los usuarios les costó entender el significado de los cuadrados con nombres.



Se ha demostrado que el login forzado en el inicio puede ser una barrera para algunos usuarios. Se eliminó.



Tamaño de tipografía y opacidad debe ser legible para una diversidad de usuarios con distintas capacidades visuales.

La explicación de la práctica formal agrega más información que hace compleja la lectura y la interacción con los tipos de meditaciones disponibles.

5. El Proyecto

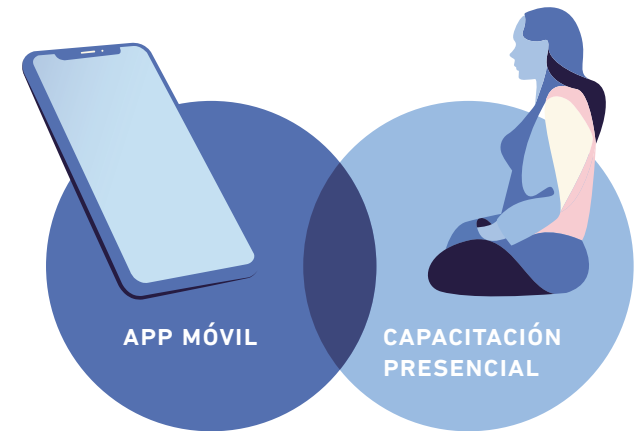
5.1 Visión General

Tazen es un programa de capacitación en atención plena para docentes de educación escolar. Está enfocado en entregar herramientas para prevenir el deterioro de su salud mental.

El diagrama a continuación presenta las tres fases del servicio Tazen y los puntos más importantes de cada una.

Tazèn

un minuto de calma



Es importante destacar la relación de sinergia entre la aplicación móvil y la capacitación presencial. La capacitación presencial del monitor permite lograr un aprendizaje significativo, a través de una relación de cercanía con el docente. Por el otro lado, la aplicación móvil es necesaria para prolongar la práctica de la meditación de forma personal.

PRE-SERVICIO

El pre-servicio empieza con la venta del programa a los establecimientos educacionales. Una vez que el establecimiento contrata el servicio Tazen, se fijan las instancias de capacitación presencial.



*Comunicado oficial
al docente de
adherencia a Tazen*



*Docente navega
en la app*



*Capacitación
presencial en
establecimiento*



*Práctica personal
mindfulness*

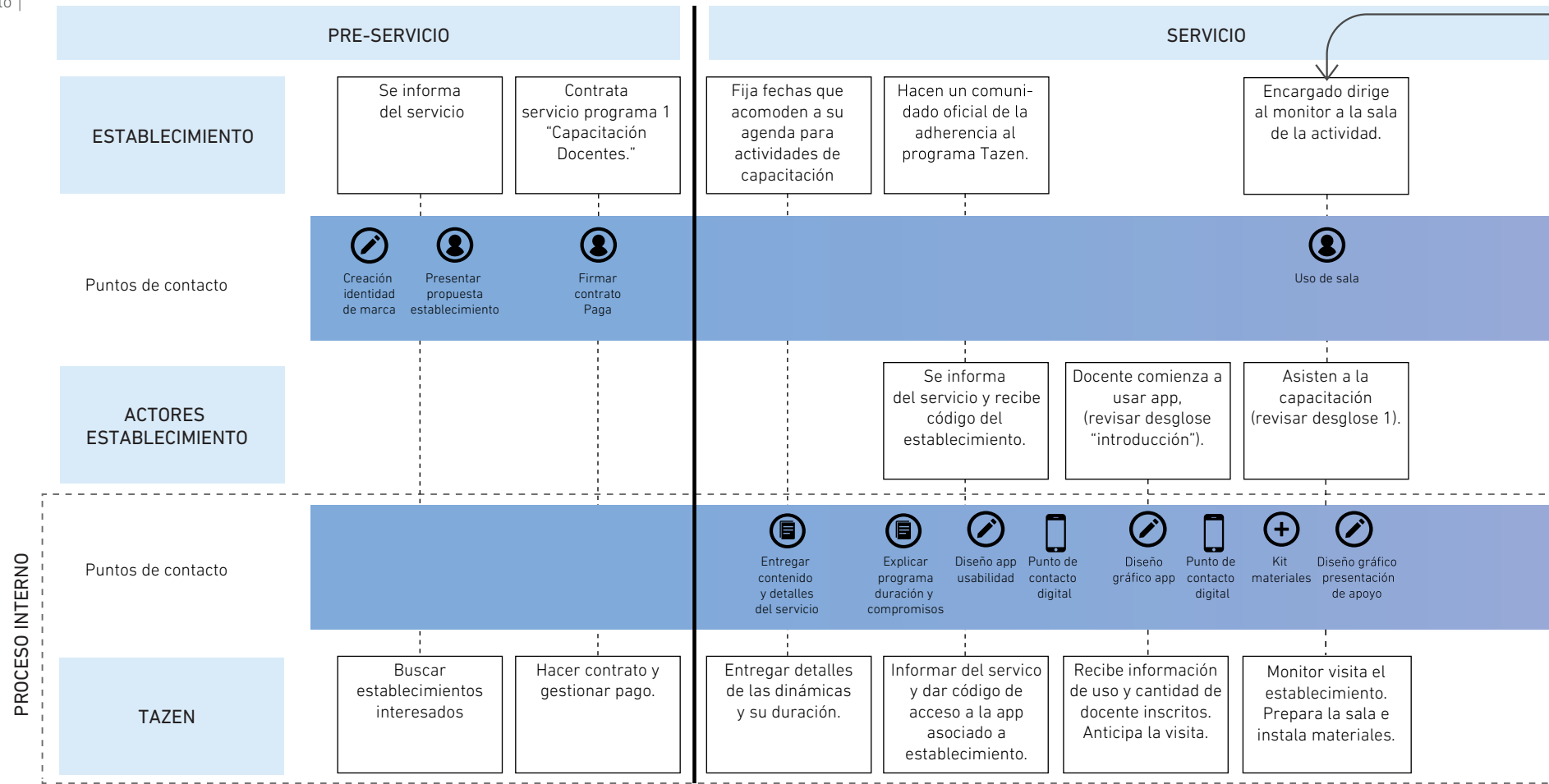


SERVICIO

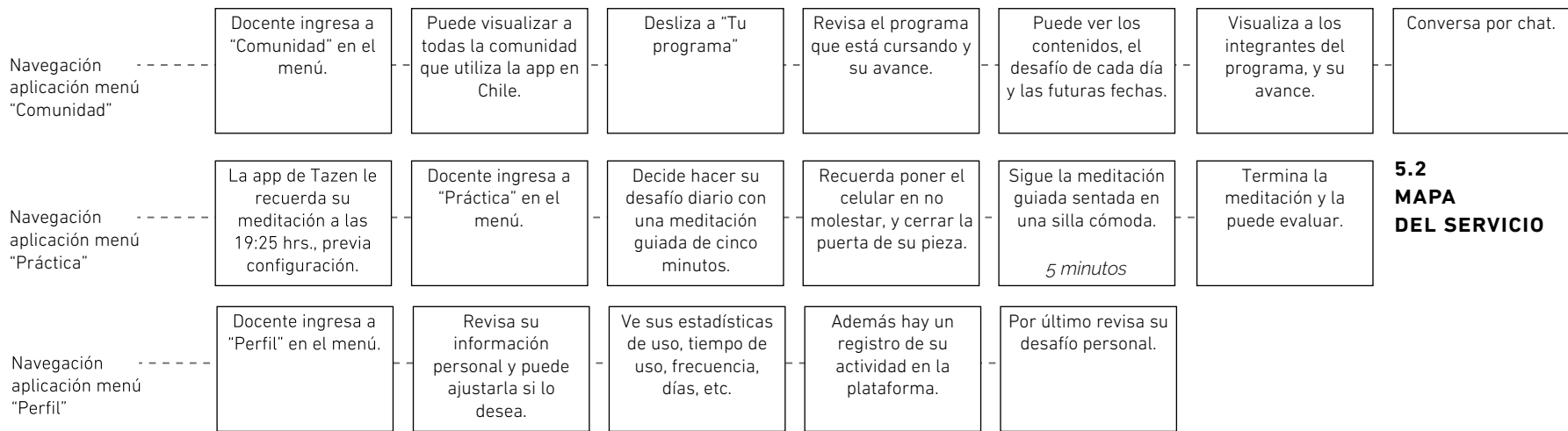
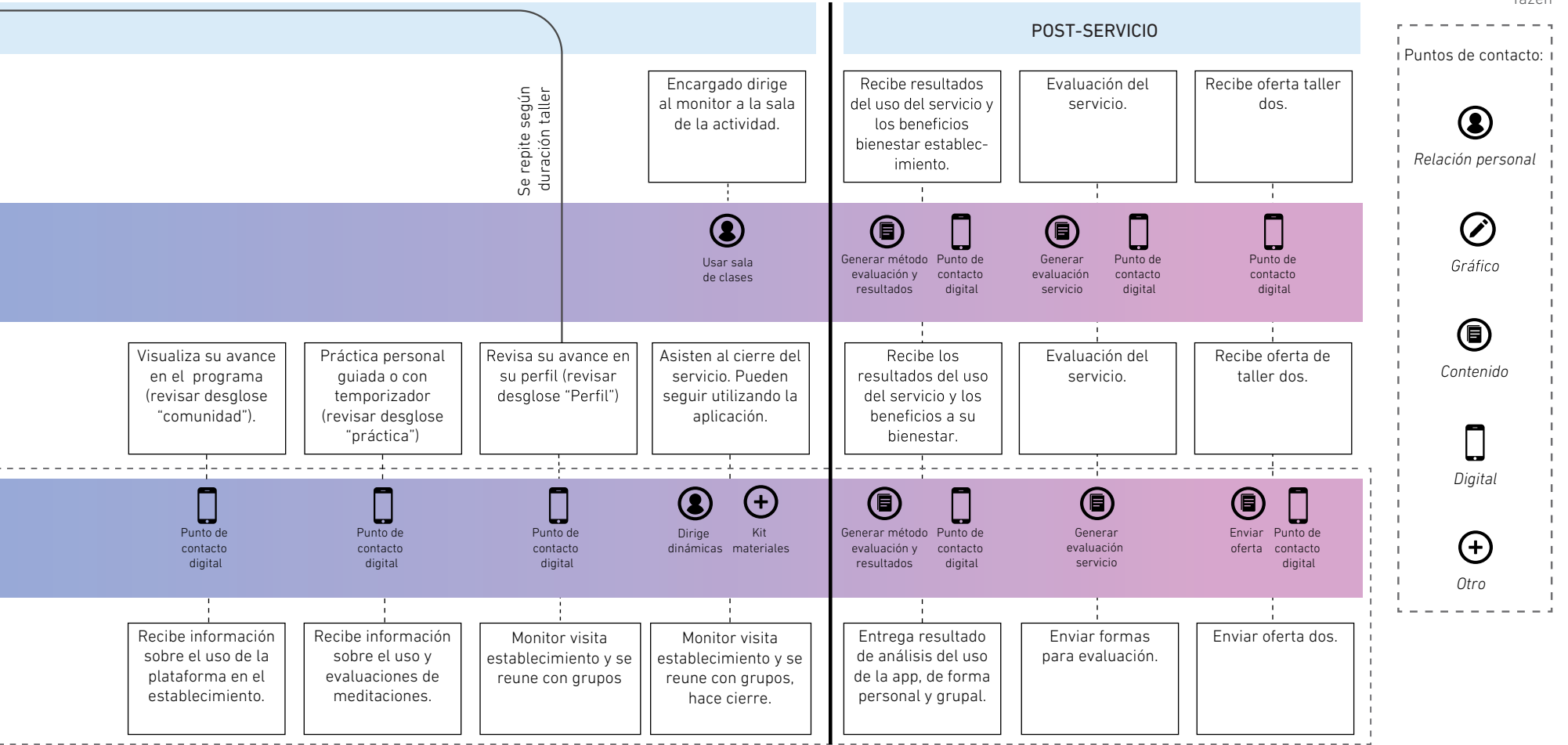
A través de un comunicado oficial el docente se entera de Tazen y en qué consiste. Recibe un link de descarga de la aplicación y un código que debe ingresar en el registro para asociar su perfil a su establecimiento. Ingresa a la aplicación y puede navegar a través de los cuatro menús principales. El aprendizaje se hace de manera presencial en cinco instancias, junto a un profesor especializado en la práctica de atención plena. Además la aplicación permite recordar, incentivar, y acompañar la práctica y el programa. El encargado del establecimiento recibe un informe semanal de los resultados y estadísticas. El programa tiene una duración de cinco semanas y cada sesión presencial dura 40 minutos a una hora (se puede ajustar dependiendo del establecimiento).

POST-SERVICIO

En el post-servicio, el establecimiento recibe un informe general de los resultados del programa y de la experiencia de los usuarios. Además, se les permite evaluar su experiencia personal y se les ofrece la implementación de futuros programas.



Navegación aplicación "introducción"	Docente ingresa a la aplicación web progresiva en su móvil.	Descarga la app en su móvil. (también puede ingresar vía computador)	Visualiza el onboarding de la aplicación.	Puede navegar por la aplicación en su formato gratis.	Desde perfil puede ingresar su información personal.	Utiliza el código entregado por el establecimiento para completar el registro.	
Programa 1 "Capacitación para docentes"	Introducción inicial, presentación del monitor.	Setear expectativas del programa, explicar puntos de contacto (app y talleres)	Presentación personal breve de los docentes participantes.	Check in inicial Contar cómo llega cada uno al taller. <i>5 minutos</i>	Meditación guiada Se enfatiza tema a tratar en el taller. <i>13 minutos</i>	Parte teórica Explicación contenido. <i>20 minutos</i>	Check out ¿Cómo me siento? introspección. Cierre. <i>20 minutos</i>
Navegación aplicación menú "introducción"	Introducción inicial, presentación de monitor.	Setear expectativas del programa, explicar puntos de contacto (app y talleres)	Presentación personal breve de los docentes participantes.	Check in inicial Contar como llega cada uno al taller (participación voluntaria) <i>15 minutos</i>	Meditación guiada Se enfatiza tema a tratar en el taller. <i>15 minutos</i>	Parte teórica Explicación contenido. <i>25 minutos</i>	Check out ¿Cómo me siento? conversación e introspección <i>10 minutos</i>



5.3 Contenidos

El programa "Capacitación de Docentes en *Mindfulness*" sumerge a los profesores en los conceptos principales de la atención plena. Se enseñará contenidos para trabajar el estrés de manera preventiva.

A continuación se presenta el contenido y estructura general del programa presencial, el cual constituye una pauta para que el monitor siga en las capacitaciones presenciales.



El monitor pregunta a los participantes cómo llegan al taller. La idea es hacer un pequeño recuento de las experiencias del día, haciendo un quiebre entre el taller y el trabajo.

5 minutos

Esta actividad guiada por el monitor tiene como objetivo aplicar la atención plena de manera formal, enfatizando aspectos que tengan relación con el tema a tratar en el taller.

13 minutos

Explicación del contenido a través de una presentación. El objetivo es incentivar la participación de los profesores.

20 minutos

Esta actividad de cierre tiene como objetivo reflexionar sobre la experiencia en el taller.

20 minutos

TALLER 1 CONOCIENDO EL MINDFULNESS

Meditación

Contacta el momento presente a través de la respiración con énfasis en la postura.

Contenido

¿Qué es y qué no es el *mindfulness*? Estar atentos en el momento presente es el concepto principal, algo que es parte de la esencia humana. Entender la diferencia entre la meditación formal e informal. Beneficios del *mindfulness*.

TALLER 2 DESPERTANDO DEL PILOTO AUTOMÁTICO

Meditación

Meditación de la pasa.

Contenido

Piloto automático, lo contrario al *mindfulness*. En la conciencia de las cosas simples hay satisfacción, el estar en el pasado y el futuro es una fuente de estrés importante. Cambiamos esos pilotos automáticos a través de la práctica.

TALLER 3 ESTRÉS: RESPONDER VERSUS REACCIONAR

Meditación

Llevar la atención gentilmente a la práctica.

Contenido

Entender el origen del estrés, las tres estrategias de afrontamiento y los peligros que se asocian.

TALLER 4 ZONA DE CONTROL

Meditación

Contacta el momento presente a través de la respiración (v2).

Contenido

Las tres zonas de control: la preocupación, la zona de influencia y la zona de control directo.

TALLER 5 LO IMPORTANTE Y LO URGENTE: MANEJO DEL TIEMPO.

Meditación

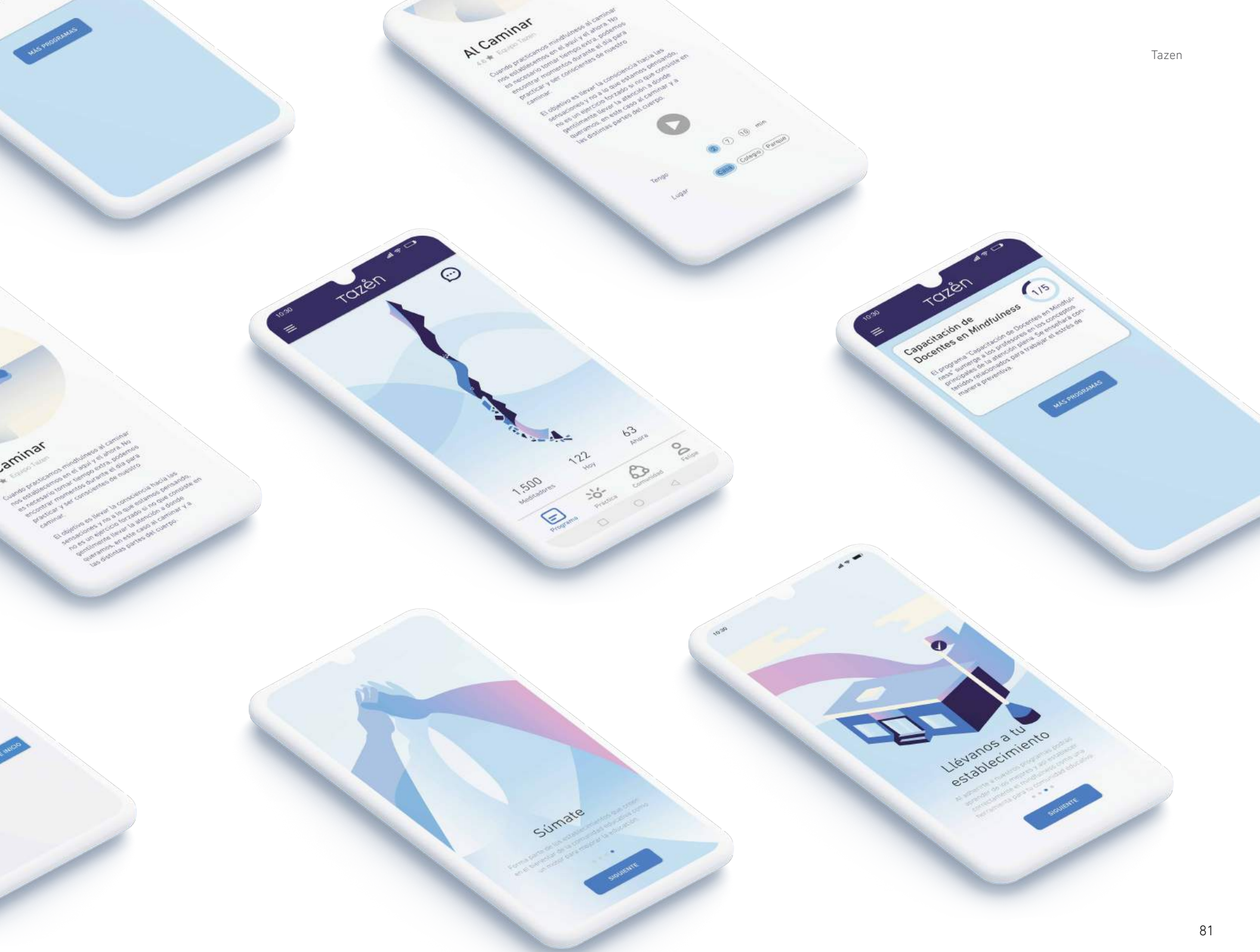
Nuestro cuerpo en la meditación (la importancia de la relajación).

Contenido

Aprender a gestionar el tiempo de una manera eficiente.

5.4 Diseño Digital





5.4 Diseño Digital

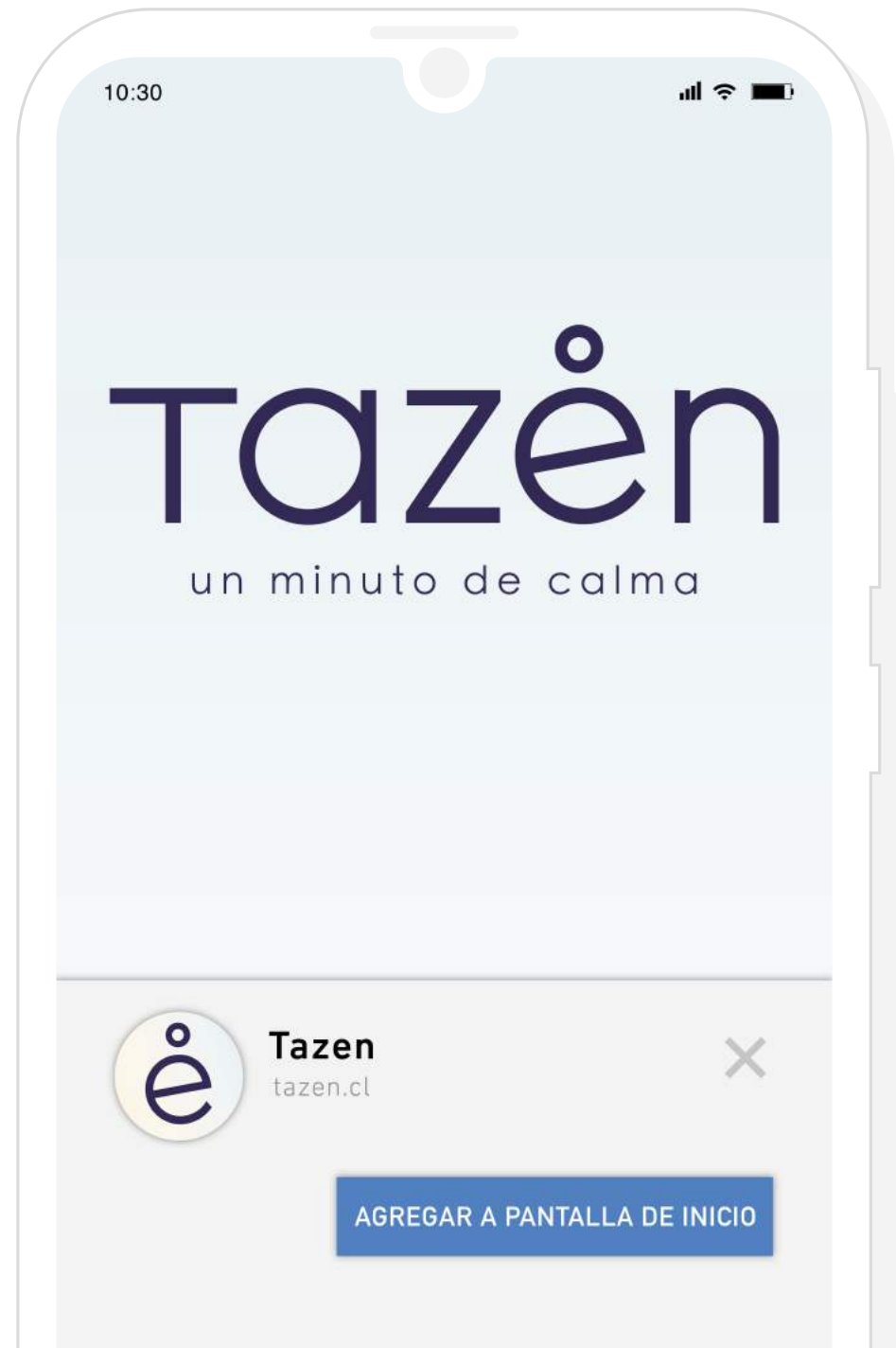
APLICACIONES WEB PROGRESIVAS

Son sitios web normales con la capacidad de ser instalado como una aplicación nativa en cualquier dispositivo. Su visualización se adapta a cualquier aparato, computador, tablet, ios o Android. ¿Cuáles son las ventajas? Es más económico, más sencillo y rápido de programar para los desarrolladores, produce una experiencia rápida, comprometedor y con una mayor visibilidad para el usuario.

¿Por qué no una aplicación móvil nativa?

El desarrollar una aplicación nativa requiere un manejo específico del lenguaje de programación para cada aparato y software, haciéndolo económicamente muy costoso para un emprendimiento. Además de la necesidad de constantes actualizaciones y teniendo la posibilidad de pasar a ser una más de millones de aplicaciones (Hume, 2018).

La usabilidad de la aplicación está enfocada en usuarios de Android, ya que en Chile más del 80% tiene este sistema operativo (Raby, 2018). De todas formas al ser una PWA funciona para cualquier sistema operativo.



5.4 Diseño Digital



WEB

Es un punto de contacto inicial para muchos usuarios que puedan buscar a Tazen en un motor de búsqueda. En la web se informa del servicio y sus detalles, índices de usos, establecimientos que confían en Tazen, videos, testimonios, noticias y contacto, por último entrega la opción de contratar el programa para los establecimientos educacionales.

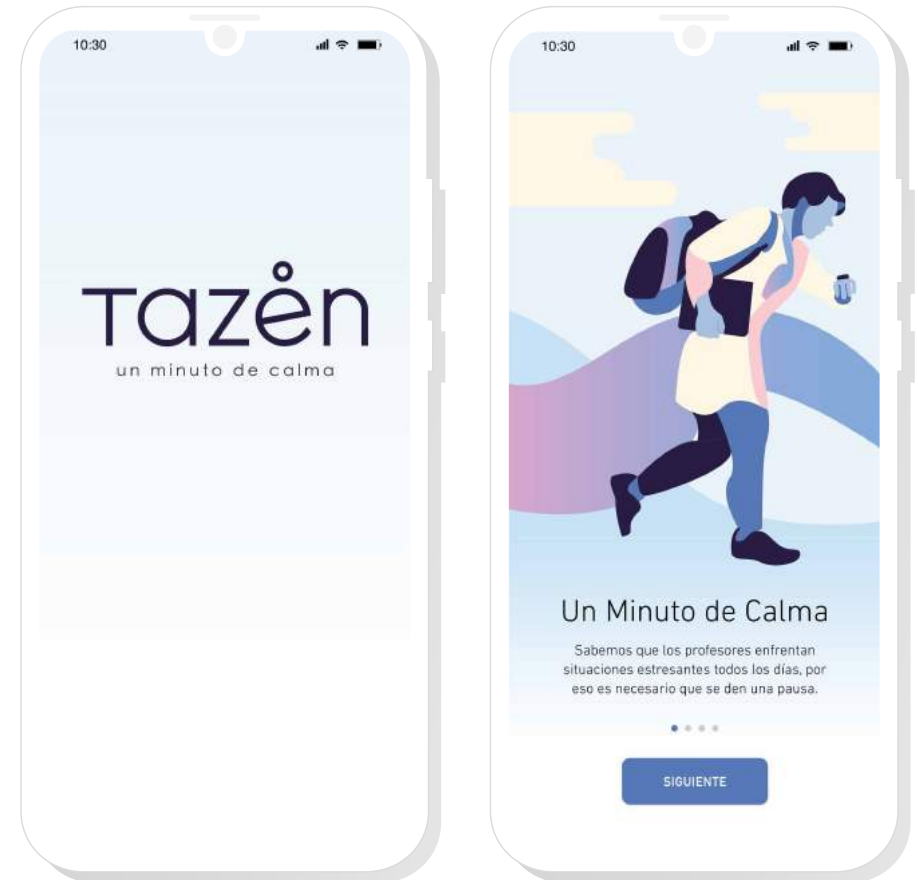
Al ser una aplicación web progresiva se adapta a la naturaleza del dispositivo que la utilice, por ende si se ingresa a través de un dispositivo móvil, da la opción de descarga entregando una experiencia rápida y comprometedora para el usuario. Esta es una de las ventajas de las PWA sobre las aplicaciones móviles nativas. Por otro lado, esto permite que casos especiales que no tengan teléfonos inteligentes, por diversos motivos, puedan acceder a la información a través de dispositivos alternativos.

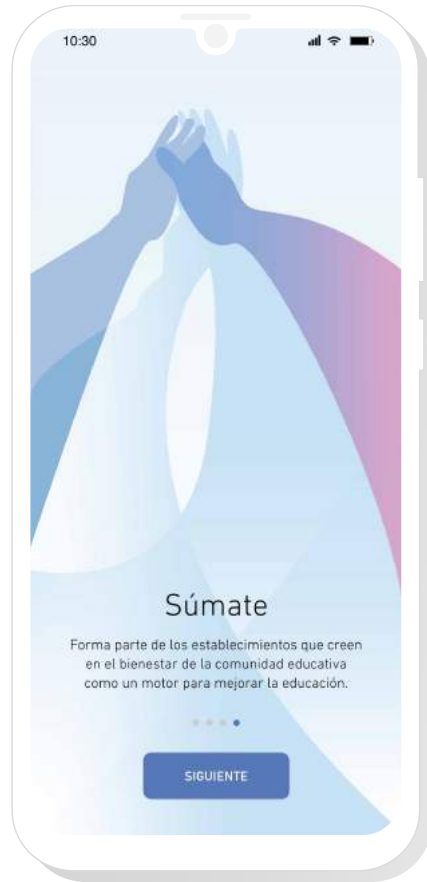
5.4 Diseño Digital

ON BOARDING

Es una experiencia virtual de desenvolver la aplicación que lleva a los usuarios a entender de manera general el servicio y sus beneficios. Se recomienda su uso cuando se propone un servicio innovador.

Tazen presenta de forma sintética la propuesta del servicio. A través de ilustraciones motiva al usuario a ser parte de este movimiento que promueve el bienestar en los docentes.





Las ilustraciones fueron especialmente diseñadas para Tazen por la ilustradora María Jesús Contreras Aravena. A través del uso de gradientes de colores claros, se buscan transmitir tranquilidad y evocar a la respiración la cual es gradual y progresiva.

5.4 Diseño Digital

MENÚ

El menú busca ser sencillo y directo, dada la diversidad de usuarios y edades. Está dividido en cuatro opciones: programa, práctica, comunidad y perfil. A continuación se presentan cada una.

PROGRAMA

Permite hacer un seguimiento del avance del programa "Capacitación de Docentes en Mindfulness" y visualizar los contenidos, las meditaciones y cada una de las clases presenciales. Es uno de los aspectos más importantes de la aplicación, ya que es donde dialoga directamente la aplicación móvil y la capacitación presencial.

Una de las razones se debe a que la necesidad de establecer la práctica personal de la meditación, es clave para recibir los beneficios de la atención plena, por lo tanto la aplicación permite extender la capacitación y el seguimiento.



Pantalla de programa, al presionarla lleva a el programa completo el cual cuenta con las capacitaciones presenciales y las que se deben realizar de forma personal.



*Indicador Kpi
Permite visualizar el avance en el programa.*

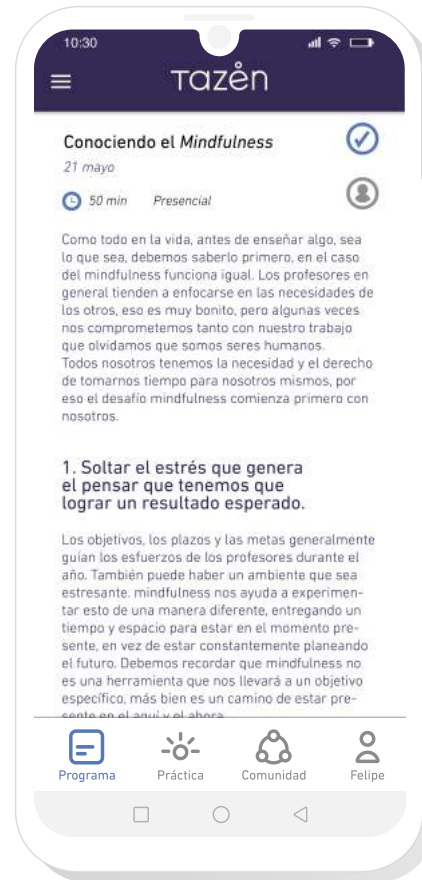
*Indicador estado
Muestra si se ha realizado el módulo.*

-  Realizado
-  Abierto
-  Bloqueado

*Usuarios
Se despliegan los participantes del establecimiento y sus avances.*



También se puede acceder a todo el material visto tanto en las capacitaciones presenciales como en las no presenciales. Esto permite que los alumnos puedan estudiar directamente de la plataforma contando con todo el contenido a tan solo un click. Además esta opción no necesita de uso de hojas de papel, buscando ser una alternativa más ecológica.



5.4 Diseño Digital

COMUNIDAD

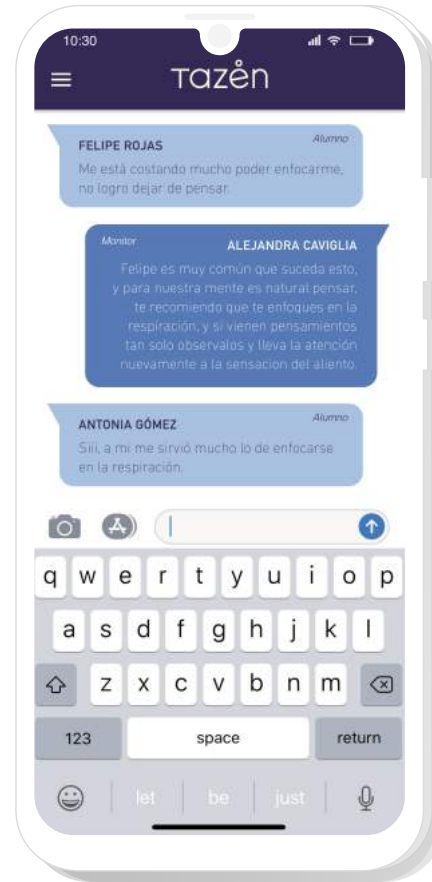
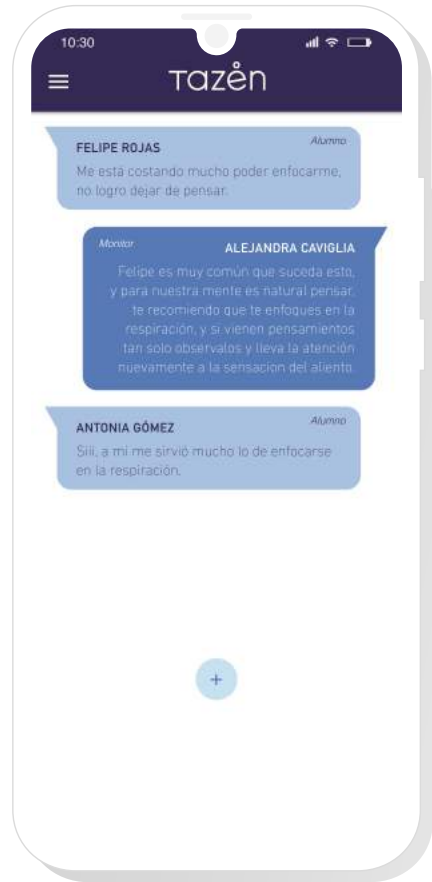
Se conecta al usuario con el grupo de su establecimiento y/o la comunidad Tazen en Chile a través del chat. Además la interface muestra a todos los miembros oficiales de Tazen, cuánto han meditado en el día y cuántas personas están meditando en el momento. Se espera poder expandir la comunidad a nivel Latam en un futuro.



Chat

Se puede ingresar a un chat general para todos los miembros del establecimiento que estén participando de la capacitación. Aquí se pueden hacer preguntas directamente al monitor del programa



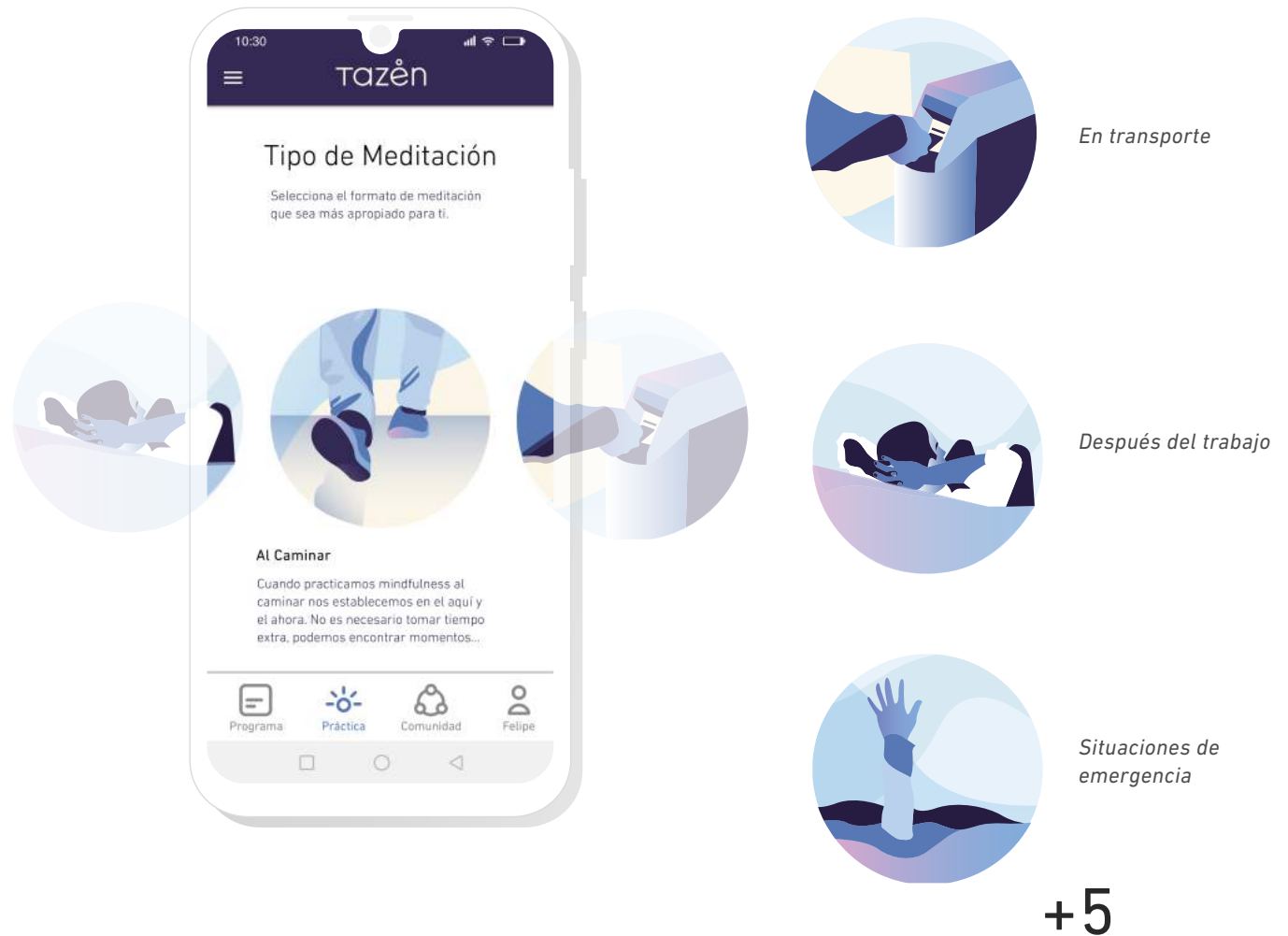


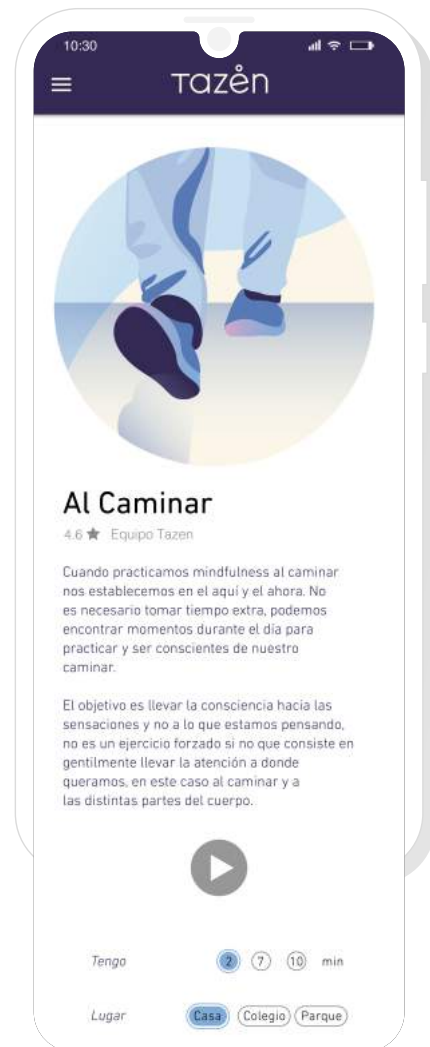
5.4 Diseño Digital

PRÁCTICA

Se evidenció la necesidad de que los profesores cuenten con la ayuda del *mindfulness* en distintos momentos del día, dependiendo de su necesidad. Es por esto que ellos pueden ingresar a un repertorio de meditaciones, tanto formales como informales, con distintos objetivos, lugares, guiadas o no y con diversos tiempos de duración. En fin, según lo que necesite cada uno. Estas son grabadas por instructores expertos en *mindfulness*.

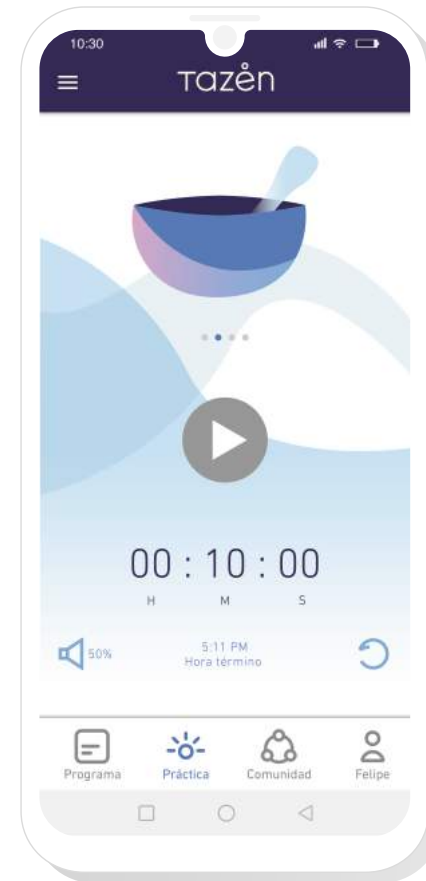
A continuación se muestran algunos de esos ejemplos.





Personalizada

En cada una de las meditaciones se entrega la opción de personalizar la duración y el contexto.



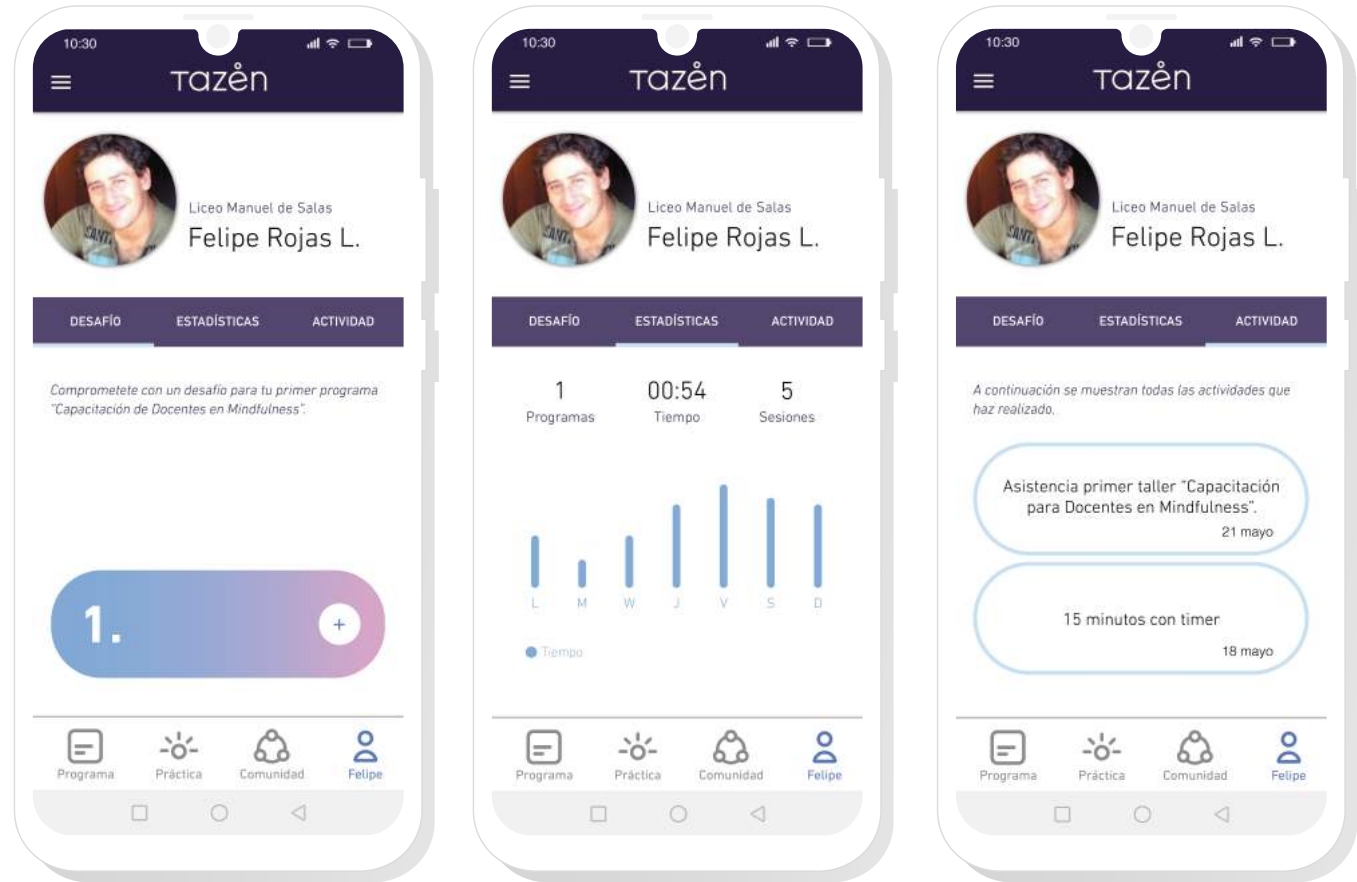
Temporizador

Al elegir esta opción, el usuario puede determinar el tiempo de duración de la sesión y el sonido que marca el inicio de la meditación.

5.4 Diseño Digital

PERFIL

Aquí se entrega toda la información y estadísticas de uso para hacer un seguimiento de los avances y dedicación personal. También se puede editar el perfil.

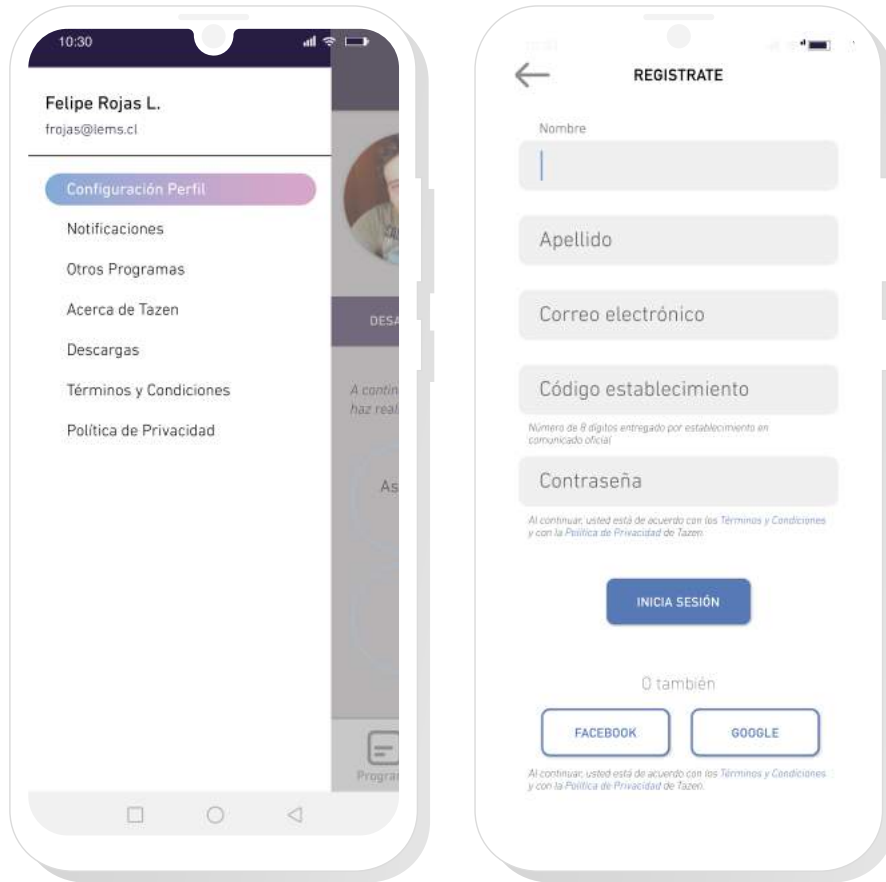


Para incentivar el compromiso de los usuarios, en la primera capacitación presencial se entrega la opción de elegir un desafío personal.

5.4 Diseño Digital

COMPONENTES

Los componentes entregan la opción de acceder a información y otras prestaciones, sin complejizar la usabilidad de esta. Aquí se entrega la opción de asociar la cuenta con el establecimiento que está recibiendo la capacitación.



El código será entregado a cada profesor. El primer día de capacitación presencial se entregará un tiempo extra para explicar estos aspectos a aquellos usuarios que puedan tener problemas. También este código permite acceder al chat, el programa, entre otros.

5.4 Diseño Digital

NOTIFICACIONES

Estamos constantemente siendo notificados por diversos aparatos y aplicaciones, Tazen busca motivar, recordar y ayudar al usuario en su práctica, pero en ningún momento convertirse en una molestia. A continuación se muestran los distintos tipos de notificaciones:

Motivación

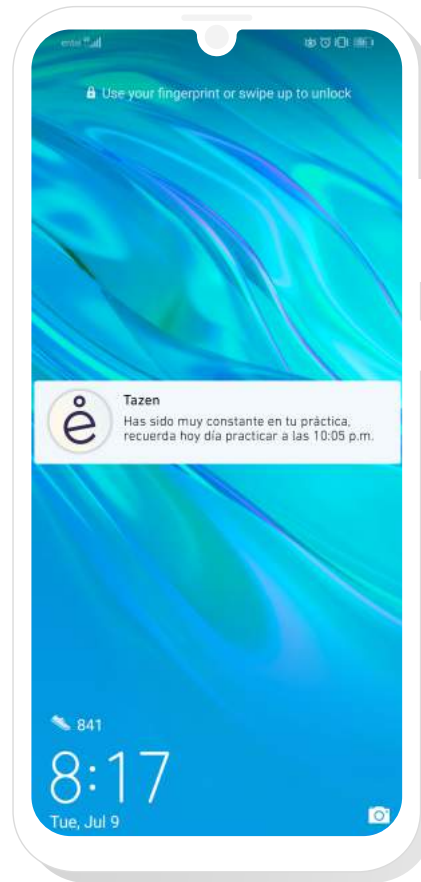
Incentiva el uso de la aplicación y de la práctica personal. Felicita a quienes han utilizado, incentiva el uso a quienes no la utilizan.

Recordatorio

Recuerda las fechas de las clases presenciales, la práctica personal diaria en el caso de desearlo.

Ayuda

En esas situaciones complejas que puedan enfrentar los docentes, queremos entregarles las herramientas para poder ayudarlos a través del *mindfulness*.



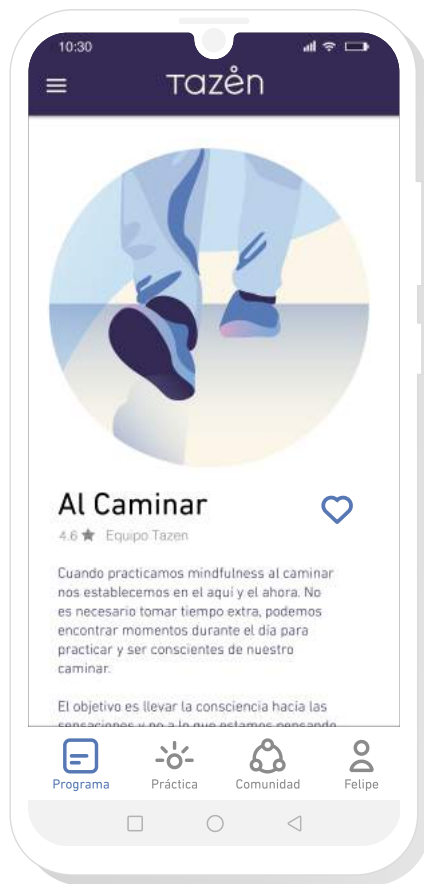
Tazen

Sabemos que tuviste un día intenso ,
tómame una pausa plena.

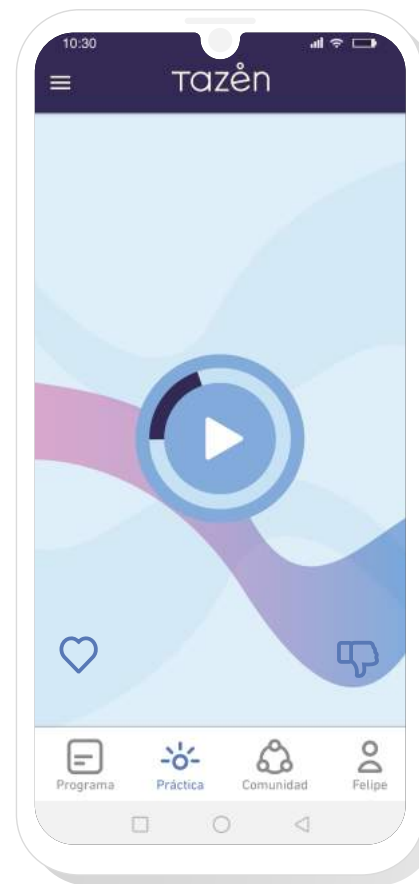
Prospecciones de diseño

Se espera que a partir de prestaciones de la tecnología, por ejemplo de un smart watch, se pueda entregar ayuda a partir de una necesidad fisiológica. Por ejemplo si se identifican pulsaciones más rápidas de lo normal sin movimientos propios de una actividad física, puede deberse a un aumento de la presión por ejemplo. Unos minutos de respiración pueden ser de gran ayuda, o quizás es necesario otro tipo de ayuda también.

5.4 Diseño Digital



Evaluación rápida



EVALUACIONES

Las evaluaciones son esenciales para poder seguir mejorando el servicio en sus distintos aspectos. Por eso se vislumbran dos maneras de evaluar el servicio por parte del usuario. Por un lado una evaluación rápida en la cual el usuario puede entregar su valoración, positiva o negativa, ya sea de las meditaciones, de las capacitaciones, etcetera.

Al mismo tiempo para obtener información más detallada, se le envía una evaluación opcional a los usuarios al finalizar períodos. Esta evaluación profundiza en aquellos aspectos propios del servicio a través de una escala de valores. Además, es necesario seguir implementando el proceso de diseño para poder seguir adentrando en la situaciones particulares y ricas en información de los usuarios.

5.5 Identidad de Marca

5.4.1 NOMBRE Y LOGOTIPO

Naming

El nombre Tazen surge de la combinación de las palabras “Estar” –verbo que atribuye una cualidad– y “Zen” –una forma coloquial en Chile de nombrar a alguien cuando está relajado o ecuánime–. Zen también es una escuela del budismo que tiene un sistema de meditación.

Logotipo

Está diseñado a partir de la tipografía *Nanami* y posteriores modificaciones. En su versión completa se incluye la bajada “un minuto de calma”.

Tazèn
un minuto de calma



Icono versión Android

Isotipo

El isotipo utilizado para Tazen está compuesto por la letra “e” y un círculo. Estos elementos buscan representar una persona, en este caso un profesor, el cual puede estar incado en meditación. También puede gestualizar un brazo en signo positivo. En cualquier caso, la letra con su ángulo busca representar alegría o cualidades positivas.

5.5 Identidad de Marca



dozên
un minuto de calma

Sylvan
Comunidad de mindfulness

Tazên

Se consideraron el nombre Dozen que remite a que los docentes esten zen. Fue descartada porque ya se encontraba registrada en Chile. También se consideró el nombre Sylvan que refiere a un Dios del bosque en la India, según estas creencias es el lugar donde la verdadera sabiduría está. Se probaron diversos isologotipos para Tazen. La versión que se muestra en la parte superior fue descartada por tener un signo propio del hinduismo.

5.4.2 CONSTRUCCIÓN

La cuadrícula constructiva divide el isologotipo en 7 X a lo ancho y 4X de alto, estas divisiones facilitan la reproducción del logotipo en medios extratecnológicos, por ejemplo, una pintura mural.

5.5 Identidad de Marca

5.4.3 SISTEMA CROMÁTICO

Estos son los colores que deben utilizarse en todos los materiales de comunicación tradicionales y digitales. Además se utilizan para el texto, los fondos, las ilustraciones, y más.

Así mismo, se buscó utilizar una paleta de colores que no se identifique con un sexo en particular. Esto con el objetivo de que la práctica de la meditación no esté identificada con un sexo en particular.

Primario



PANTONE P 96-16 C
CMYK: 84.100.0.12
RGB: 50.41.84
HEX: 332854

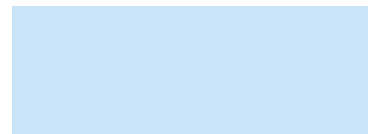


PANTONE 106-7C
CMYK: 86.45.0.0
RGB: 89.121.182
HEX: 5979B6

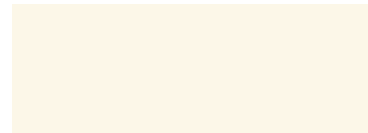


PANTONE 93-14 C
CMYK: 54.71.0.9
RGB: 83.70.111
HEX: 53466F

Secundario



PANTONE P 116-9 C
CMYK: 24.0.0.8
RGB: 202.227.246
HEX: CAE3F6



PANTONE P 7-1 C
CMYK: 0.2.12.0
RGB: 252.247.233
HEX: FCF7E9

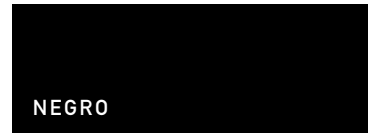
Gradientes



PANTONE 107-3 C PANTONE P 80-5 C
CMYK: 63.33.0.16 CMYK: 9.71.0.0
RGB: 202.227.246 RGB: 215.168.206
HEX: 82ABDB HEX: D8A7CD

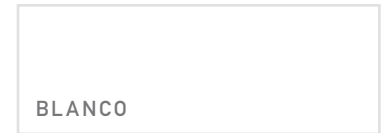


PANTONE P 116-9 C
CMYK: 24.0.0.8
RGB: 202.227.246
HEX: CAE3F6



NEGRO

PROCESS BLACK C
CMYK 0.0.0.100
RGB 0.0.0
HEX: 000000



BLANCO

WHITE
CMYK 0.0.0.0
RGB 255.255.255
HEX: FFFFFFFF

5.5 Identidad de Marca

5.4.4 TIPOGRAFÍA

Para redacción general la tipografía es Din Next LT Pro Regular. Esta tipografía puede utilizarse en sus distintas versiones, tanto en impresos como en aplicaciones digitales. También esta tipografía se debe complementar con sus versiones Light, Light Italic e Italic.

Como segunda tipografía utilizaremos Din Alternate Bold para textos descriptivos o detalles. En la aplicación se utiliza en botones.

Como apoyo, en casos en que la tipografía externa no se puedan utilizar, confiamos en las tipografías estándar de cada uso, los sans-serif de alta legibilidad, tales como Helvetica Neue y Arial.

Din Next LT Pro Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890 ¿?!*^`_>:!"·\$%&/()=|@#¢""

Din Next LT Pro Light Italic

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890 ¿?!^`_>:!"·\$%&/()=|@#¢""*

Din Next LT Pro Light

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890 ¿?!*^`_>:!"·\$%&/()=|@#¢""

Din Alternate Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

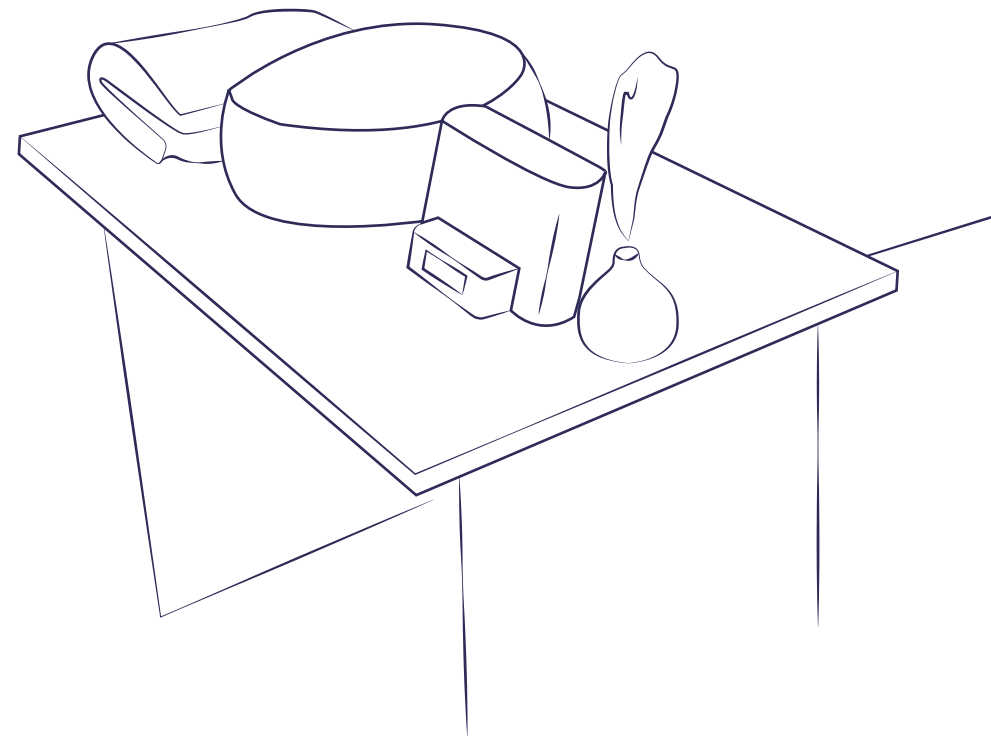
1234567890 ¿?!*^`_>:!"□\$%&/()=|@#¢""

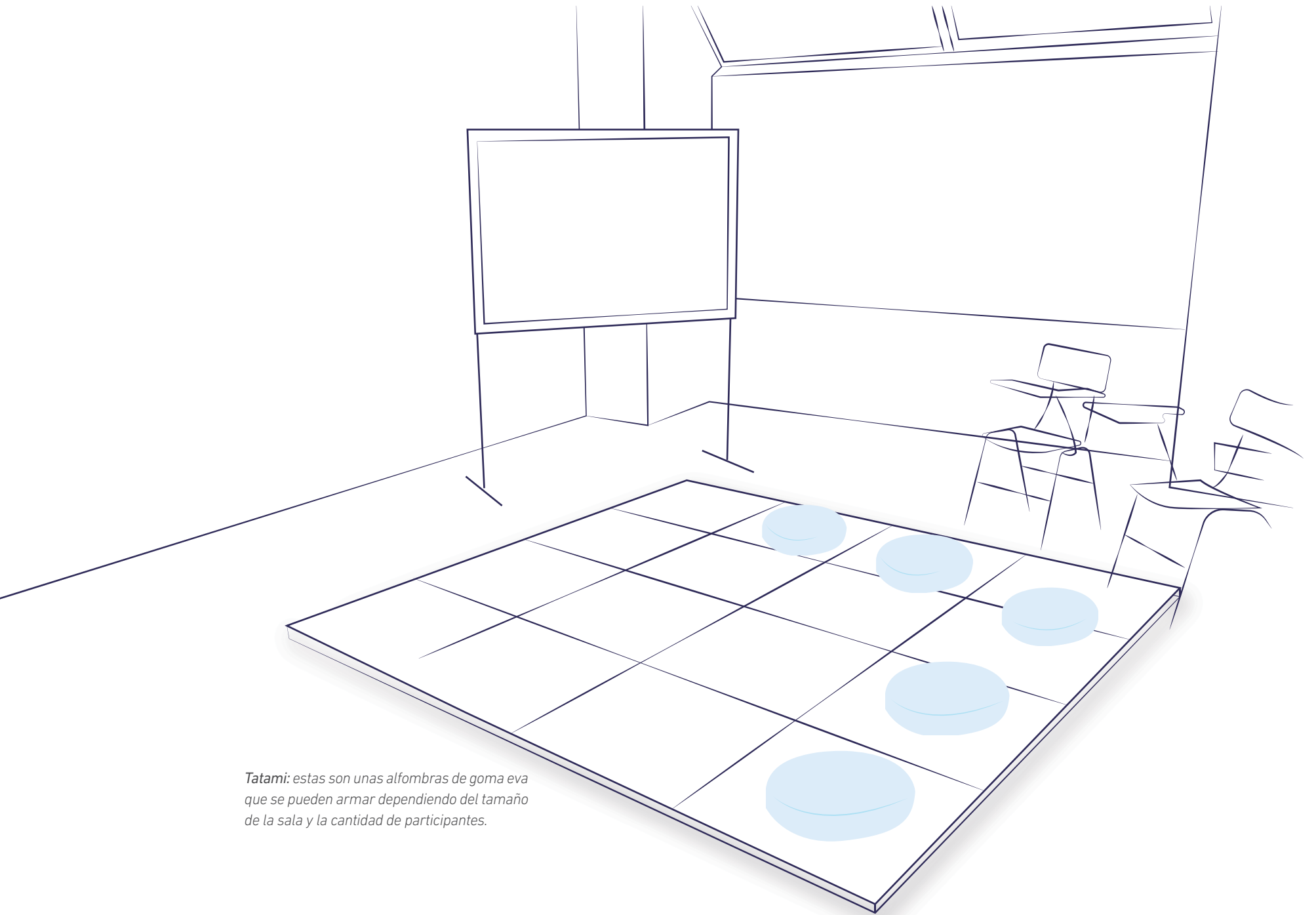
5.6 Materiales

En las capacitaciones presenciales es necesario que los docentes se sientan en un lugar cómodo y propicio para la práctica de la atención plena. Es por esto que se diseñó un kit con todos lo necesario para poder instalarlo en cualquier establecimiento y prepararlo para este momento de relaxo.

Los materiales son los siguientes:

- **Frazadas:** en el caso de que alguien sienta frío por estar quieto.
- **Difusor de aromaterapia:** para aromatizar el ambiente.
- **Asientos:** la postura de meditación es muy importante en la práctica, por esto que contar con los asientos adecuados es importante. Se entrega la opción de meditar sentados en el suelo o en sillas.
- **Radio:** en el caso de querer reproducir sonidos o música relajante.





Tatami: estas son unas alfombras de goma eva que se pueden armar dependiendo del tamaño de la sala y la cantidad de participantes.

6. Implementación

6.1 Modelo de Negocios

INTRODUCCIÓN

Para tangibilizar Tazen como una iniciativa real y verificar su posibilidad de sustentarse económicamente, un ingeniero comercial asesoró el proyecto para así desarrollar el modelo de negocio y las distintas aristas del proyecto desde el punto de vista comercial.

Canvas: El modelado del negocio a través del método Lean Canvas (Osterwalder et al., 2011) permite hacer un modelo de negocios definido y claro. A continuación se presenta el canvas de Tazen.

Socios Clave -Desarrolladores digitales: para PWA creación y mantención. -Vinculación con instituciones asociadas al bienestar y/o la educación.	Actividades Clave -Captación de clientes a partir de marketing digital que los lleve al sitio web. -Reuniones con colegios para mostrar el proyecto -Seguimiento de los programas. -Mantención digital e innovación. -Control y gestión de los avances del servicio para mantener la calidad. -Posicionamiento de la marca como referente nacional en bienestar docente.	Propuesta de Valor Establecimiento (cliente-beneficiario indirecto): -Tener docentes más felices y mentalmente sanos. -Mejora la calidad de la educación. -Disminución de las consecuencias de tener docentes mentalmente enfermos reflejado en licencias, ausentismo, entre otras. Docentes (usuarios directos): - Entrega un minuto de calma y las herramientas de la atención plena necesarias para poder sacarle el mejor provecho a esas pausas. -Mejor ambiente de trabajo.	Relación con el cliente Se establece una relación cercana, de confianza y de confidencialidad a lo largo del servicio. Con el establecimiento: -Se busca la transparencia a través de reportes de los resultados semanales y finales. -Flexibilidad según sus necesidades. Con los docentes: - Constante apoyo y seguimiento que comienza a través de las capacitaciones presenciales y después continúa por medio de la aplicación.	Segmento de Cliente Establecimientos educacionales particulares subvencionados de la Región Metropolitana. Se espera un promedio de 15 docentes y 250 alumnos por establecimiento. -Directivos y equipo encargados del bienestar escolar: Se le entrega una solución atractiva a un problema evidente. -Docentes de educación escolar, principalmente básica y media, los cuales necesitan una herramienta preventiva para el bienestar y la salud mental.
	Recursos Clave -Recursos tecnológicos y mantención: Aplicación web progresiva. -Personal: monitores, expertos en aplicaciones móviles, entre otros. -Medio de transporte: primordial a la hora de visitar clientes ya sea para capacitaciones presenciales, vender o mostrar Tazen.		Canales -Redes sociales. -Aplicación móvil. -Página web. -Visitas presenciales. -Correos electrónicos. -Ferias o instancias académicas	
Estructura de costos Variables: -pago sueldos gestores, transporte, marketing y publicidad, otros gastos. Fijos: -gestión del servicio (marketing, contabilidad, materiales, etc.) Inversiones: -PWA *revisar detalles en las secciones siguientes.		Fuentes de Ingreso Venta de programas de capacitación docente. Inversión inicial: fondos concursables y/o credito *revisar detalles en las secciones siguientes.		

6.2 Estructura de Costos

Productos a ofrecer:

Tazen en un principio comienza ofreciendo el programa 1: "capacitación docente en *mindfulness*". El primer año tiene como objetivo validar la propuesta y comenzar a vislumbrar posibles crecimientos, por lo tanto los recursos de tiempo se esperan gastar en $\frac{2}{3}$ en las visitas y el resto del tiempo en la innovación y desarrollo de la propuesta. Con el tiempo se espera desarrollar otros programas para implementar el *mindfulness* en otros aspectos del establecimiento educacional.

Ingresos de la explotación (precio servicio):

El objetivo de Tazen es comenzar en los establecimientos educacionales particulares subvencionado de la Región Metropolitana, donde hay un total de 40,570 docentes y 1,987 establecimientos educacionales (Mineduc, 2016). Si calculamos un promedio, en cada uno de los establecimientos participan aproximadamente 20,4 profesores. El programa tendrá un costo base de 165,000 por capacitación, pensada para 20 profesores, con un tope máximo de 40 docentes por programa. El incluir a cada profesor extra tiene un costo adicional

de 10,000. Entonces el programa base al ser implementado en un colegio para 20 profesores tiene un costo total de 825,000, esto incluye las cinco capacitaciones más el uso semestral de la aplicación. (este costo es en base a costo de talleres de *mindfulness*, además de otro tipo de servicios similares).

Se espera un crecimiento sostenido anual de 0,8%, esto equivale a la venta del programa en 6 nuevos establecimientos educacionales al año. Eso se traduce en un incremento de 0,3% visitas a establecimientos educacionales de la Región Metropolitana al año.

Costos de Explotación (costo servicio):

Se considerará el pago de un sueldo variable por hora de trabajo al gestor de la capacitación presencial del programa. Por hora trabajada se pagarán 60,000, esperando un total de 5 horas por establecimiento, el sueldo aproximado debiese ser 300,000 (solo contando 10 meses marzo a diciembre).

Gasto de ventas:

Publicidad y marketing: se considera un gasto anual correspondiente al 5% de los ingresos anuales.

Otros gastos: Se considera un gasto del

1% de los ingresos anuales.

Gastos de administración:

Mantenimiento PWA: un costo estimado de 800.000 al año, debido a que es un punto de contacto clave y habrá constante trabajos de actualización, agregar contenido, entre otros.

Arriendo servidor y dominio: Estimado de 320.000.

Sueldos: Se considera solamente el sueldo del propietario que equivale al mismo sueldo que el gestor del programa ya que se considera trabajar con un socio en igualdad de condiciones. El sueldo está sujeto a la cantidad de establecimientos que se visiten y al pago por establecimiento, que es como mínimo 280,000.

Contabilidad: es necesario llevar la contabilidad, esto tiene un costo de 100,000 mensuales, o sea 1,200,000 anual.

Materiales

Tatami total 20 metros: 70.000

Frazadas: x25: 3000 Cu total: 75.000

Difusor de aromaterapia: x2: 21.000 Cu: total 42.000

Cargas aromaterapia: x3, 5.000 Cu: total 15.000

Asientos zafu: x15, 8.000 cu total: 120.000

Radio: 25.000

6.3 Estado de Resultados

Ingresos:

Se espera que los ingresos sean durante el año escolar, o sea de marzo a diciembre, ya que generalmente los profesores están de vacaciones en los meses de enero y febrero.

Impuestos:

Se espera que la empresa emita facturas exentas de IVA, pagando el impuesto de primera categoría. Esto equivale a un 25% de los ingresos, comenzando desde el primer año.

Estado de Resultados	2020	2021	2022	2023
INGRESO DE EXPLOTACIÓN	18,150,000	23,100,000	28,050,000	33,000,000
Venta de programa	18,150,000	23,100,000	28,050,000	33,000,000
Total ventas	18,150,000	23,100,000	28,050,000	33,000,000
COSTO DE EXPLOTACIÓN	6,160,000	7,840,000	9,520,000	11,200,000
Monitor	6,160,000	7,840,000	9,520,000	11,200,000
Margen de explotación	11,990,000	15,260,000	18,530,000	21,800,000
	66.06%	66.06%	66.06%	66.06%
Gasto de ventas	1,089,000	1,386,000	1,683,000	1,980,000
Publicidad y Marketing	907,500	1,155,000	1,402,500	1,650,000
Otros gastos	181,500	231,000	280,500	330,000
Total gastos ventas	7,249,000	9,226,000	11,203,000	13,180,000
Gasto de administración	8,480,000	10,160,000	11,840,000	13,520,000
Mantenimiento PWA	800,000	800,000	800,000	800,000
Arriendo servidor	320,000	320,000	320,000	320,000
Sueldo Propietario	6,160,000	7,840,000	9,520,000	11,200,000
Contabilidad	1,200,000	1,200,000	1,200,000	1,200,000
Gasto de depreciación	100,000	127,273	154,545	181,818
Total gastos	15,829,000	19,513,273	23,197,545	26,881,818
Resultado Operacional	2,321,000	3,586,727	4,852,455	6,118,182
Margen Operacional	13%	16%	17%	19%
Intereses deuda	175,000	134,400	91,770	47,008
Utilidades Antes de impuestos	2,146,000	3,452,327	4,760,685	6,071,174
Impuestos	536,500	863,082	1,190,171	1,517,793
Utilidad despues de impuestos	1,609,500	2,589,245	3,570,513	4,553,380

6.4 Flujo de Caja

Se han asumido los mismos supuestos que en el estado de resultados. Además se espera que los establecimientos educativos hagan los pagos a 30 días. Se asume un ingreso inicial de 3,500,000 para comenzar el primer semestre del año 2020.

También se ha considerado el impuesto de la renta que equivale a un 25%

Flujo de Caja	2019	2020	2021	2022	2023	Total
INGRESO DE EXPLOTACIÓN						
Venta de programa		13,200,000	18,150,000	23,100,000	28,050,000	
Ingreso prestamo	3,500,000					
Saldo caja anterior						
Total Ingresos		13,200,000	18,150,000	23,100,000	28,050,000	
Saldo año anterior		3,500,000	694,000	613,950	2,136,765	6,466,123
EGRESO DE EXPLOTACIÓN						
COSTOS						
Monitor		4,480,000	6,160,000	7,840,000	9,520,000	
Total egresos		4,480,000	6,160,000	7,840,000	9,520,000	
SALDO CAJA DESPUÉS DE COSTOS DIRECTOS		12,220,000	12,684,000	15,873,950	20,666,765	
Gastos						
Publicidad y Marketing		660,000	907,500	1,155,000	1,402,500	
Otros gastos		132,000	181,500	231,000	280,500	
Uso de sede		0	1,200,000	1,200,000	1,200,000	
Desarrollo PWA		2,000,000	0	0	0	
Mantenimiento PWA		800,000	800,000	800,000	800,000	
Arriendo servidor		320,000	320,000	320,000	320,000	
Sueldos		4,480,000	6,160,000	7,840,000	9,520,000	
Contabilidad		1,200,000	1,200,000	1,200,000	1,200,000	
Gastos Implementos		347,000	399,050	0	0	
Movilización		600,000	609,000	618,135	627,407	
Amortización prestamos e intereses		987,000	987,000	987,000	987,000	
Total egresos gastos		11,526,000	12,764,050	14,351,135	16,337,407	
Saldo caja	3,500,000	694,000	613,950	2,136,765	6,466,123	
Impuesto de la renta 25%		173,500	153,488	534,191	1,616,531	
Saldo caja final		520,500	460,463	1,602,574	4,849,592	

6.5 Financiamiento

Teniendo claro el costo de llevar el programa Tazen a los establecimientos educacionales, es necesario identificar de qué manera ellos pueden solventar iniciativas como estas:

PARTICULARES SUBVENCIONADOS

Una opción para financiar estas iniciativas es a través de la ley de Subvención Escolar Preferencial (SEP):

El objetivo de la Ley SEP es avanzar a una educación más igualitaria para todos, por eso que se entrega una subvención a establecimientos que reciben alumnos cuyas condiciones socioeconómicas pueden afectar su rendimiento académico escolar.

“Hoy en día hay más de 8.000 establecimientos educacionales incorporados voluntariamente al régimen de la SEP que han postulado y suscrito el Convenio de Igualdad de Oportunidades y Excelencia Educativa.” (Mineduc, 2019)

Esta subvención es entregada a través de un Plan de Mejoramiento Escolar (PME), donde un grupo de directivos del establecimientos desarrollan un plan a cuatro años, donde se explica en qué van a gastar los fondos. Sin embargo para

que los establecimientos puedan destinar estos fondos a la iniciativa Tazen, es necesario ser parte del Registro Público de Personas o Entidades Pedagógicas y Técnicas de Apoyo, los cuales están autorizados para hacer una Asesoría Técnica Educativa (ATE).

El Mineduc describe las ATE como “un apoyo externo contextualizado, específico y transitorio, orientado a apoyar el mejoramiento continuo de los aprendizajes, de carácter sustentable, que deben aportar en la elaboración e implementación del Plan de Mejoramiento Educativo.” Esto significa, que el Mineduc verifica el cumplimiento de los requisitos establecidos en el Reglamento SEP y los habilita para formar parte del registro.

Por eso es necesario registrar Tazen a través del formulario ATE para empresas, y cumplir con una serie de requisitos disponibles en la página web del Ministerio de Educación.

PARTICULARES PAGADOS

Así mismo también se espera poder implementar el programa en establecimien-

tos educacionales particulares pagados. Estos destinan los recursos económicos propios a este tipo de programas. Para ello se necesitará de la autorización de la directiva del establecimiento, y el pago se hará con un crédito a 30 días.

6.6 Implementación y Evaluación

Para enmarcar a Tazen en un proyecto viable, se desarrolló el diagrama que se muestra a continuación. Este muestra los distintos objetivos que se espera alcanzar en plazos de tiempo determinados.

EVALUACIÓN

Como vimos en la parte inicial de este informe, se ha comprobado científicamente que el *mindfulness* efectivamente tiene una incidencia positiva en las personas. Sin embargo cada contexto y usuario puede reaccionar de manera distinta, y evaluar su impacto en el contexto escolar a través del programa Tazen es de crucial valor. Por esta razón, hemos considerado pertinente agregar una evaluación de los resultados del programa en un establecimiento piloto. Esta evaluación sería implementada durante el segundo año de uso del programa.

Es importante destacar que para poder llevar a cabo procedimientos que entreguen datos relevantes y científicamente rigurosos, es necesario contar con un equipo de investigación de alguna institución capacitada.

INICIO PREVIO

6-12 MESES

- Conseguir financiamiento
- Constituir personalidad jurídica
- Desarrollo PWA
- Reunir equipo
- Comprar implementos necesarios
- Publicidad y marketing del servicio

1° AÑO

1-6 MESES

- Ensayo servicio con el equipo
- Primera visita a establecimiento

6-12 MESES

- Visita a establecimientos
- Ajustar servicio según evaluaciones
- Desarrollo de programa para uso de *mindfulness* en aula
- Venta de mínimo 16 programas.

2° AÑO**1-6 MESES**

- Visita a establecimientos
- Implementación programa para uso de *mindfulness* en aula
- Actualización PWA
- Evaluación efectividad del programa establecimiento piloto.

6-12 MESES

- Visita a establecimientos
- Compra de más implementos
- Contratación de más personal
- Ajustar nuevo programa según evaluaciones
- Actualización PWA
- Venta de mínimo 24 programas
- Publicidad y marketing del servicio

3° AÑO

- Visita a establecimientos
- Actualización PWA.
- Venta de mínimo 30 programas
- Publicidad y marketing del servicio
- Ajustar nuevo programa según evaluaciones

4° AÑO

- Visita a establecimientos.
- Ajustar servicio según evaluaciones.
- Actualización PWA.
- Contratación y capacitación de personal.
- Venta de mínimo 36 programas.
- Publicidad y marketing del servicio

7° AÑO

- Expansión programa a regiones
- Ajustar servicio según evaluaciones.
- Actualizar el programa a nueva tecnologías.
- Contratación y capacitación de personal.
- Evaluación efectividad del programa establecimiento piloto.
- Publicidad y marketing del servicio

7. Conclusiones y anexos

7.1

Conclusiones

El problema de la salud mental en verdad es algo de lo que tenemos que hacernos cargo como sociedad. Estamos viviendo enfermos y lo peor de todo es que todavía hacemos muy poco para solucionarlo. No puede ser que los entornos escolares sean el "epicentro" del estrés y de las enfermedades mentales ¿cómo vamos a lograr un mundo mejor así? ¿qué le estamos transmitiendo a los niños?

Durante el proceso, fue muy positivo observar que los entornos escolares son conscientes de esta situación. Considero, por experiencia propia, que la atención plena o la meditación, puede ser una herramienta que le pueden cambiar la vida a las personas, en el buen sentido; es sano, gratis y efectivo. Tazen puede tener un impacto significativo en la vida de muchos docentes en Chile, es una propuesta atractiva y factible.

A pesar de esto, para poder solucionar un problema de esta magnitud es necesario otras medidas que acompañen también, ya sea a través de leyes, proyectos, etcétera. Medidas que aporten a la calidad de vida de los docentes desde muchos de los problemas que se definieron en la investigación. Hago una invitación a intervenir y a desarrollar proyectos para los docentes, porque los cambios que se pueden producir son exponenciales y hay mucho por hacer. El bienestar personal en sus distintos aspectos, es un tema que quizás todavía puede ser visto como algo secundario, pero con los años esto va a ir cambiando.

En cuanto al usuario, a partir de mi experiencia, los profesores fueron complejos de tratar. Están siempre ocupados y las instancias que me entregaban eran muy acotadas, hubo que hacer lo imposible para lograr los testeos y co-crear con ellos. Sin embargo la labor que ellos hacen es notable, eso me motivó a seguir adelante.

A ratos sentí que estaba atrapado en un túnel, ya que trataba de mezclar mundos que en muchos sentidos son muy distintos. Para la meditación es necesario entregarse un tiempo de relajo y desconexión de los estímulos que nos rodean. Es difícil hacer que aquellos que no paran se den una pausa para observar lo que están viviendo, puede ser fuerte. Considero que parte del bienestar es darnos cuenta de cómo vivi-

mos, en qué pensamos; pero es un proceso gradual que sin dudas necesita de trabajo personal. Creo necesario reiterar que el *mindfulness* está lejos de ser un botón o pastilla que toman los alumnos o los profesores para lograr mejores resultados académicos, es una forma de vida, una manera de enfrentar las experiencias de la vida. Por eso no es un objetivo, aunque secretamente aquellos que lo practicamos sabemos que lo hacemos para estar plenos, y sin dudas al estar concentrados y calmados podremos obtener mejores resultados en lo que hagamos.

La meditación es ajena a nuestro contexto occidental, vivimos de manera distinta a los orientales, donde surgen todas estas disciplinas. Sin embargo la globalización demuestra que los beneficios de esta práctica no se limitan a una área geográfica específica. Es por esto que para muchos usuarios es necesario adaptar este tipo de iniciativas, para así poder insertarlas en los contextos occidentales. Por eso fue satisfactorio haber podido entregar una solución tangible a la meditación.

7.2 Referencias Bibliográficas

Beckett Vermehren, E., Zubiri Gonzalez, F., & von Schultendorff Hoyl, A. (2015). Diseño e implementación de una intervención educativa para elevar el bienestar docente basado en las evidencias de la psicología positiva y las neurociencias. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 52(2), 151-171.

Belén, A. (2016). Rodrigo Rojas Foncillas Gerente de Felicidad Bancoestado Microempresas S.A | Chile. *Mass Negocios*. Recuperado de <https://massnegocios.com/rodrigo-rojas-foncillas-gerente-de-felicidad-bancoestado-microempresas-s-a-chile/>

Caviglia, A. & Charlin, M. (2018). *Mindfulness y El Arte de Vivir en Atención Plena*. Santiago, Chile.: Florecer Consultora.

Colegio de Profesores de Chile. (Sin fecha). Institución. Santiago, Chile.: Recuperado de: <https://www.colegiodeprofesores.cl/institucion/>

Coll, C. (Ed.). (2008). *Psicología de la educación virtual: aprender y enseñar con las tecnologías de la información y la comunicación*. Madrid: Ediciones Morata.

Cornejo, R. y Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 5(5e), 75-80. Recuperado de <http://www.rinace.net/vol5num5e.htm>

Egido, I. (2003). *Profesión y vocación docente: Presente y futuro*. Madrid: Editorial Nueva-Escuela.

Figuroa, B., Mollenhauer, K., Rico, M., Salvatierra, R., & Wuth, P. (2017). *Creando valor a través del Diseño de Servicios*. Santiago, Chile.: Escuela de Diseño Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de: <http://www.dsuc.cl/pdf/Creando-valor-a-traves-del-Diseño-de-Servicios-DSUC.pdf?pdf=Publicacion>

Flook, L. et al. (2013). *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy*. *Mind, Brain and Education [mindfulness para profesores: un estudio piloto para evaluar los efectos de estrés, burnout y la eficacia de la enseñanza]* 7(3), 182-195.

Fundación Astoreca. (2015) *Proyecto Educativo Fundación Astoreca*. Santiago, Chile. Recuperado de: <http://www.astoreca.cl/wp-content/uploads/2015/colegios/astoreca-proyecto-educativo.pdf>

Goleman, D. & Davidson, R. (2017). *Rasgos Alterados*. Buenos Aires, Argentina.: B Argentina S.A.

Hume, D. (2018). *Progressive Web Apps*. Shelter Island, NY.: Manning Publications Co. Recuperado de: https://www.academia.edu/36776797/Progressive_Web_Apps

Lisenberg, M. (2018). *Atención plena para niños y adolescentes*. Buenos Aires, Argentina.: Penguin Random House Grupo Editorial.

Manzini, E. (2015). *Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation*. Cambridge, Massachusetts.: The MIT Press

Mineduc (2017). *¿Hacia dónde avanza el sistema educativo en Chile? Análisis de las recomendaciones OCDE contenidas en Evaluaciones de Políticas Nacionales de Educación: Educación en Chile (2004-2016) en el contexto de la Reforma en marcha. Serie evidencias*. Recuperado de: <https://centroestudios.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/100/2017/06/EVIDENCIAS-37-System-Review.pdf>

Mineduc (2016). *Estadísticas de la educación 2016*. Santiago, Chile. Ministerio de Educación.

Muñoz, M. (2013). Los efectos del escaso tiempo libre de los profesores. *Revista Educar*. Recuperado de <https://www.grupoeducar.cl/noticia/los-efectos-del-escaso-tiempo-libre-de-los-profesores/>

Nhat Hanh, T. & Weare, K. (2017), *Happy Teachers Change the World: A Guide for Cultivating mindfulness in Education*. Parallax Press, Berkeley, CA.

Nuñez, I. (1993) *Sistema Educativo Nacional de Chile*. Ministerio de Educación de Chile y Organización de Estado Iberoamericanos. Santiago, Chile.

OMS (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OMS (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado de: http://origin.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

- Osterwalder, Alexander y Pigneur Yves. Generación de modelos de negocio. Traductor: Vázquez Cao, Lara. Tercera Edición. España: Deusto S.A. Ediciones, 2011.
- Puddicombe, A. (2012). TedTalk: Basta con 10 minutos de conciencia. TEDSalon London Fall.: [Video file]. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes?language=es
- Raby, M. (2018). Cifras de internet en Chile 2018. En Matías Raby C. Recuperado de: <https://www.matiusraby.cl/cifras-de-internet-en-chile/>
- Ruffinelli, A. (julio, 2014). Los imprescindibles para una nueva profesión docente en Chile. Cuaderno de Educación n° 61. Santiago, Chile.
- Servicio Nacional Patrimonio Cultural. (Sin fecha). La Ley de Instrucción Primaria Obligatorio, 26 de agosto de 1920. Santiago, Chile.: Archivo Nacional. Recuperado de: http://www.archivonacional.cl/616/w3-article-8090.html?_noredirect=1
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online *mindfulness*-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*. 45, 102-114
- Subtel (2017). Chile consolida posiciones de liderazgo regional en desarrollo de las TIC. Subsecretaría de Telecomunicaciones. Recuperado de: <https://www.subtel.gob.cl/chile-consolida-posiciones-de-liderazgo-regional-en-desarrollo-de-las-tic/>
- Tutor2u (s.f.) What is ICT? En Tutor2u: study notes. Recuperado de: <https://www.tutor2u.net/business/reference/what-is-ict>
- UNESCO. (2000). La educación encierra un tesoro. Informe de la Comisión Delors. París, Francia.: Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de: http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF
- UNESCO. (2006) Condiciones de trabajo y salud docente. Santiago, Chile. Alfabetas Artes Gráficas.
- Willard, C. (2016). Christopher Willard: Growing up Stressed or Growing up Mindful? [Video file]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=znlsoaM_ALQ
- World Health Organization, 2011, Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level, http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_9-en.pdf

Josefina Rodríguez

"La Profe Holística"

Tipo de Perfil : Profesora joven con más experiencia

Edad: 30 años
Educación: Profesional Pedagogía + diplomado
Estado civil: Casada con un embarazo
Intereses Personales: Los talleres de desarrollo personal

"Siento que los niños necesitan aprender sobre sus emociones, el sistema de hoy en día es muy mecanicista."

EN EL COLEGIO

42 hrs
Trabaja a la semana

Es profesora de
3° básico

Si es
Profesora jefe

Asignatura de

Generalista: Lenguaje, matemáticas, ciencias, historia, orientación y un taller.



"Ahora es distinto eso sí, ya no soy tan fanática como antes, ya no me puedo quedar trabajando un sábado, tengo otras cosas que hacer."
"El ser profesor es muy estresante, pero es un estrés que a mí me llena."

¿QUÉ HACE?

- Está recién casada y está esperando guaguá.
- Desde que entré he sido profesora jefe de cuartos básicos.
- Me gusta mucho la vida social, salir con los amigos, con mi marido, la familia.
- Últimamente he estado haciendo muchos talleres de crecimiento personal



¿QUÉ PIENSA?

- Desde que entré he sido profesora jefe, me gusta mucho, uno genera vínculos con los alumnos y eso te trae muchos beneficios. Ahora me he dado cuenta que no he tenido mucho tiempo para mí, y me vinculo mucho emocionalmente, es por esto que este año estoy reemplazando de profesora jefe por un par de meses.
- Siento que el estrés docente es por tener mucho trabajo para la casa,
- Recuerdo constantemente aquello que tengo que hacer, muchas veces salgo y sigo pensando en lo que tengo que hacer, tengo mi mente en el trabajo. Es por esto que hay que ser organizada, o si no se puede.
- También la experiencia ayuda mucho, tengo material creado de otros años; es un respaldo y ayuda.
- En este colegio hay una cultura de profesores que no se da en todos lados, te den ganas de levantarte en las mañanas, todos te apañan, te entienden.
- Acá a pesar de que están todos estresados, somos profesores alegres. Todos eligen estar acá.

¿QUÉ SIENTE?

- Siento que los niños necesitan aprender sobre sus emociones, el sistema de hoy en día es muy mecanicista, preparan a los niños en lo académico solamente.
- Estoy muy motivada con el mindfulness, no se muy bien lo que es, me gustaría implementarlo con mis alumnos. Lo bueno es que este colegio está abierto para hacer cosas nuevas.
- La religión te hace sentirte culposa, en cambio cuando te conoces a ti mismo aprendes a funcionar por lo que te dice tu corazón.
- He hecho muchas cosas por lo social y por lo que me han dicho mis papás, ahora es momento de que aprenda a funcionar por mí misma.



INFORMACIÓN DESTACADA

VENTAJAS DE LA EXPERIENCIA

La experiencia le ha dado un mejor manejo del estrés, pero aún sigue existiendo mucha demanda.

INTERÉS EN LO ALTERNATIVO

Interés en comenzar a aplicar estas prácticas en su vida personal y profesional.

LE CUESTA DESCONECTARSE

A pesar de que haga otras actividades le es difícil desconectar su mente de toda las cosas que tiene que hacer.

Marcos Fernández

"Profesor Líder"

Tipo de Perfil : Profesor adulto padre de familia

Edad: 37 años
Educación: Profesional Educación física
Estado civil: Casado con una hija
Intereses Personales: Jugar a la pelota

"Nunca pensé que iba a terminar siendo profesor, pero siento que encontré mi vocación, me siento realizado."

EN EL COLEGIO

42 hrs
Trabaja a la semana

Es profesor de
6° básico

Si es
Profesor jefe

Asignatura de

Educación Física + orientación



"Lo difícil es aguantar el año, el agotamiento, es difícil porque uno tiene que dejar de lado los problemas de la casa. Mi técnica es hacer que los niños lo pasen bien, pero siempre que entiendan que es una clase."

¿QUÉ HACE?

- En general trato de no llevarme pega para la casa, busco salir a tratar, compartir con mi familia y mi hijo.
- La jefatura no me entrega mucho tiempo libre, siempre hay algo que hacer, ya sea administrativo, reunión con apoderados, etc.



¿QUÉ PIENSA?

- Pienso que nunca he experimentado estrés.
- La sala es muy demandante, hay 42 niños, por eso cuando estoy en la sala de profesores es un relajo, hecho la talla, escucho música; lo ocupo para desconectarme.
- En mi familia somos bien achoclonados, nos regalamos, nos gusta ver películas con mi hijo y mi señora los fines de semana.



¿QUÉ SIENTE?

- Para final de semestre me siento más cansado física y mentalmente, pero creo que es normal, eso sí no se les puede mostrar a los niños, ellos ven en la postura que llega uno.
- Me imita cuando me faltan el respeto los alumno y ni siquiera les importa, eso no lo tranzo.
- Estoy agradecido por la familia que he formado, quiero poder darles estabilidad económica y que nunca les falte algo ni a mi señora ni a mi hija.



INFORMACIÓN DESTACADA

SE DESCONECTA

A pesar de que tenga una jefatura y mucho trabajo es capaz de desconectarse del trabajo en la casa.

NO ENTIENDE EL ESTRÉS

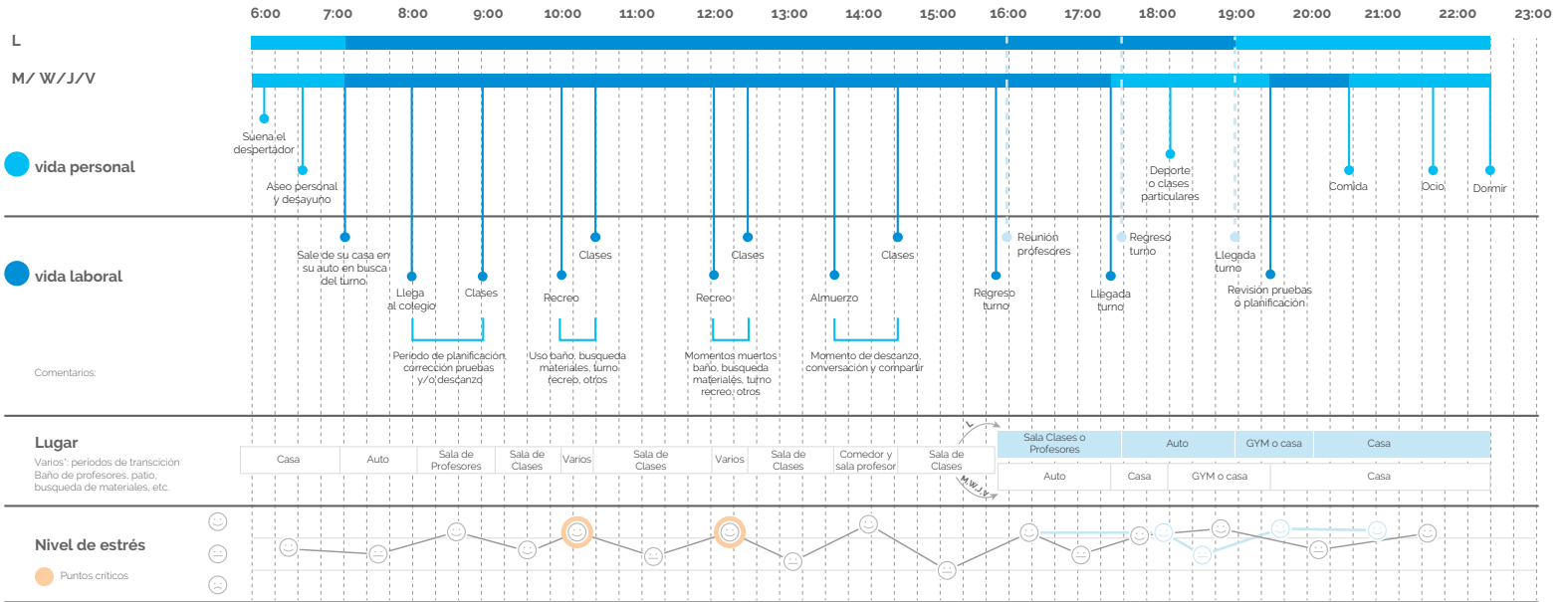
Piensa que el estrés para solo al las personas que colapsan.

LOS NIÑOS PERCIEN MUCHO

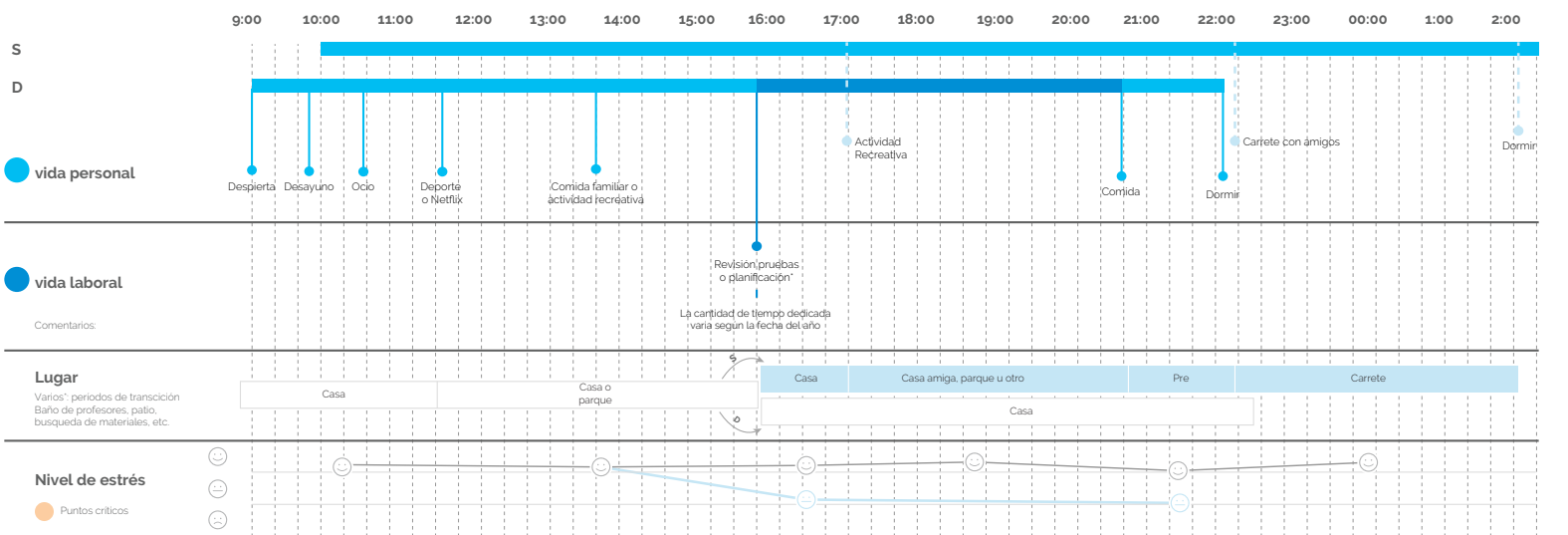
Por esto siempre debe mostrar una imagen de que está bien para que los niños no lo prueben o dificulten la clase.

Nombre
Sofía Núñez
Edad
25 años
Estado Civil
Soltera, sin hijos
Comuna Residencia
Lo Barnechea
Profesión/Ocupación
Pedagoga

Semana

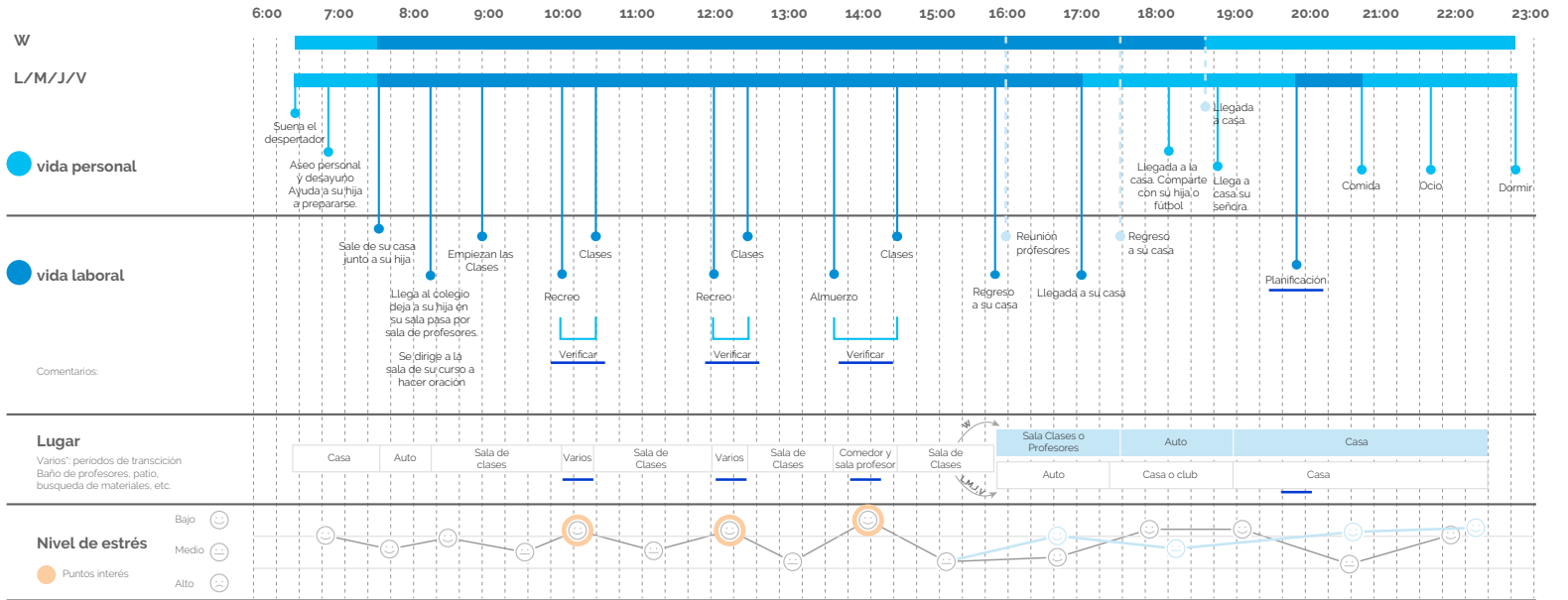


Fin de semana

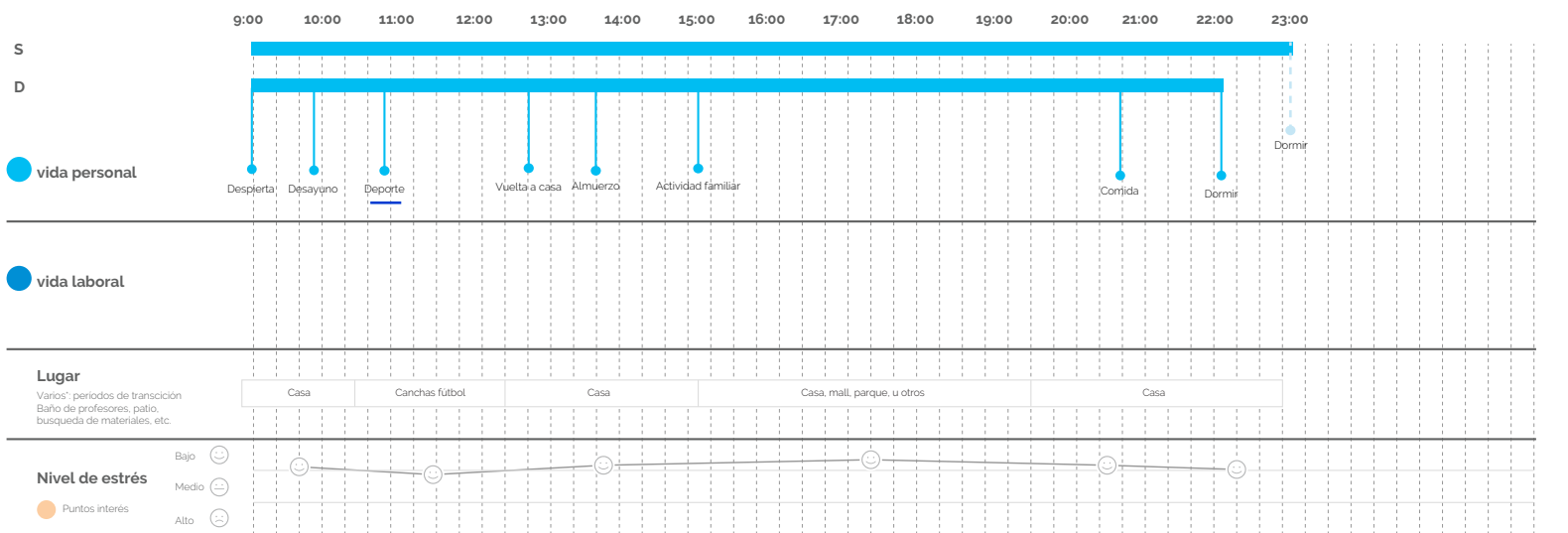


Nombre
Marcos Fernández
Edad
37 años
Estado Civil
Casado con una hija
Comuna Residencia
Chicureo
Profesión/Ocupación
Pedagogía en educación física.

Semana



Fin de semana



7.3 Anexos

FORMULACIÓN 1

Qué

Una plataforma digital que permite entregarle las herramientas del mindfulness a profesores de educación básica de manera simple y práctica, buscando el bienestar del profesor y del alumno.

Por Qué

A pesar de que existe el interés en los docentes en implementar estas prácticas, para beneficio personal y del alumno, actualmente la comunidad educadora Chilena no cuenta con medios que le faciliten el acceso a este conocimiento e información.

Para Qué

El profesor es un nexo clave en la educación del alumnado, por lo tanto, es necesario comenzar desde los docentes para **lograr un avance en la calidad de la educación y un desarrollo integral de los alumnos.**

FORMULACIÓN 2

Qué

Objeto (ya sea indumentaria, ornamental u otro) el cual por su atractivo incentiva a los niños la práctica de mindfulness, y que estos incentiven así las prácticas colectivas en la sala u otros espacios.

Por Qué

Los alumnos en la sala de clases son un ente activo que dirige dentro de ciertos límites la secuencia, orden y salud esta. Es por esto que al "teñir la práctica de la meditación o mindfulness con colores que a ellos les interesa" se pueden aprovechar a los alumnos como un vehículo para obtener los beneficios de esta práctica.

Para Qué

Para lograr una mejora en la calidad de la educación y un desarrollo integral del alumnado, así mismo disminuyendo el burnout en los profesores.

7.3.2 POSIBLES SOLUCIONES

A partir de las ideas levantadas en las sesiones de co-creación, se formularon cuatro ideas para la Seminario de Título. A continuación se muestran cada una de ellas.

7.3 Anexos

FORMULACIÓN 3

Qué

Dinámicas de trabajo en equipo y liderazgo desarrollada para los alumnos de educación básica en colegios, las cuales giran en torno a la práctica de mindfulness.

Por Qué

Porque el trabajar en equipo es una excelente herramienta para motivar e incentivar grupalmente a los alumnos hacia un objetivo. Por esto que al ser combinado con el mindfulness puede ser un gran beneficio para los alumnos y profesores.

Para Qué

Para lograr una mejora en la calidad de la educación y un desarrollo integral del alumnado. Así mismo beneficiándose alumnos y profesores de las actitudes prosociales que surgen a partir del trabajar en equipo y de la práctica de mindfulness.

FORMULACIÓN 4

Qué

Inserción de tecnología en la sala de clases la cual incentiva la práctica de mindfulness. Al mismo tiempo permite mejorar distintos aspectos ya sea de la ejecución, desarrollo, compromiso, entre otros factores clave.

Por Qué

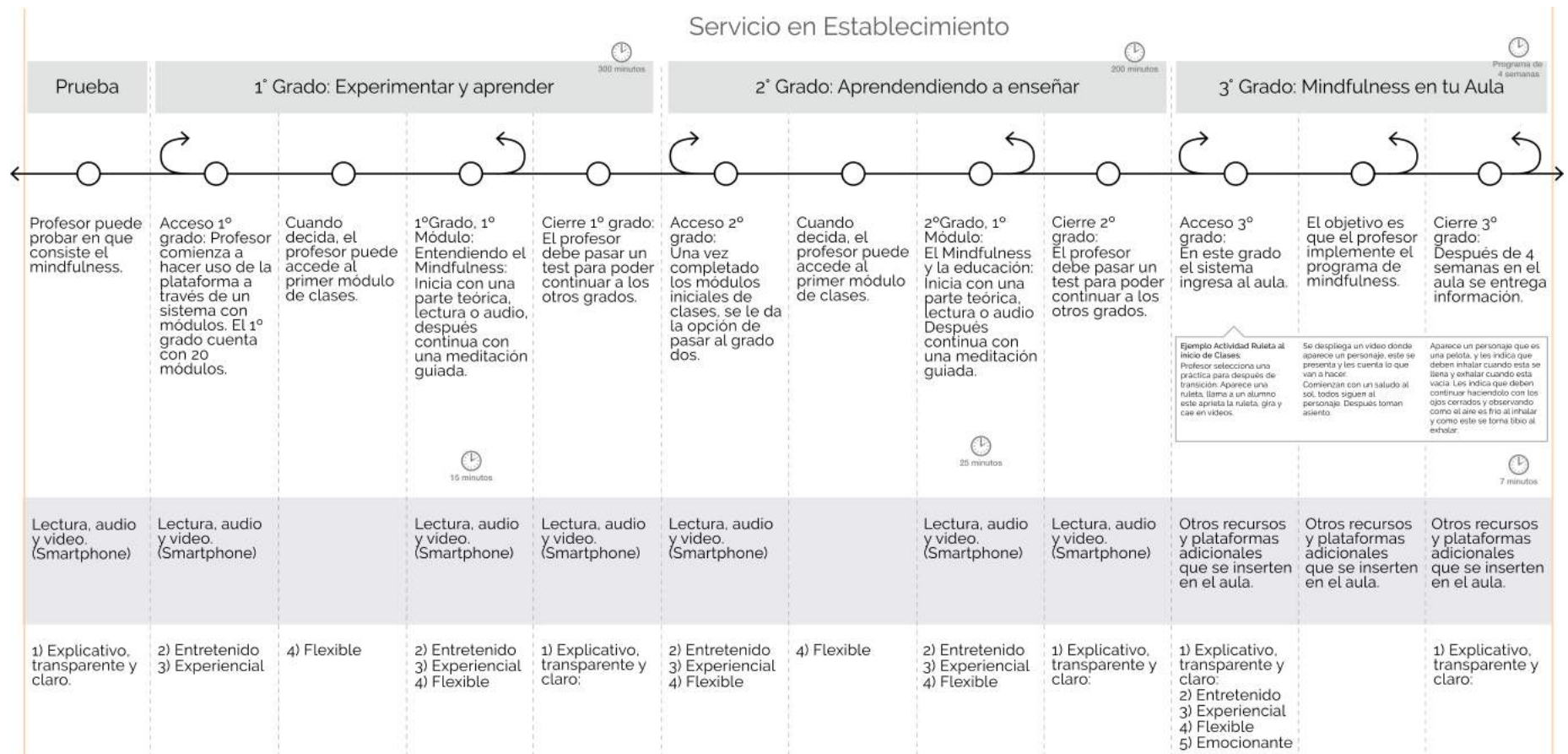
La tecnología puede ser una herramienta que nos permita sistematizar y lograr obtener un mejor desempeño de la práctica de mindfulness. Al mismo tiempo los niños demuestran una aceptación positiva ante el uso de tecnología.

Para Qué

Para lograr una mejora en la calidad de la educación y así mismo un desarrollo integral del alumno.

7.3 Anexos

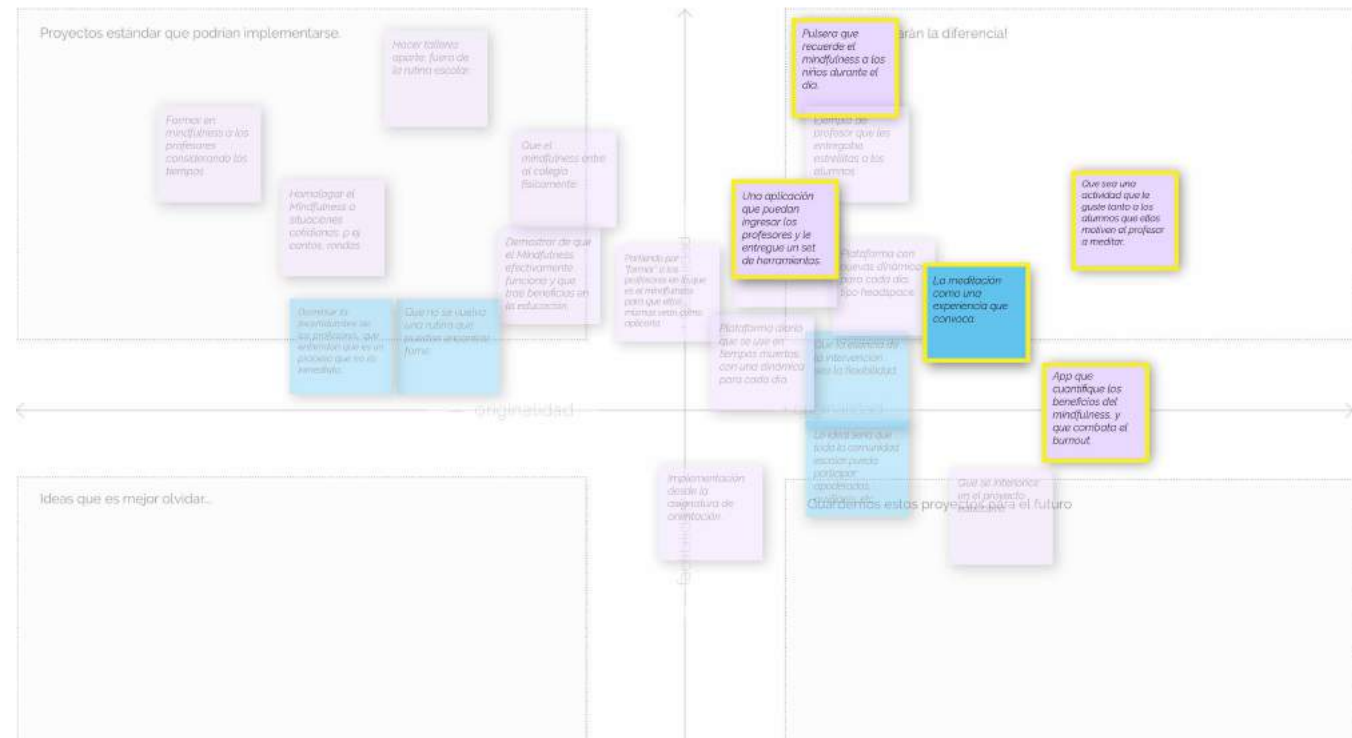
7.3.3 MAPA DE VIAJE SEMINARIO



7.3 Anexos

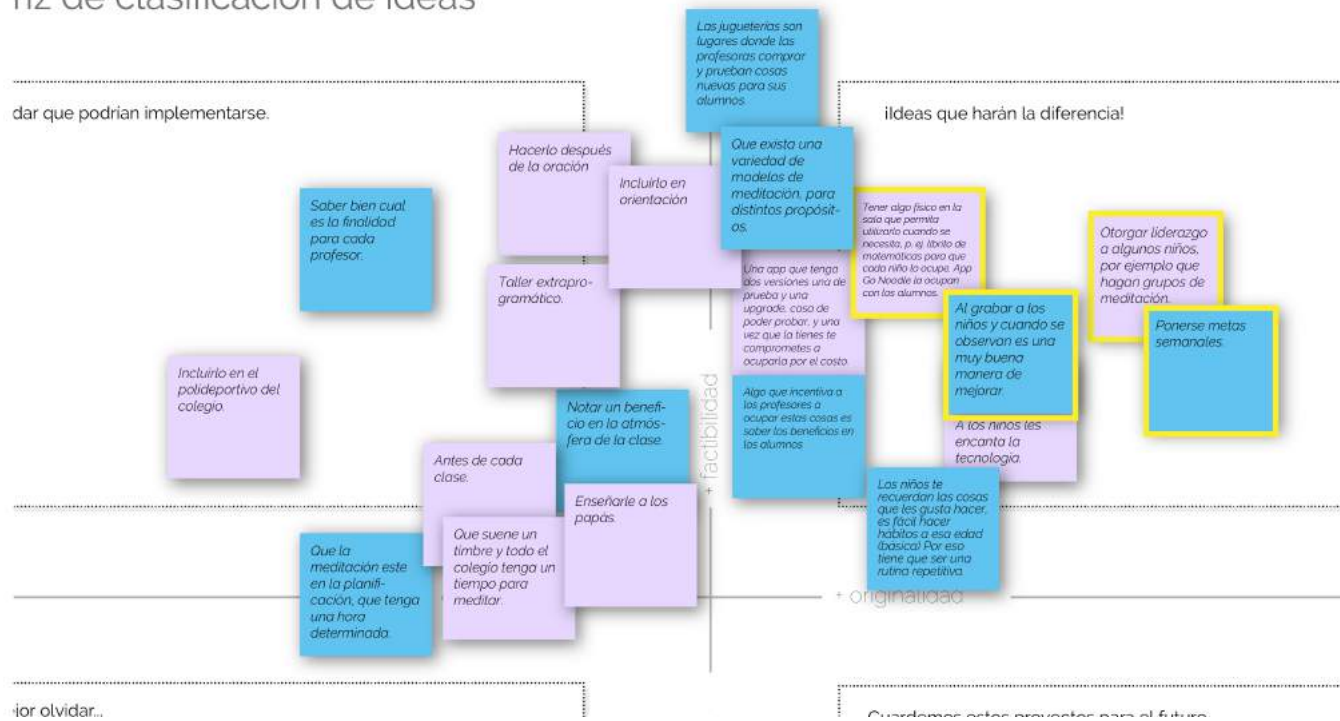
7.3.4 SISTEMATIZACIÓN IDEAS

A partir de las sesiones de co-creación se sistematizaron las ideas a través de la matriz de sistematización de ideas de Figueroa y otros (2017).



7.3 Anexos

riz de clasificación de ideas



7.3 Anexos

7.3.5 PAUTAS ENTREVISTAS

Se muestran algunas de las entrevistas realizadas como primera aproximación. No se presentan en formato propio de transcripción. En cada una de ellas hubo una introducción y se pidió autorización para grabar. Al finalizar se agradeció su tiempo y disposición.

Entrevista Andrés Collado

Objetivo: Obtener un barrido general de la teoría de meditación y de referentes que deben ser necesarios para abordar el proyecto.

¿Qué cosas son necesarias saber del yoga para abordar un proyecto relacionado educativo?

División del yoga: unión alma y espíritu. ciertas prácticas asociadas. (Necesario definirlo yoga y tener un marco teórico)

Adherir o familiarizarse con corrientes educativas, nociones. Asesorarse con alguien que esté al día. Por ejemplo Montessori, Waldorf. Marco teórico de educación a agregar.

Cuales son los beneficios que tú has observado?

Mayor control y distancia de las emociones. Tranquilidad, paz mental, adaptación a los cambios. Más objetivo y sin tanta expectativa para los resultados, ecuanimidad mental, más concentración, mayor rendimiento intelectual.

Haz indagado en los beneficios científicamente trabajados por instituciones? ej. Harvard Medical School.

Altered Traits, Daniel Goleman.

God Talks With Arjuna, pie de nota.

Revista de la Self.

Educación

¿Cómo relacionas el yoga y la educación?

El Yoga permite develar el objetivo de la vida. Por lo tanto es la educación más importante de la vida.

Prácticas que preparan el terreno que para cuando la personas este lista reciba el Yoga.

Los beneficios que entrega el Yoga a la sociedad. Más felices, mejores decisiones, mejor sociedad.

Un objetivo de la educación debería ser crear individuos más felices.

Mejora el núcleo del ser humano, la ram, lo cual se esparce a todas las otras ramas.

Educación valórica para los niños. Voluntad, servicio, no haga a los demás lo que no te hagan a ti, integridad, veraz consigo mismo, honestidad, perseguir los sueños, capacidad para resistir.

Cierto temor pero cada vez es menor, la aceptación del yoga como una herramienta.

Hay un gran espacio de crecimiento para el yoga, tanto de gobierno como de colegios. Hay falta de comprensión con los docentes, y son clave porque pasa por ellos, ellos son el nexo entre

el yoga y los colegios. Depende de la instancia, si es en el colegio o extra programático.

Cómo te imaginas el yoga en la educación en el futuro.

Debiera ser algo que esté en todos lados. En el lado optimista todos los colegios van a estar incorporando algún tipo de herramienta de Yoga. Las filosofías y la idea del ser humano muy influenciadas por el Yoga. "Como la votación, los paradigmas cambiarán."

Contar sobre lo que estoy haciendo, cercanía al yoga, tesis de diseño de servicios con yoga y educación.

Qué elementos cree usted que son clave para llevar a cabo un proyecto como este?

De su experiencia implementando un proyecto similar, que aconsejaría?

Experiencia con el grupo de jóvenes en SRF Stgo.

Siendo alumno del grupo de jóvenes le sirvió mucho (se puede relacionar con el Colegio Blest Gana, grupo psicología) Lo ve como un apoyo a ese proceso de descubrimiento. Fue una cercanía de la Sede Central las técnicas y los niños.

Finalmente se fue cansando por las clases, sintió que había un poco de pasividad.

Mucho espacio para entregar herramientas, más neutro. Hacer algo más laico. Una apreciación más global, de lo que nos une, quizás Dios puede ser visto con algun rechazo por algunas personas.

Algo más que agregar que se te venga a la cabeza?

Le gustaría un colegio SRF.

Entrevista Daniel Muñoz:

¿Cómo ha sido tu experiencia con la meditación y educación?

No he tenido directamente, más que nada momentos reflexivos que pueden ser un paso para la meditación o la concentración en la respiración por ejemplo.

Si conoce persona que hacen proyectos de *mindfulness*. En la Finis Terrae hay una profesora que trabaja con niños, y ahora lo hará con apoderados. Pedir contacto Alejandra. Además de Claudio que es un psicólogo y psiquiatra que trabaja con niños. y la referencia clásico de "Niños que Triunfan"

La pregunta central, no es como lo resuelven en colegios alternativos, y cómo poder incorporarlos en colegios normales. Los alternativos abarcan a muy poca gente. Cómo poder instalar algún dispositivo, alguna rutina, algún proceso en un colegio normal, con alumnos y profesores normales.

Es por esto tiene que ser con prácticas muy flexibles, por eso prefiero hablar de reflexión y no de meditación, cuando uno dice meditación hay gente que se cierra, por ejemplo en un contexto católico puede generar alguna contradicción.

¿En qué contexto de la educación se podría justificar la meditación?

Tiene una justificación gigantesca en varios niveles, primero se podría agarrar de la clase de orientación que tiene objetivos de aprendizaje que están relacionados con el crecimiento personal, que tiene que ver con conocerse, hacer silencio, hacer consciencia de los actos. Es una línea donde uno podría incorporar prácticas de meditación o yoga sin ningún inconveniente.

La ley general de educación dice que el fin de la educación es el desarrollo integral de la persona, y nombra la dimensión espiritual, ahí tienes otra. Depende de la teoría del desarrollo que nos situemos, y la que a mí más me gusta es la de un psicólogo Canadiense, el que resume otras teorías de desarrollo. El dice que el desarrollo de las personas no es algo que tu aprendas, si no que el ser humano tiene la potencialidad y que se desarrolla a medida de que tu participes o te relaciones con experiencias en tu vida.

En este sentido la meditación produce un desarrollo en las personas, y este tipo de desarrollo permite ser más solidario, inclusivo, respetuoso. Para esto necesitamos este desarrollo interno.

¿Dentro de la educación que cosas es necesario entender de esta para poder integrar el proyecto?

La rutina escolar, entender que el año tiene ritmos, que el horario es fijo, que la actividad debe ser integrada en esos horarios fijos, con profesores que tienen poco tiempo, instituciones que no paran a reflexionar.

Una instancia clave podría ser esos momentos de la mañana, que en la mayoría de los colegios lo tienen y están desocupados, los niños llegan tarde y los profesores también porque saben que no se hace nada.

Hay colegios que se habla de la acogida, oración los católicos.

Entender que la hora de orientación es un momento que se puede ocupar. Ahí hay 45 min a la semana que nadie utiliza e importa.

También esto es contra cultura, es revolucionario. Si es algo que debe pasar por lo estudiantes debe pasar por los profesores también, sobre todo porque es algo que se sostiene por la convicción de las personas que lo van a poner en práctica. Yo te diría que ese es el gran problema de este tipo de líneas de trabajo, uno que está bien convencido, es algo que te gusta, ya es una lucha para mantener la disciplina, la gente que es algo que es más superficial, no es algo que

sea central para su práctica pedagógica ni para su vida.

Hay que pensar como ellos van a vivir esta experiencia, y después cuando ya le agarren un poco el gusto, los que le interesen se motiven a ponerlo en práctica con sus estudiantes. Que dentro de un tiempo determinado para que no se diluya.

Yo haría un ciclo de experiencias que les permita a ellos contactarse y después ver como lo pueden llevar a la sala de clases.

En este tema menos va a funcionar si es que el profesor no tiene la convicción o entiende sobre la meditación.

Lo más normal de un colegio es que se inicien actividades y que se diluyen y no terminen. Entre más recursos tienen los colegios, más se diluyen las iniciativas.

Necesitas convencer y comprometer a los directivos y docentes y después comprometan a los alumnos. Hay que lograr esta cadena.

Diferencias al insertar un proyecto así según las distintas edades y cursos.

Yo creo que hay que partir con los chicos, con los grandes le va a ser muy difícil comenzar una práctica de la meditación cuando tienen una vida completamente contraria. Tu mente está centrada afuera, mala alimentación, cosas inadecuadas. y te dicen que te vas a sentar y meditar en 10 minutos, es imposible.

Buscar en la línea de la neurociencia.

¿Qué otro aspecto crees que hay que considerar para hacer un proyecto como este?

Yo creo que para una implementación efectiva debe partir en un compromiso de los profesores, sentar y pensarlo en los profesores. Es bonito pensar en un diseño para niños, pero si no hay educación de los docentes es muy difícil.

Es necesario la adaptación a la rutina, y empezar con los mayores es difícil. Y en la tarde se puede hacer algo con gimnasia consciente. Bueno y en la clase de educación física es donde se le puede sacar mucho brillo a todo esto. Es algo que los profesores no manejan y puede introducir un cambio revolucionario para los niños. Ese mismo ejercicio que hacen moviendo los brazos, se podría incorporar la respiración por ejemplo, así de simple.

Tiene que ser algo que dialogue con la rutina escolar, y la repetición es un diseño que es super coherente con el entorno ideal donde se aprenden todas estas cosas, como son los ashrams o monasterios en la India donde se aprenden todas estas cosas.

Y lo otro que es necesario no olvidarse, es la secuencia de Patanjali, y saber que la meditación no es el primer paso. Y es un error empezar por ahí, tiene que haber un desarrollo ético antes para poder meditar. Bueno y ahí se puede juntar con todas las prácticas en los colegios de acción social, aquellas que promuevan los valores y una preparación ética, necesaria para que esto funcione. La meditación es un fruto y no un punto de partida. Ejercitar la atención y la concentración si lo puedes hacer con los más chicos.

Lo importante es trabajar con las categorías escolares, hora de clases, horarios, curriculum, si en el colegio no está en una planificación no sirve, es por eso que tiene que estar relacionado con curriculum.

<https://www.curriculumenlineamineduc.cl/605/w3-channel.html>

Preguntas Janitze Faundez

Podría saber un poco de su vida y cómo llegó al Yoga, como ha sido su experiencia...

Empezó a practicar yoga desde la universidad, le generó un cambio y los beneficios fueron tangibles. Después de sacar la pedagogía y hacer su práctica se dio cuenta de que los niños necesitaban yoga. Las posibilidades que tienes para explorar son las drogas, el alcohol y quizás el deporte.

Hizo una formación en yoga y comenzó a hacer talleres extraprogramáticos de yoga en colegios y jardines. Esto lo estuvo haciendo hasta el 2017.

Se dio una pausa el 2017 de haber estado con la camiseta super puesta del yoga en la educación. Fue a Nueva Zelanda con la Work & Holiday.

Después comenzó a practicar Vipassana y a integrar la práctica de la meditación en la escuela.

A fines del 2012 (hasta 2016) entró en el programa habilidades para la vida, es un programa de Junaeb que trabaja la salud mental y el bienestar en las escuelas públicas de nuestro país. Desde prebásica, primer siglo 1-4 básico, y en segundo ciclo 5 - 8. Ella estaba a cargo de la asesoría de los profesores, entró con yoga, mapas mentales, mandalas.

Para los profesores es difícil cuando no tienen la experiencia ni la apertura para llevar esto al aula. Es muy difícil que lo ocupen y lo repliquen en la jornada. Hizo un trabajo de flexibilización con los profesores. Hubieron algunos profesores que lo integraron y que lo siguen ocupando, pero algunos no.

El año 2016 hizo el diplomado de *mindfulness* y prácticas de bienestar en la Adolfo Ibáñez. Es muy bueno porque se entrega esta información y prácticas desde un lugar muy limpio. El yoga puede tener una carga religiosa en algunos casos. El *mindfulness* tienen esto de recoger todas estas prácticas desde un lado secular o no religioso. Te puedes apoyar desde las investigaciones de un lugar más limpio. Francisca está haciendo un programa de *mindfulness* en las escuelas, cowork Mustakis.

Parte Yoga

¿Por qué te interesa el yoga? ¿Por qué te interesa enseñarlo?

Todos los beneficios que tienen el yoga te permiten tener una mejor calidad de vida. Desde el Kundalini dicen que uno es un ser infinito, sin embargo los patrones sociales te van limitando. Gracias a la práctica te va llevando de vuelta a esta infinitud. Cómo la práctica te va abriendo a las diferentes expresiones de tu ser.

Y también el Yoga te permite desarrollar ciertas habilidades y competencias para la vida, desde lo físico y mental, hábitos posturales que te permiten una mejor atención, concentración; la autopercepción cambia, te percibes y proyectas desde otro lugar.

Debería ser parte de toda la educación, los niños deberían tener eso, te ahorras muchos problemas, debería ser más fácil.

Experiencia yoga educación ¿Cómo enseñas el Yoga? ¿Qué tipo de yoga enseñas?

Enseñaba Kundalini que se volvió más hatha, ya que poco a poco se fue limpiando. Después nos enfocamos en la concentración de la respiración y hábitos de posturas correctas, de un cuerpo atento. También el estiramiento. Fui llegando a algo más práctico, cómo estirar, relajar y concentrar.

Toda esta información la tomé de mi profe de yoga para niños, Prabu Nam. (www.YogaCreer.cl)

Este es un trabajo de hormiga, hay mucha gente que se ha inspirado, es como un despertar de cada persona que ayuda en pos del beneficio de la sociedad.

¿Enseñas meditación? ¿Cómo ha sido su aproximación?

Lo implementamos con esta profesora, Andrea, que estaba super motivada. Comenzamos con

concentración en la respiración, primero un mes un minuto, el segundo mes dos, y así. Finalmente terminamos con 10 minutos en un tercero básico. La técnica era anapana, observar cómo el aire entra y sale y las sensaciones que se generan (esto lo aprendió de un retiro de vipassana) También tomó un curso de formación tipo de anapana para niños.

En todas las escuelas lo fueron construyendo. Este era mi curso estrella porque la profesora estaba muy comprometida. Era increíble la recepción de los niños, alucinaban con que iban a meditar. Muy feliz de poder haber entregado esto a los niños.

¿Cuales han sido los mayores desafíos de enseñar Yoga?

Que los niños siguieran las instrucciones, y los niños opositoristas, pero ahí va en la proyección de los profesores a los niños. En la medida en que los profesores están más íntegros pasai por sobre todos esos ruidos. Yo sentía que me estaban puliendo.

La metodología principal con los niños es la imitación, ser un modelo, lo intencionado y lo no lo imitarán. Lo más importante para mí como ley, es estar en mi práctica. Los niños no pueden ir una experiencia más allá de donde esté el profesor. Mostrar los ejercicios siempre, hacerlos con ellos, llevar las instrucciones claras y simples.

Metodología clase niños pequeños:

se comenzaba con un ritual de entrada, se les saluda, se hincaba para estar en la misma altura, los saludaba les indicaba su lugar. Había una mantra para empezar una campanita. Por ejemplo en los jardines había un amiguito que les venía a traer una historia. También había un juego de motivación. Después ejercicios para soltar el cuerpo. después una historia, espacio de relajación. y por último cierre. Los niños se les tenía que indicar la salida. (Metodología Prabu Nam)

Metodología clase escuela:

Presentarse, siempre decirles y hacerles una invitación a la práctica, si alguien no lo quiere hacer está bien no es obligación, pero que haga respeto.

Se hacían ejercicios de meditación y relajación. dependía de las necesidades de la clase de los profesores la práctica específica, ya que por ejemplo si se hacia relajación los alumnos quedaban muy "down". Por ejemplo si estaban muy activado que descanzarán los ojos sobre las manos. (Metodología Niños que Triunfan e hizo un curso de *mindfulness* Christopher Willard) Tres a 15 minutos de relajación y/o meditación.

Parte Educación

Cual es tu visión en relación a la educación hoy en día? ¿Cual debería ser su objetivo?

Dentro de la educación que rol cumple el Yoga?

¿Por qué crees que los docentes no utilizan el yoga como una herramienta? ¿Por qué?

Creo que ahí puedo entrar a hacer juicios, que van en relación a mi experiencia. Lo que yo vi es que hay un sistema educacional, que es una maquinaria que está sobre la escuela, donde los profesores están todo el rato corriendo, con situaciones muy difíciles de aula, y los profesores están esperando algo mágico que les soluciones todos esos conflictos.

Creo que no están dentro de la formación de los profesores el desarrollo emocional ni el bienestar, entonces el integrar esa dimensión de las emociones. El trabajo sobre el emocionar y el sentir está casi que mirado en menos, entonces no es algo tan importante dentro de la escuela. Esta maquinaria le pide a los profesores resultados a los niños, es una preparación para que tengan buenos resultados en los exámenes, porque desde ahí estás bien catalogado. Toda esta dimensión emocional, relacional pasa a ser más bien anecdótico. Está la escuela Francisco Varela.

Preguntas Francisca Mackenna y Trinidad
Mamás y practicantes de *mindfulness*

Clasificadores

Nombre: Francisca y Trinidad Mackenna

Edad: 37 años

Profesión: Francisca (publicista) Trinidad (Ing. Comercial)

Trabajo: Dueña de casa

Lugar de vivienda: Lo Barnechea

Cita que la clasifica: (Captura la esencia de uno más puntos que podrían ser textuales de la persona descrita)

Intro:

Primero antes que todo, antes de empezar la entrevista, _____ (nombre entrevistado) le queremos agradecer por su tiempo y disposición. Mi nombre es Francisco León, estudiante de Diseño Integral de la Pontificia Universidad Católica de Chile, y estoy haciendo una serie de entrevistas para recopilar información para la investigación de seminario de título. Esta entrevista es totalmente confidencial, la información permanecerá de manera anónima y durará aproximadamente 30 min. ¿tiene alguna pregunta? (mencionar que se grabará la voz)

Podría saber un poco de su vida y cómo llegó al Yoga, como ha sido su experiencia...

Francisca:

Llegó a *mindfulness* a través de la Trini y por eso entró al diplomado sin ninguna expectativa. Yo tengo cuatro niños y el meditar en uno me ha abierto un camino y una profundidad y que yo lo llevo a un encuentro más trascendental que es la fe y el encuentro con Jesús. Son tan fáciles, simples y profundas que pueden cambiar todo. Hay una frase que dice: aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia; y desde ahí podí hacer millones de cosas. Y para los niños me ha servido para las pataletas, cómo se controlan con la respiración. Desde dormirlos, desde no se, enfrentar por ejemplo una herida, voy a respirar tres segundo y salgo, y todo está en uno, en la meditación. Meditar es un regalo.

Trinidad:

Si yo también llegué al *mindfulness* para encontrar una salida a los problemas que tienen las mamás de los 25 a 35 con demandas de todo tipo, que tienen niños chicos y además que trabajan harto. Justo había un programa de *mindfulness* que es para el manejo y control de estrés hace como 5 años, lo tomé y me gustó harto. Hicimos una alianza con el lugar donde yo trabajaba, entonces la relación siguió fluyendo y conocí ese mundo muy ajeno a mi que no lo conocía. Me encantó porque eran respuestas concretas a esta vida concreta y vida rápida. Y ahí conocí a la Fran, comenzamos a caminar en una comunidad de oración. Después tomamos el diplomado hoy en día. Y nosotros tenemos un proyecto de poder implementarlo en niños. Sin embargo en términos de programa es muy joven.

Las personas están muy interesadas, y hay una necesidad muy alta de poder dejar ese piloto automático y el estrés a través de estas prácticas.

Y lo podí aplicar en el trabajo, criando, etc.

Además podí tener cualquier religión o persona que necesite de estas herramientas.

Francisca:

Y para los niños, ojalá que puedan crecer con esto. Puede ser hasta una herramienta de er-

radicación de la pobreza, de la vulnerabilidad. Los niños en riesgo no tienen este "delete", este momento de poder enfrentar y pararse de distinta manera. Los niños que quedaron atrapados en la cueva de Tailandia, salieron en paz después de practicar meditación. Bueno y cuando te enseñan desde chico todo se hace más fácil, es un regalo para ellos.

Nosotros con la Trini partimos con la idea de llegar a colegios vulnerables, pero hay que partir por un piloto, y lo más accesible es el Colegio MTN. Pero nosotros todavía no somos expertas.

Y eso es lo que más me gusta del *mindfulness*, que cualquiera lo puede hacer, sin saber nada, el abrirse te mostró algo nuevo que está en ti.

Trinidad:

Nosotros nos leímos el libro Rasgos Alterados, donde aparecen todos los beneficios de la meditación comprobados científicamente. La meditación está un poco cargada de estigma, como todo el que fue a la India rayó y volvió con túnicas; y no tiene nada que ver, te puedes vestir igual, pero eres tú mismo con otra herramienta. Si voy de a poco remando hacia a un lugar positivo.

Francisca:

La idea es valorar también lo que hay en occidente. Yo tengo una tía Carmelita que utiliza *mindfulness* para preparar a las novicias. Son prácticas contemplativas. no podí de la nada rezar y llegar a un estado, hay que aquietarse.

¿y ya hicieron clases de *mindfulness* a algunas personas?

Trini:

Si le hicimos a unas amigas que son a las que más les hablamos del tema, y quedaron chochas, felices. Esto viene a ser un oasis que nos puede mejorar la calidad de vida.

Francisca:

Es mucho más fácil mucho más práctica.

¿y de los niños, me podrían hablar un poco más de eso?

Fran:

Con la Trini la idea es armar un acla en el colegio, por lo mismo, plantar una semillita, hacer un programa primero ABC1 para alimentar al otro.

Thich Nhat Hanh

Monje que ha escrito muchos libros

Y también hay toda una teoría del Eatfulness para personas con desórdenes alimenticios.

Trini:

Nuestro sueño es que los colegios vulnerables tengan y utilicen estas herramientas como parte de su formación. Por qué, qué pasa, la educación escolar en Chile todavía le queda mucho para cambiar, en cambio esta es una herramienta concreta que efectivamente puede marcar una diferencia. Si un niños es capaz de salir de un problema crítico, va a poder salir adelante con todo.

Mi hijo por ejemplo, que juega beyblade, el otro día me lo encontré respirando y haciendo una pequeña meditación mientras jugaba, y le pregunté por qué. Me dijo que se estaba preparando para la batalla final.

Bueno y nuestra idea es que sea muy simple. con una meditación muy corta, pero eso ya te cambia todo.

Preguntas Profesora Básica
Establecimiento público o privado

Clasificadores
Nombre: María Ignacia Martínez

Me podría contar un poco sobre su experiencia educando. (cursos, tiempo, establecimiento educacional, otros)

Lleva tres años trabajando en Colegio San Juan de Lampa de la fundación Astoreca, llega hasta sexto básico, donde su objetivo es cambiarles la calidad de vida a las personas en sectores vulnerables. Colegio lleva 5 años, acepta de cualquier background por que es gratuito.

Ha tenido una experiencia buena, pero muy difícil, hay niños muy solo que es muy difícil sacarlo adelante. No hay apoyo en la casa en algunos casos. También hay apoderados comprometidos que quieren que sus hijos estudien en una universidad profesional.

Lo que más le gusta enseñar es matemática, lo que menos le gusta enseñar es lenguaje. Hay muchos desafíos.

¿Qué es lo que te motiva a educar?

Poder cambiar realidades, no quiere trabajar en particulares pagados, se le puede entregar el cariño que no reciben en la casa a algunos niños.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos educando? ¿Dificultades a las que te enfrentas en el día a día?

El desafío en este tipo de colegio es el comportamiento y el respeto a los profesores. Nos tratamos de usted para mostrar respeto demostrando cariño. El trato que tienen los niños en la casa en general es muy malo. Hay violencia también. No saben el ambiente familiar en el que viven. El colegio tiene un 65% de vulnerabilidad.

¿Cuáles han sido los mayores beneficios?

He aprendido demasiado en el colegio en que estoy, tengo 42 alumnos, estoy sola en la sala. Estamos en constante capacitación, he tenido muy buena relación con los papás. La fundación me ha dado la posibilidad de capacitar a otros profesores.

¿Llegas a tu casa muy cansada después de las clases?

Llego muerta, trabajo los lunes de 8 a 5:30, y el resto de los días de 8 a 16:00 hrs. Tengo mucha carga horaria, los jueves hago clases sin parar. es agotador, voy al baño en el recreo corriendo. Lo que hago es deporte para despejarme, pero igual es difícil porque tengo que llegar a la casa a corregir pruebas o planificar clases. Es un trabajo muy constante donde hay que hacerse el tiempo para despejarse.

Me ha perjudicado mucho esto personalmente y a los niños, vernos todo el día juntos.

Durante hacemos el programa senda, programa prevención alcohol y drogas.

Este año además estamos con Simse.

Otros docentes

¿Cual es tu percepción del resto de los docentes? ¿Están motivados con su trabajo? ¿Cual es el sentimiento más predominante? ej. frustración.

Tienen un muy buen ambiente, son todos jóvenes de 23 a 33 años, y todos están motivados y creen en que su labor es muy positiva para la sociedad. Nosotros los estamos ayudando a superarse a ellos mismos, los incentivamos a llegar a la universidad o a un instituto técnico. Tenemos un programa que cada mes va un profesional a mostrar lo que hacen.

¿Cómo son su hábitos de vida?

Hay de todo, hay hartos carrete porque son todos muy jóvenes, ella entrena con tres más de la pega. Todas dentro de se cuidan, comparten recetas.

¿De qué es lo que transmiten? ¿Cuales son sus objetivos?

Yo creo que a muchos les interesaría estar en el colegio hartos tiempo, sin embargo el colegio

es muy lejos. Tengo ganas de quedarme hasta que se me haga difícil llegar allá.

Educación en Chile

¿Desde tu experiencia, qué opinas de la educación en Chile? ¿Por qué?

Creo que le falta avanzar demasiado, hay un nivel muy bajo. Los profesores quizás no saben cómo exigirles más o no tenemos las herramientas. Estamos todos muy programados con el modelo tradicional de enseñanza, por lo tanto no se prueban cosas nuevas. Por ejemplo el trabajo en grupo es muy difícil con tantos alumnos.

¿Qué opinas de la integralidad de formación para la educación? ¿Lo estás logrando como profesora?

Es demasiado necesario, pero creo que los colegios actuales y tradicionales no se ve mucho. Las clases de matemáticas, ciencia e historia son las más importantes. Me gustaría integrar las distintas asignaturas, pero nos ha costado mucho. Ahora que estamos para el Simce, hace dos semanas me dijeron que haga solo matemáticas y lenguaje, sacando historia y ciencias. El Simce es todo un tema, te entregan un bono, prestigio, etc.

Horas actividades extraprogramáticas.

Yoga

¿Qué sabes sobre herramientas alternativas para la educación, tales como la meditación, el yoga, la relajación u otros?

La verdad se poco, se que se usa, yo no lo uso. Eso sí cuando yo entro a la sala pongo la misma canción, y yo hago ejercicios adelante y me empiezan a imitar, una vez que se acaba la canción están todos listos y atentos.

Por ejemplo en las mañana pongo canciones de Amelie, más relajadas.

La hora de entrada es a las 8:20, a las 8:30 parten. Te pueden llegar hasta las 9, nosotros nunca le vamos a cerrar las puertas.

Todas las clases hago estos ejercicios para la transición recreo-clases, lo hago porque llegan muy alterados del recreo, llegan demasiado hiperventilados, es una manera de relajarse, calmar los ánimos.

En relación a la meditación ¿Por qué crees que los docentes no utilizan estos como una herramienta? ¿Por qué?

Este año no, años anteriores he hecho ejercicios de respiración. Pero yo tampoco se hacerlos. Según lo que yo veo, creo que podría ser demasiado útil, ya con una canción de relajación muestras cambios, quizás con estas herramientas se logre más. Cuando un niño se centra en algo, se concentra mucho y la meditación, el concentrarse y poder conectarse, aparte puede abordar muchos problemas que vemos en los niños hoy en día como hiperactividad, déficit atencional, que hasta ahora se tratan con pastillas. Se ve hartos el tema de las pastillas pero también hay papás que no los quieren dopar. Hay muchos que dicen, esto es una droga, yo no lo voy a ocupar, pero cuando su hijo repite, necesitan algo distinto.

En relación a la meditación ¿Por qué crees que los colegios no lo incorporan? ¿Cuales son las trabas y dificultades que enfrentan?

Yo creo que porque los profesores no saben usarlo, no lo conocen, nunca nadie me lo ha enseñado. En Chile tampoco es algo que se usa y no se han visto los resultados, cuando se ven la gente se quiere capacitar, usarlo. Quizás puede ser por temas de tiempo. Cuando suena el timbre de 6 a 10 minutos se comienza la clase (entre que se siente y saquen sus cosas, etc) ¿Qué crees que puede motivar a los profesores?

Yo creo que a los colegios es algo que lo certifique, ver los resultados, cómo se implementa.

Pasa mucho que los colegios le tienen miedo a intentar cosas nuevas, por ejemplo se dice que en otros países las cosas funcionan pero en Chile no.

Paula Ferrando: Fundadora de Neyun.

Secularizar una técnica, 31 años, partió siendo una adolescente. Gurjieff: referente para ella en un comienzo. Existe otra manera de vivir libre de sufrimiento que debería ser lo primero que enseñan, es la verdadera libertad. ONG: Enseñando Chile, clases en colegios vulnerables. Estudió pedagogía. Cachó que otras niñas estaban en las mismas buscando a alguien que supiera meditar, los niños lo necesitan, hacernos cargo de estos dolores emocionales para poder enseñarle a los niños bien. App: Smiling Mind (App de *mindfulness*)
Le pusieron un nombre, Neyun, se ganaron un fondo de startup, después un fondo de Enseña Chile, y después un fondo de Santiago Innova. Son una corporación sin fines de lucro, ya están. Ahora están trabajando

Neyun

Tiene un poco más de un año.

Constituido por Carla, en Australia, ve los temas de financiamiento. Parte del directorio.

La Flo es la psicóloga, parte del directorio.

Paula es la directora de programa de *mindfulness*. Full Time. Hizo un diplomado y ahora un magíster en *mindfulness* en la UAI.

La Fran es la ingeniera comercial. Full Time.

Ahora está haciendo su estudio con Neyun, prosocialidad (comportamientos prosociales, empatía, respeto, entre otros) y rendimiento académico.

Les ha ido muy bien: partieron en el Colegio Industrial de Santiago conejillo de Indias. su primer taller, cómo hacerlo. Cero interés en el programa, muy distinto de lo que habían pensado.

Se dieron cuenta que tenían que ser lo más entretenidos y atractiva posible.

Evolucionaron heavy: testearon con profesores que tuvieran vínculo con los alumnos y probaron programas pilotos. Si no no los iban a escuchar.

Los comentarios de los niños increíbles, "Qué no se fueran, que ahora se sentían libres"

Estos eran asignatura media.

Colegio San Luis Beltran primer colegio que les compró el programa estudiar mucho programas de *mindfulness* de básica. Muy buena experiencia, profesoras enamoradas del *Mindfulness*.

Además están trabajando en Colegio Cerro Navia que se llama Cree, que fue fundado por personas de Enseña Chile. con metodología KIPP, metodología E.E.U.U. ¿Cómo pueden hacerlo para poder salir realmente de la pobreza? Colegio muy cuadrado y academicista, "les sacan la cresta." Los apoderados alegan porque dicen que están en el servicio militar. Ahora estos colegios incorporan esto porque son colegios con niños infelices, estresados. Colegios en que los profesores entran en *burnout*. Más allá de las capacidades de las personas.

Muy buena experiencia porque los profesores los han amado, ha sido muy positivo.

Los niños se portan cada vez mejor, dicen "Al fin voy a poder estar mejor y descansar"

Después de 7 colegios piloteando han trabajado en una fórmula que funciona.

Proceso Neyun:

Hicieron un programa después de leer muchos programas anglosajones de *mindfulness* y llegaron al proceso de que tienen que capacitar a los profesores, donde primero es crear un espacio de autocuidado para ellos, si esto me hace sentir bien a mí después lo llevo a los alumnos.

Después llevarlo al aula, muchos tips y cosas estructurales del *mindfulness*, hasta cambios de paradigma en la educación, estrategias de resolución de conflicto.

Después de la cuarta sesión, ingresan ellas al curso, profundizando en las técnicas.

Después de que ellas están un semestre en el colegio, ella ve las intervenciones que hicieron, la profesora queda como una embajadora de Neyun y enseña el método en todo el colegio. Que puedan ellos incorporar la práctica a todos los cursos y las dinámicas chicas.

Problemas de Neyun:

Necesitan gente que trabaje más, que sea más escalable.

La necesidad es digitalizarse, para ser más alcanzable.

Cómo podemos llegar más a otras.

Headspace, Smiling app.

Nacho Centeno: Magíster en Harvard, magíster en Human Development, Neyun.

Están en recoleta, los jueves completos en cerro navia.

Lunes y martes están espacio HUB, metro cementerio, recoleta. Dirección Puma 1180, fundación Mustakis.

Colegios vulnerables,

Catherine Andreu, Mind And Life se ganó un premio que se ganó un estudio de post-doctorado.

Hizo un estudio de *mindfulness* en cerrillo con EEG en niños. Estudio casi listo.

Barbara Porter: está trabajando con primera infancia.

PAUTA ENTREVISTAS PROFESORAS CON CASOS DE ESTRÉS

Cuéntame un poco de tí...

¿cuánto tiempo llevas trabajando en el colegio? ¿a qué cursos le hace clases? horas a la semana que trabaja?

Sobre su vocación...

¿Siempre quiso ser profesora?

¿Qué es lo bueno y qué es lo malo de ser docente?

Estrés...

Tu salud como profesor? mental y física

Cuáles emociones son las que más experimentas en el colegio?

Tienes horas para hacer lo que te gusta?

De los actores o situaciones, cuáles son las más estresantes en el colegio?

Cuales actores o situaciones son las más desgastantes?

Estrés en detalles:

¿Haz sentido estrés en el colegio?

A qué se debe?

¿Como lo haz vivido? ¿cuéntame una experiencia?

En estas situaciones, ¿cómo te sientes, dónde lo sientes?

¿qué te gustaría hacer con estas emociones? (compartirla, denunciarla, llorar, etc.)

¿Quién te ayudó?

¿Cómo esta experiencia podría haber sido distinta?

¿Con qué frecuencia experimentas esto?

Mindfulness:

¿Qué sabes del *mindfulness*?

¿Te gustaría practicarlo?

¿En qué momentos te gustaría practicar?

¿En qué momentos podrías practicar?

Te gustaría ocupar la meditación para solucionar estos momentos de estrés?

Proyecto: (mostrar las gráficas y el objetivo del proyecto)

¿Qué le agregaría, qué le quitaría? Comente...

Código Sense desde lo individual:

ENTREVISTAS EMERGENCIAS

Parte uno

Preguntas generales: (en relación a Desafío *Mindfulness*)

¿Qué sabes del *mindfulness*? (explicar)

Se que tiene que ver con la relajación y la meditación, para poder lograr un estado de consciencia más elevado. He hecho meditación y meditación con Yoga. meditación guiada como de 30 minutos, me ha dado sueño, uno se relaja, pero así como que tuvo un efecto en mi grande. Y en una meditación que tuve que sentir las sensaciones en el cuerpo salí muy degradada.

¿Te gustaría practicarlo?

Sí, me encantaría saber de qué se trata, además de que está muy en boca. Pero el colegio lo tiene un poco prohibido, esta nueva dirección lo prohibió porque se relaciona con el budismo.

¿En qué momentos te gustaría practicar?

Lo ideal serían espacios acá en el colegio, porque tengo guaguas muy chicas y no tengo tiempo en la casa. Cuando tengo tiempo para mi es cuando estoy en el colegio. Podría ser el fds pero ahí uno quiere estar con los niños.

¿En qué momentos podrías practicar?

Tendría que ser en un lugar o espacio abierto, me imagino un ambiente natural, no en un espacio encerrado. Me gusta mucho salir a caminar, a hacer trekkings, y conectarme con la naturaleza.

Emergencias

Preguntas:

¿Haz sentido estrés en el colegio?

Si todo el rato, 24/7.

A qué se debe?

No es tanto por mal comportamiento, es que siempre estamos al debe, entregar las planimetrías, innovar en las clases. Eso lo hace mucho el colegio, te entrega muchas herramientas y hay que ocuparlas. Y lo otro que te quita mucho tiempo y entrega estrés es la jefatura, y no es malo, a mi me gusta. Este año estoy en un quinto básico, hay temas sociales, de bullying, pega administrativa, uno siempre está al debe de cuestiones. A mi por ejemplo este año se me han olvidado las cosas, y eso es por puro estrés, y es porque uno tiene la cabeza en cualquier cosa.

¿Como lo haz vivido? ¿cuéntame una experiencia?

Si obvio me ha pasado, pero no por los alumnos, si no por la cantidad de cosas que tengo que hacer. Además ponte tu este año mi nana se fue, mi papá lo operaron, etc, etc. Y uno de ellos es el colegio. Pero no es el colegio el punto crítico en si. Lo que me pasa es llorara con el equipo, jamás con los alumnos y así uno se desahoga, y es así seguimos, y el estar con otras personas y poder decirlo te sirve. Si me gusta compartirlo con mis colegas que son mis amigos. No se lo voy a compartir a cualquier persona, por ejemplo con mi jefa soy más reservada, no se lo voy a compartir. La jefatura genera estrés más que nada por la cantidad de cosas que hay que entregar, no por que a una niña le hacen bullying.

En estas situaciones, ¿cómo te sientes, dónde lo sientes?

Me hace disfrutar poco, el estar llena de cosas me hace tener poco tiempo para mi, yo se que es una etapa que va a pasar. Igual yo no me llevo pega para la casa, aprovecho a los niños al 100%. Pero si he dejado un poco de lado el deporte y tiempo para mi.

¿qué te gustaría hacer con estas emociones? (compartirla, denunciarla, llorar, etc.)

¿Quién te ayudó?

Mis colegas, yo necesito más la descarga, y la ayuda, la red de apoyo sirve mucho. O por ejemplo cuando mi papá estaba mal me dijeron ya vamos a rezar. Uno espera este feedback enérgico positivo, por lo menos el depto de historia siento que en el núcleo de amigas hay un buen ambiente. Yo creo que si no tuviera la red de apoyo hubiera pedido licencia hace rato.

¿Cómo esta experiencia podría haber sido distinta?

Bueno en verdad yo no soy muy religiosa, pero el estar en las iglesias me calma, me gusta estar tranquila, quizás esa mañana si hubiera pasado por ahí, hubiera reflexionado y el colapso no hubiera sido tan grande. Si como que necesito este espacio como de calma, el tratar de estar sola contigo misma, y hoy día no lo tengo. Mi marido hace yoga martes y jueves y terminan meditando, y le sirve mucho, llega con otra cara a la casa. Lo hace a la hora de almuerzo.

¿Con qué frecuencia experimentas esto?

Yo creo que me pasa una vez cada tres meses.

Te gustaría ocupar la meditación para solucionar estos momentos de estrés?

Si me encantaría, lo he pensado, lo que me hace no hacerlo es el tiempo. Tengo una amiga que hace yoga también y que en el fondo, claro es muy amiga mía y veo que a ella le sirve mucho, a ser una buena persona, y todo lo que ella me transmite a mí es muy bueno. Ella está pasando por un momento difícil y ve la vida desde otra perspectiva. Dan ganas de tener esta herramienta para ver la vida de otra manera y tomar perspectiva y quizás llegar a otro estado mental y corporal. Es rico parar y mirar, proyectarse.

¿Dónde practicarías? Baño, en la casa, en el auto, sala de profesores.

Yo creo que buscaría un lugar que me quede cerca, me gustaría que se hiciera una instancia acá en el colegio, pero creo que con muchas personas sería muy chacra. En un centro, tener un guía espiritual, yo igual soy católica, pero con este guía en este espacio me ayude con las emociones.

¿Te gustaría que hubiera un lugar especial? ¿tu lo ocuparías, el resto lo ocuparía?

El colegio porque no tengo otro espacio, si tuviera tiempo sería un lugar.

Medio

Preguntas:

Si tuviera que elegir un medio para aprender a practicar meditación, ¿cuál sería? (papel, smartphone, video, audio, grupal) (mostrarlos)

A mí de primera me gustaría el folleto, yo soy más de escribir, de la cosa física. Y después de leer el folleto que me envíen los videos. Yo el celular no lo ocupó mucho, no tengo instagram, pero si va a ser una aplicación que me va a ayudar la descargaría.

Momento de emergencia:

Ponte tu en los momentos de trabajo en el depto yo escucho música de relajación o Luis Miguel, pero ahí podría escuchar algo que me sirviera. No se si pudiera hacer la meditación mientras corrijo, pero podría poner una voz que te ayude a calmar o a concentrarse. Pero para mí no sería factible, acuerdate de meditar, e ir al baño a meditar. En el baño te encontraré con gente, o llamo personas. pero en el colegio no tengo tiempo, corrí todo el día.

O en los momentos de transición, cuando me voy a mi casa me saco el colegio de encima, trato de escuchar alguna música que a mí me gusta. Yo creo que esos espacios de transición para mí son ideales, o si tienes tiempo tener un coach, pero no se, quizás si tuviera la técnica me gustaría hacerlo en la naturaleza y tener este espacio y este momento en el deporte. O antes de dormir, para calmarse, o en la mañana también, o cuando estoy en la ducha.

Yo a mi marido por ejemplo lo admiro, él se sienta, agradece, se conecta con las energías.

Encuentro muy bueno este espacio, y juntos en las noches agradecemos y enviamos buena energía y quizás si tuviéramos el *mindfulness* acá sería una herramienta más.

Es heavy que la mente esta siempre presente, yo me estoy leyendo un libro que habla de la conciencia y la mente, y uno las confunde, y yo trato

PAUTA ENTREVISTAS ESTRÉS

Entrevista Profesoras Profundidad

Objetivo: profundizar sobre el estrés y *burnout* docente en la vida de docente.

Nombre:

Edad:

Cuéntame un poco de tí...

¿cuánto tiempo llevas trabajando en el colegio? ¿a qué cursos le hace clases? horas a la semana que trabaja?

Sobre su vocación...

¿Siempre quiso ser profesora?

¿Qué es lo bueno y qué es lo malo de ser docente?

Cuéntame qué actores son parte del establecimiento?

Estrés...

Tu salud como profesor? mental y física

Haz experimentado estrés?

Sabes lo que es *burnout*?

Despersonalización:

Agotamiento emocional:

Baja realización personal:

Tienes horas para hacer lo que te gusta?

De los actores o situaciones, cuáles son las más estresantes en el colegio?

Cuales actores o situaciones son las más desgastantes?

Estrés en detalles:

Cómo era el ambiente de tu colegio anterior?

¿Qué hiciste cuando tuviste mucho estrés? Hubo alguien que te ayudo? o algo?

Supiste administrar tu tiempo?

utilizaste técnicas para despejarte?

Creer que tener poca experiencia te perjudicó?

Dónde estaba tu cabeza?

Te vinculaste mucho con los niños?

Recordabas mucho la cantidad de carga que tenías?

Cómo eran tus días?

Describeme las sensaciones que tenías?

Háblame de los signos físicos?

Tu relación con los demás? con los alumnos? con tus colegas?

Tiempo de distracción...

¿Qué significa para tí la sala de profesores?

En qué momentos o lugares te sientes tranquila aquí en el colegio?

7.3 Anexos

7.3.4 CONTENIDOS DESAFÍO MINDFULNESS

Se muestran una visualización para cada uno de los cinco días enviados a los docentes para este testeo.

Avance



Día 1: Mindfulness comienza por nosotros

Como todo en la vida, antes de enseñar algo, sea lo que sea, debemos saberlo primero, en el caso del *mindfulness* funciona igual. Los profesores en general tienden a enfocarse en las necesidades de los otros, eso es muy bonito, pero algunas veces nos comprometemos tanto con nuestro trabajo que olvidamos que somos seres humanos.

Todos nosotros tenemos la necesidad y el derecho de tomarnos tiempo para



Avance



Día 2: La Respiración

La respiración siempre está con nosotros, a donde quiera que vayamos. Es una fuente de estabilidad disponible en el momento presente. Da lo mismo el “clima” que haya en nuestras mentes –pensamientos cambiantes, emociones, y percepciones– nuestro aliento está presente como un amigo fiel, conectándonos a nuestro cuerpo y al momento presente.

La respiración mindfulness nos puede dar un foco. Si nos sentimos llevados o empujados por emociones fuertes, o atrapados en nuestros problemas o

Audio: 6:30 min. / lectura: 2 min.



Día 3: Mindfulness al caminar

Cuando practicamos mindfulness al caminar nos establecemos en el aquí y el ahora. No es necesario tomar tiempo extra, podemos encontrar momentos durante el día para practicar y ser conscientes de nuestro caminar.

El objetivo es llevar la consciencia hacia las sensaciones y no a lo que estamos pensando, no es un ejercicio forzado si no que consiste en gentilmente llevar la atención a donde queramos, en este caso al caminar y a las distintas partes del cuerpo.

7.3 Anexos

Audio: 6 min. / lectura: 3 min.



Día 4: El Cuerpo

Las personas con constantes demandas laborales, como los profesores, a menudo pueden perder contacto con su propio cuerpo a medida que pasa el día. Estando así constantemente en la cabeza, pensando, planeando, o preocupándose de distintas cosas.

Muchas veces, por ejemplo, respiramos y comemos sin darnos cuenta; y en algunos casos nuestros cuerpos pueden estar tensos y ni nos fijamos. Al practicar mindfulness formamos un lazo más cercano entre nuestro cuerpo y nuestra mente, y gentilmente los integramos.

Audio: 6 min. / lectura: 4 min.



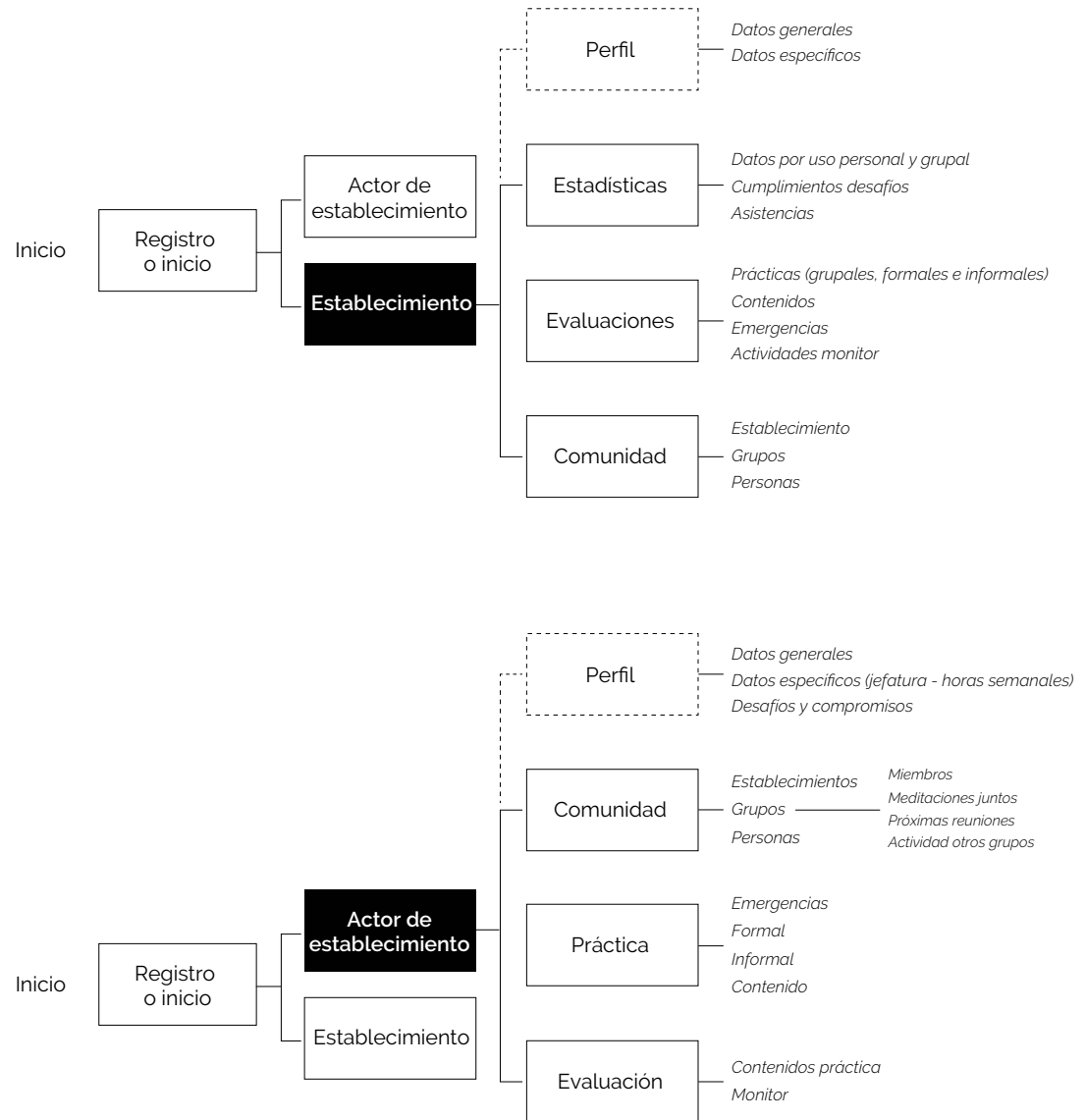
Día 5: Las Emociones

El estrés, el enojo, la ansiedad, y otros estados mentales complejos bloquean el pensamiento efectivo, el proceso de enseñar y aprender.

Por esto es necesario aprender a manejar nuestras emociones, y es una habilidad que podemos cultivar para vivir de manera más plena. Podemos usar nuestra respiración junto a nuestro cuerpo para aquietar la mente, así gradualmente reemplazar los hábitos mentales y percepciones negativas por los que son más precisos y que funcionan mejor para nosotros, y los que nos rodean.

7.3 Anexos

7.3.5 ARQUITECTURA DE INFORMACIÓN



7.3 Anexos



Pontificia Universidad Católica de Chile

Consentimientos informado para educadoras de establecimientos experimentales

El propósito de este documento es ayudarlo a tomar una decisión informada para participar en el proceso de investigación del proyecto de título del alumno Francisco Javier León Espejo (fleon@uc.cl). Este estudio corresponde a la fase de titulación de Diseño Integral en la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos y es guiado por la docente Bernardita Figueroa Calmels.

El objetivo de este proceso de investigación es ahondar en la temática del estrés docente y abordaría desde la perspectiva del diseño, para así plantear soluciones que puedan entregarles una mejor calidad de vida y salud mental a los docentes.

Toda información ya sea formal oral o escrita a través de documentos, registros fotográficos de audio o video, soportes computacionales y en general cualquier procedimiento o forma tendrá carácter de "confidencial" las partes acuerdan y se comprometen mutuamente a lo siguiente:

- Mantener la más estricta reserva y confidencialidad sobre todos los antecedentes que reciban y no dar a conocer a terceros en forma alguna, ningún antecedente parcial o total de la información confidencial.
- El uso de la información entregada por las partes será exclusivamente dentro del margen de práctica profesional y solo será utilizado para estos fines.
- Proporcionar la información solo a las personas que sea estrictamente necesario para los fines previstos en este acuerdo.
- No divulgar ni distribuir bajo forma alguna, directa o indirectamente la información obtenida en ambas partes, e impedir que las personas vinculadas a cada una de ellas y que en virtud de este acuerdo tengan acceso a tal información, la revelen o distribuyan por algún medio.
- devolverse mutuamente la información que hubiese sido intercambiada cuando una de las partes así se lo solicite a la otra.

Las obligaciones aquí contenidas permanecerán válidas de manera permanente desde la fecha de la firma del documento el cual incluye haber leído protocolos de servicio.

Agradecemos enormemente su confianza y colaboración.


 Firma Encargado



M. Isabel Herrera
 Nombre encargado

Fecha: 16-04-2019

7.3.6 CONSENTIMIENTOS

Se pidió una autorización formal por parte de la dirección del Colegio San Juan de Lampa, además de algunos profesores. Para esto se utilizaron dos formas de consentimiento, una para establecimientos y otra para profesores.



Pontificia Universidad Católica de Chile

**Consentimientos informado para educadoras básicas
de establecimientos experimentales**

El propósito de este documento es ayudarte a tomar una decisión informada para participar en el proceso de investigación del proyecto de título del alumno Francisco Javier León Espejo (fleon@uc.cl). Este estudio corresponde a la fase de titulación de Diseño Integral en la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos y es guiado por la docente Bernardita Figueroa Calmeis.

El objetivo de este proceso de investigación es ahondar en la temática del estrés docente y abordarla desde la perspectiva del diseño, para así plantear soluciones que puedan entregarles una mejor calidad de vida y salud mental a los docentes.

Yo M. Teresa Weber A. autorizo a ser parte del testeo del "desafío mindfulness" que tendrá una duración de no más de siete días. También, si así lo deseo y según sea pertinente, a participar de entrevistas. Además autorizo la utilización de los datos que aparezcan producto del análisis de ellas.

Las observaciones y el material grabado/utilizado serán estrictamente resguardados en su confidencialidad y secreto profesional por la docente supervisora y estudiante. Su uso está restringido exclusivamente a una finalidad docente que permitirá una mejoría en el ámbito del estrés y salud mental docente.

Agradecemos enormemente su confianza y colaboración.

Firma

17.596.759-1

C.I.

30-04-2019

Fecha

Observaciones.....

7.3 Anexos


Pontificia Universidad Católica de Chile

Consentimientos informado para educadoras básicas de establecimientos experimentales

El propósito de este documento es ayudarle a tomar una decisión informada para participar en el proceso de investigación del proyecto de título del alumno Francisco Javier León Espejo ([link](#)). Este estudio corresponde a la fase de titulación de Diseño Integral en la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos y es guiado por la docente Bernardita Figueroa Calmels.

El objetivo de este proceso de investigación es ahondar en la temática del estrés docente y abordarla desde la perspectiva del diseño, para así plantear soluciones que puedan entregarles una mejor calidad de vida y salud mental a los docentes.

Yo Tere Sui autorizo a ser parte del testeo del "desafío mindfulness" que tendrá una duración de no más de siete días. También, si así lo deseo y según sea pertinente, a participar de entrevistas. Además autorizo la utilización de los datos que aparezcan producto del análisis de ellas.

Las observaciones y el material grabado/útilizado serán estrictamente resguardados en su confidencialidad y secreto profesional por la docente supervisora y estudiante. Su uso está restringido exclusivamente a una finalidad docente que permitirá una mejoría en el ámbito del estrés y salud mental docente.

Agradecemos enormemente su confianza y colaboración.

Tere Sui 18.413.394-6
Firma C.I.

30-08
Fecha

Observaciones.....


Pontificia Universidad Católica de Chile

Consentimientos informado para educadoras básicas de establecimientos experimentales

El propósito de este documento es ayudarle a tomar una decisión informada para participar en el proceso de investigación del proyecto de título del alumno Francisco Javier León Espejo ([link](#)). Este estudio corresponde a la fase de titulación de Diseño Integral en la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos y es guiado por la docente Bernardita Figueroa Calmels.

El objetivo de este proceso de investigación es ahondar en la temática del estrés docente y abordarla desde la perspectiva del diseño, para así plantear soluciones que puedan entregarles una mejor calidad de vida y salud mental a los docentes.

Yo Maria Ines Marchay autorizo a ser parte del testeo del "desafío mindfulness" que tendrá una duración de no más de siete días. También, si así lo deseo y según sea pertinente, a participar de entrevistas. Además autorizo la utilización de los datos que aparezcan producto del análisis de ellas.

Las observaciones y el material grabado/útilizado serán estrictamente resguardados en su confidencialidad y secreto profesional por la docente supervisora y estudiante. Su uso está restringido exclusivamente a una finalidad docente que permitirá una mejoría en el ámbito del estrés y salud mental docente.

Agradecemos enormemente su confianza y colaboración.

Maria Ines Marchay 18019611-K
Firma C.I.

30/04/19
Fecha

Observaciones.....


Pontificia Universidad Católica de Chile

Consentimientos informado para educadoras básicas testimonio anónimo video

El propósito de este documento es ayudarle a tomar una decisión informada para participar en el proceso de investigación del proyecto de título del alumno Francisco Javier León Espejo ([link](#)). Este estudio corresponde a la fase de titulación de Diseño Integral en la Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos y es guiado por la docente Bernardita Figueroa Calmels.

El objetivo de esta instancia es recolectar testimonios de experiencias relacionadas al estrés docente, con el objetivo de comunicar esta información de una manera adecuada en el proceso de investigación. Yo Juanita Prada Correa autorizo a ser parte de este proceso de carácter anónimo.

Las observaciones y el material grabado/útilizado serán estrictamente resguardados en su confidencialidad y secreto profesional por la docente supervisora y estudiante. Su uso está restringido exclusivamente a una finalidad académica que permitirá una mejoría en el ámbito del estrés y salud mental docente.

Agradecemos enormemente su confianza y colaboración.

Juanita Prada Correa 7044882-3
Firma C.I.

28/05/2019
Fecha

Observaciones.....

7.3.6 RESULTADO TESTEO APP

Se hace una explicación inicial del proyecto, y sus puntos importantes. Después se les relata que ellos han sido parte de la capacitación del primer día. Ahora deben utilizar la aplicación e irme contando que piensan, que les gusta, que no, o cualquier cosa que se les ocurra.

Patricio Henríquez:

Letra muy pequeña y baja opacidad

Es necesario explicar toda la experiencia para guiarlo, no entiende por sí solo,

La comunidad no le es fácil entenderla, porque primero llega a Chile, el dibujo es muy abstracto y no se da a entender totalmente que es la comunidad de meditación.

La sección del programa la encuentra interesante, dice que es necesario y que es bueno que te conecte primero a tu círculo cercano y después quizás a otros colegios.

El dibujo de transporte le cuesta entenderlo.

Lo encuentra interesante, dice que lo ocuparía.

Angélica Espejo:

Le gustan los colores

Le falta algo que la felicite por la constancia, que es parte de formar un hábito.

Que te invite a reflexionar.

Que mande preguntas, por ejemplo que agradezcas por algo.

Que inviten a cosas que estoy midiendo, por ejemplo después del primer mes de meditación que obtengas algo.

Que se pueda ocupar por mucho tiempo, que no sea tan puntual solo al curso.

Que realmente haga un seguimiento.

Francisca Espejo

Poco nítida la letra chica

Explicar lo del inicio, necesita constante explicación de la aplicación.

Explicar en todos los lugares lo que se puede hacer, ella necesita una guía desde la app.

En la parte del desafío piensa que el 1 es un minuto.

Las estadísticas no son claras.

Encuentra que el chat está muy escondido y lo encuentra interesante.

Explicar el programa, no se entiende.

El menú le cuesta ver cual está presionado.

Estadísticas de tu grupo de tu colegio.

Alejandra Salinas

No entiende formal o informal.

Diferencia de programa y sesiones no es claro.

Qué acciones concretas me permiten meditar, por ejemplo la confunda que diga emergencia y después una acción de caminar.

Que al entrar a caminar te de más opciones.

Qué significa el caminar.

lo informal y formal es muy general.

Participantes no visibles, que uno lo aprete y ahí aparecen.

Que se entienda que las meditaciones guiadas en practica son opcionales, le cuesta entender la base del programa.

El programa que es lo principal de la app está muy a tras mano.

Jugar más con los colores en la página planas como la de los programas.

Hay ciertos botones que te llevan a lo mismo, como Chile y comunidad.

En smiling mind

Te entrega más información de avance y los títulos y bajadas son más informativas

Josefina Videla

Desafíos revisar, confunde el concepto

Los colores y la gráfica le encantan, la encuentra limpia, no los considera de un sexo en específico

Intro: le hace sentido, breve, amigable.

Formal e informal, le falta una bajada más clara, no tiene relación con lo que muestra abajo.

Emergencia: Explicar un poco con la bajada.

Distintas opciones de tiempo, tiene que ser poco en el colegio, 2, 4, 6 minutos

El transporte se puede más.

La ilustración de transporte está muy cerrado a la gente que anda en metro.

Chile: Le gusta la ilustración, movimiento, agregar isla de Pascua y la Antártica, Juan Fernández también.

Programas:

El visualizar el avance de las personas lo ve como competitivo, puede hacer que una conversación en el pasillo a base de esto. No es la idea del programa competir.

Que los títulos dentro del programa estén más claros.

Mal redactado la info de zona de control.

Chat: de forma general, es inclusivo, en grupo, le gusta.

Menú: le gusta el de la parte de abajo, pero el de arriba la confunde, encuentra que es complicado y no lo visualiza, está muy arriba.

Begoña Bejide:

Testeo:

Entiende y navega la app muy fácilmente y fluido.

Le gusta el tener un desafío

Comunidad: le gusta que hayan personas

Notificaciones tal día tal hora

Le falta una explicación de lo que es el *mindfulness*

Está de acuerdo con que la página principal sea el profesor.

No entiende los iconos de los otros profesores en el programa.

Le gustaría que uno pueda planificar las meditaciones y así te recuerde, pero que no sea muy restrictivo tampoco.

Que te tire mensajes motivacionales.

Emoji, que tu mismo te estés motivando

Tazèn
un minuto de calma