



UMCE
el poder transformador de la educación

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES
MAGISTER EN DIDÁCTICAS CONTEMPORÁNEAS DE LAS ARTES VISUALES

PRÁCTICAS ARTÍSTICAS DE ATENCIÓN PLENA PARA DOCENTES DE ARTES
VISUALES.

TRABAJO FORMATIVO EQUIVALENTE PARA OPTAR AL GRADO DE MAGISTER EN
DIDÁCTICAS CONTEMPORÁNEAS DE LAS ARTES VISUALES

AUTORA

María Daniela Díaz Reyes

PROFESORA TUTORA

Beatriz Katerina Casabona Negrete

SANTIAGO DE CHILE, DICIEMBRE DE 2023



UMCE
el poder transformador de la educación

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES
MAGISTER EN DIDÁCTICAS CONTEMPORÁNEAS DE LAS ARTES VISUALES

PRÁCTICAS ARTÍSTICAS DE ATENCIÓN PLENA PARA DOCENTES DE ARTES
VISUALES.

TRABAJO FORMATIVO EQUIVALENTE PARA OPTAR AL GRADO DE MAGISTER EN
DIDÁCTICAS CONTEMPORÁNEAS DE LAS ARTES VISUALES

AUTORA
María Daniela Díaz Reyes

PROFESORA TUTORA
Beatriz Katerina Casabona Negrete

SANTIAGO DE CHILE, DICIEMBRE DE 2023

Autorizado para

Sibumce Digital

Dedicado a mi mamá, a mi hermana y hermano por su apoyo incondicional y su amor por la pedagogía, a mi pareja por su contención y paciencia, a mi papá por su sabiduría y pasión por el Arte y a la profesora Beatriz Casabona por su guía y comprensión en este proceso.

Tabla de contenido

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Planteamiento del problema.....	8
Justificación de la investigación.....	12
Metodología.....	15
Capítulo 1: Marco teórico.....	19
1.La atención.....	20
2.La meditación.....	21
3.Mindfulness.....	21
3.1 ¿Qué es el mindfulness o meditación con atención plena?.....	21
3.2 Orígenes de la meditación con atención plena.....	22
3.3 Características del mindfulness.....	22
3.4 Beneficios del mindfulness desde la neurociencia.....	23
3.5 Atención plena y desarrollo de competencias emocionales.....	25
3.6 Beneficios de la atención plena en la práctica docente.....	27
4.Experiencias de aplicación de la meditación con atención plena en el Arte Visual.	29
5.Experiencias de Educación Artística y mindfulness.....	31
Capítulo 2: Experimentación artística personal: desarrollo de la atención plena a través del arte.....	38
Capítulo 3: Cuadernillo de actividades “Atención: ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales”.....	56

Capítulo 4: Retroalimentación del cuadernillo de actividades "Atención: ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales" 90

Cuadernillo de actividades “Atención: ejercicios de atención plena para docentes de Artes Visuales” – segunda versión. 107

Conclusión 150

Bibliografía 153

Anexo..... 160

Resumen

El presente trabajo de postgrado busca contribuir a la reflexión sobre los principales factores que inciden en el malestar profesional y emocional de las/los docentes del sistema escolar chileno, poniendo énfasis en la importancia que tiene el desarrollo de competencias emocionales para ayudar a su bienestar.

En este contexto, surge la necesidad de generar un espacio de autocuidado, a través de una propuesta didáctica que vincula el mindfulness con la práctica artística visual y teatral, integrando los beneficios que aporta la meditación con atención plena y las cualidades expresivas, creativas y reflexivas propias de ambas disciplinas artísticas. Esta propuesta consiste en la creación de un cuadernillo de actividades denominado “Artención: ejercicios de atención plena para docentes de Artes Visuales”, compuesto por una serie de actividades gráfico-pictóricas y de entrenamiento actoral para fomentar la conciencia centrada en el presente, además de información sobre el mindfulness. Dicho material es el resultado de los aprendizajes adquiridos por la investigadora, durante su praxis de meditación con atención plena a través de la práctica artística y, para elaborar el cuadernillo final, se solicitó la retroalimentación del contenido a un grupo de cinco docentes de Artes Visuales de enseñanza media.

Para desarrollar este trabajo se utilizaron la metodología de investigación a/r/tográfica e instrumentos de recolección de datos provenientes de la investigación cualitativa.

Palabras clave: Mindfulness, práctica artística, A/r/tografía, Artes Visuales, Teatro, Educación Artística, didáctica, pedagogía, docentes, competencias emocionales, autocuidado.

Abstract

This postgraduate work seeks to contribute to the reflection on the main factors that affect the professional and emotional discomfort of teachers in the Chilean school system, emphasizing the importance of the development of emotional competencies to help their well-being.

In this context, the need arises to generate a space for self-care, through a didactic proposal that links mindfulness with visual and theatrical artistic practice, integrating the benefits of mindfulness meditation and the expressive, creative and reflective qualities of both artistic disciplines. This proposal consists of the creation of an activity booklet called "Artención: mindfulness exercises for Visual Arts teachers", composed of a series of graphic-pictorial activities and acting training to promote awareness focused on the present, as well as information about mindfulness. This material is the result of the learning acquired by the researcher during her mindfulness meditation praxis through artistic practice and, in order to elaborate the final booklet, a group of five high school Visual Arts teachers were asked to provide feedback on the content.

To develop this work, the a/r/tographic research methodology and data collection instruments from qualitative research were used.

Keywords: Mindfulness, artistic practice, A/r/tography, Visual Arts, Theater, Art Education, didactics, pedagogy, teachers, emotional competencies, self-care.

Introducción

La presente investigación denominada “Prácticas artísticas de atención plena para docentes de Artes Visuales”, para optar al grado de Magíster en Didácticas Contemporáneas de las Artes Visuales, aborda la existencia de factores que inciden en el malestar emocional y físico de los y las docentes del sistema escolar chileno, investigados por instituciones como Elige Educar y el Colegio de Profesores de Chile, entre los que se encuentran las condiciones laborales deficientes (desequilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y a otros ámbitos de la vida, sobrecarga laboral y salario bajo), los altos niveles de estrés y una salud mental deficiente. Frente a esto se reflexiona sobre la importancia y la necesidad de entregar herramientas para desarrollar competencias emocionales, como la conciencia emocional y la regulación emocional, estudiadas por teóricos como Bisquerra y Pérez (2012), que permitan sobrellevar estas dificultades y mejorar la calidad de vida de los y las docentes.

Una práctica que permite el desarrollo de estas competencias es el mindfulness o meditación con atención plena, la cuál ha sido estudiada desde mediados del siglo XX, por diversas disciplinas y autores entre los que destacan el científico estadounidense Jon Kabat-Zinn, el psiquiatra Richard Davidson, la neurocientífica Britta Hölzel, la neurobióloga Julie Brefczynski-Lewis y los psicólogos y docentes Israel Mañas y Clemente Franco. Estos investigadores han realizado estudios para identificar y dar a conocer los beneficios que genera la integración de esta práctica a la vida cotidiana, la cual puede llegar a generar en un individuo una mayor apertura al momento de gestionar sus emociones, tomar consciencia de sus decisiones, ser más empático y asertivo.

En relación con lo anteriormente señalado, la presente investigación busca generar un espacio de autocuidado a través de una propuesta didáctica que vincula el mindfulness con la práctica artística visual y teatral, integrando los beneficios que aporta la meditación con atención plena con las cualidades expresivas, creativas y reflexivas propias de ambas disciplinas artísticas.

Para ello se plantean las siguientes preguntas guía:

- ¿Cómo las artes visuales puedan ser un aporte para potenciar la atención plena en los y las docentes?
- ¿Qué aprendizajes metodológicos y didácticos pueden generar propuestas aplicables que fomenten la conciencia emocional del profesorado de Artes Visuales?

Y, por otra parte, los siguientes objetivos de investigación:

Objetivo general: Evaluar el diseño de una propuesta de ejercitación de la conciencia plena que involucra experiencias gráfico-pictóricas y de entrenamiento actoral (voz y movimiento) vinculadas con el desarrollo del autoconocimiento y la conciencia emocional del profesorado de artes visuales

Objetivos específicos:

1. Reflexionar sobre la importancia de desarrollar el autoconocimiento y la conciencia emocional para el bienestar docente.
2. Reconstruir acciones de las artes visuales y ejercicios del entrenamiento actoral que puedan ser aplicados para desarrollar la atención plena en los y las docentes.
3. Crear un cuadernillo de actividades a partir de las experiencias de artes visuales y de entrenamiento actoral para el autoconocimiento y la conciencia emocional del profesorado.
4. Analizar el cuadernillo de actividades a partir de la retroalimentación entregada por los y las docentes, considerando sus conocimientos previos sobre el autoconocimiento y la conciencia emocional.

Es importante señalar que la metodología de investigación implementada en este trabajo de postgrado es la a/r/tografía, junto con formas cualitativas de recolección y análisis de datos, principalmente porque posiciona la praxis artístico-educativa como una fuente para la creación

de conocimiento y por su carácter flexible y abierto que permite vincular procedimientos e instrumentos provenientes de otras formas de investigación.

Para responder a estas preguntas y objetivos, señalados anteriormente, la investigación se estructura en dos partes, la primera consiste en la reflexión sobre la propia praxis de mindfulness a través de la práctica artística, seleccionándose una serie de ejercicios visuales y de entrenamiento actoral, que son organizados para desarrollar cada uno de los fundamentos del mindfulness estudiados y planteados por Jon Kabat-Zinn. Los resultados y análisis de esta primera parte se encuentran en el capítulo n° 2 de esta investigación.

La segunda parte consiste en la creación de un cuadernillo de actividades piloto, donde se proponen una serie de actividades grafico-pictóricas y de entrenamiento actoral para fomentar la conciencia centrada en el presente, además de información sobre el mindfulness. Cada uno de estos ejercicios se basa en los aprendizajes obtenidos durante la experimentación personal, en la primera parte de la investigación.

Posteriormente el cuadernillo es enviado a profesoras de Artes Visuales de Enseñanza Media de la Región Metropolitana que reciben y evalúan el material mediante un cuestionario online. En el capítulo n° 4 se presentan y analizan los resultados obtenidos de dicho instrumento de evaluación y cuáles son los elementos por mejorar para generar el cuadernillo de actividades final.

Cabe señalar que ambas versiones del cuadernillo de actividades se encuentran a lo largo del desarrollo de este trabajo de postgrado, con la finalidad de apreciar los cambios implementados.

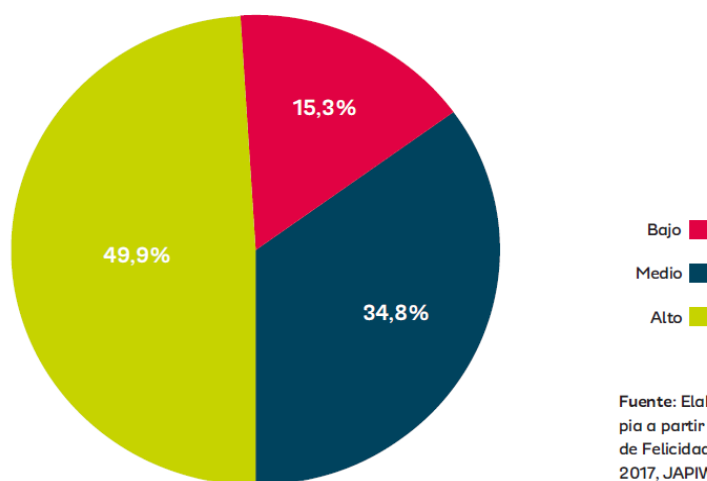
Planteamiento del problema

La labor docente implica, además de la responsabilidad de generar clases didácticas y significativas, enfrentarse constantemente a situaciones estresantes y agobiantes, tales como conductas de violencia e inestabilidad emocional que presentan los y las estudiantes, la delegación de responsabilidades formativas por parte de la familia y la poca valorización a la profesión. Esas exigencias generan “una progresiva desmotivación vocacional, una baja en el rendimiento, una merma de su creatividad, alto ausentismo laboral, baja autoestima e interferencia en la relación profesor- alumno que afectan la efectividad del proceso de enseñanza aprendizaje” (Brito y Corthorn, 2018).

Al revisar diversos estudios como Elige Educar (2018), Colegio de Profesores de Chile (2022), Elige Educar (2021) y Ávalos y Valenzuela (2016), sobre las condiciones y grado de satisfacción laboral de los y las docentes, es posible identificar cuatro factores principales que inciden en su malestar profesional y emocional.

El primer factor identificado son los altos niveles de estrés. Un estudio realizado por Elige Educar en el 2018, indica que sus causas principales son: las condiciones laborales (percibir la jornada de trabajo como irrealizable o que la remuneración económica es injusta), la sensación de frustración y descontento laboral y los lineamientos (deberes y normas) de la institución educativa donde ejerce.

Gráfico 7: Condiciones laborales de los profesores



Fuente: “¿Son felices los profesores? Radiografía de la felicidad docente en Chile”, 2018, Elige Educar

El segundo factor identificado son las condiciones laborales deficientes de los y las profesoras. El mismo estudio señalado anteriormente, relata que “sólo 1 de cada 5 docentes declara tener un buen equilibrio del trabajo y su vida, cree que su trabajo es realizable durante la jornada laboral y percibe que su salario es justo, considerando su cargo y responsabilidad” (Elige Educar, 2018).

Gráfico 9: Condiciones laborales de los profesores



Fuente: “¿Son felices los profesores? Radiografía de la felicidad docente en Chile”, 2018, Elige Educar

El tercer factor es el porcentaje de deserción laboral anual de los y las docentes. Una investigación llevada a cabo por Elige Educar en el 2021 indica que aproximadamente 8.200 profesores de todo Chile (4,1%) dejan las salas de clases cada año. Al proyectar este porcentaje en unos siete años más, el déficit de profesores alcanzará un 25% a nivel nacional, “siendo Educación Tecnológica, Artes Visuales, Música, Filosofía, Religión, Historia y Ciencias Naturales

de educación media (Biología, Física y Química), las asignaturas con un escenario más crítico” (Elige Educar, 2021).

Tabla 2: Proyección déficit docente, por asignatura.

Nivel	Asignatura	2025		2030	
		N	%	N	%
Educación Básica	Enseñanza Básica	-2.754	-5%	-8.278	-15%
Educación Media	Biología, Química, Física.	-3.956	-40%	-3.846	-39%
	Lenguaje y Comunicación	-1.678	-18%	-1.513	-16%
	Historia y Geografía	-3.867	-44%	-4.025	-46%
	Matemáticas	-2.451	-25%	-2.160	-22%
Transversales	Inglés	-1.219	-13%	-1.528	-16%
	Artes y Música	-2.067	-25%	-2.544	-31%
	Educación Física	-190	-2%	-358	-4%
	Educación Tecnológica	-3.249	-72%	-3.604	-80%
	Filosofía y Religión	-4.842	-54%	-5.612	-62%
Total		-26.273	-19%	-33.468	-25%

Fuente: “Análisis y proyección de la dotación docente en Chile”, 2021, Elige

Y por último el cuarto factor a señalar es la salud mental deficiente de los y las docentes. Una encuesta realizada por el Colegio de Profesores de Chile sobre el origen de las licencias médicas de los y las profesoras en el año 2022, muestra que alrededor de un 16,2% de estas son por salud mental.

Docentes que usan licencias médicas durante el año 2022.

DOCENTES QUE USAN LICENCIA MEDICA									
FORMULARIO	L.M. Salud Mental	L.M. Enf. Por situación del puesto de trabajo / EP - ESM	Enfermedad o accidente común	Pre o póst natal	Enfermedad grave del niño menor de 1 año	L.M. Covid 19	Accidente de trayecto o en el trabajo	NO TOMA Licencia Médica	Prefiero no decirlo
SUB TOTAL	16.2%	3,8%	23,68%	0,36%	0,41%	19.65%	1,5%	32%	2.4%
TOTALES	65,6%							32%	2,4%

Fuente: “Profundización salud docente”, 2022, Colegio de Profesores de Chile.

Por lo tanto, cómo respalda el Estudio de Elige Educar (2018), a pesar de la vocación que muchos docentes sienten respecto a su profesión, los factores contextuales cómo las políticas públicas y el funcionamiento del sistema escolar, señalados anteriormente, además de los personales como, el estado de salud mental, observado en el recuadro anterior, el grado de motivación, autoconfianza y vitalidad, entre otros, afectan en su bienestar emocional.

Considerando el contexto anteriormente descrito, la presente investigación se centra en la evaluación del diseño de una propuesta de ejercitación de la conciencia plena que involucra experiencias gráfico-pictóricas y de entrenamiento actoral (voz y movimiento) vinculadas con el desarrollo del autoconocimiento y la conciencia emocional del profesorado de artes visuales, objetivo que surge a partir de la reflexión de hacer necesario concebir la educación bajo una perspectiva integral y, por lo mismo, entregar un espacio preponderante al desarrollo de competencias emocionales, las cuales “favorecen las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos y favorece la salud física y mental de las personas” (Bisquerra y Pérez, 2012).

Justificación de la investigación

Con la presente investigación se espera contribuir al bienestar integral de los y las profesoras considerando la existencia de factores que inciden en el malestar emocional y físico, tales como las condiciones laborales deficientes (desequilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y a otros ámbitos de la vida, sobrecarga laboral y salario bajo), los altos niveles de estrés y una salud mental deficiente.

Para ello se propone generar un espacio de autocuidado a través de una propuesta didáctica que vincula el mindfulness con la práctica artística visual y teatral, integrando los beneficios que aporta la meditación con atención plena, entre los que destacan: “mejorar el enfoque y la conciencia, apoyar la gestión y reducción del estrés y aumentar la receptividad ante las necesidades de los estudiantes” (Schoeberlein, 2009,p.27), con las cualidades expresivas, creativas y reflexivas propias de ambas disciplinas artísticas.

Como plantean Mañas, Franco y Gil Montoya (2014) “solo un educador consciente puede educar de forma consciente...estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás...estará en disposición de ayudar a sus estudiantes a generar su propio autoconocimiento y habilidades socioemocionales” (p.195). Por ende, las estrategias metodológicas que se proponen en esta investigación pretenden, fomentar dichas competencias emocionales para sobrellevar las exigencias que implica ser docente en el sistema educativo formal chileno.

Tal como distingue María Acaso (2017), “los procesos de producción artísticos potencian un tipo de pensamiento desde y hacia lo subjetivo”, facilitan el autoconocimiento, incentivan el diálogo asertivo con otros y otras, estimulan la expresión del mundo interior, entre otras aptitudes orientadas al desarrollo integral. De esta manera, el arte se convierte en un lenguaje que implica “una multiplicidad de formas activas, dinámicas y corporeizadas de resonar subjetiva y colectivamente con la imagen, el color, el sonido, el movimiento y toda forma de interacción”

(Andreu e Ibáñez, 2021, p.6). Dicha infinidad de posibilidades creativas y expresivas incentivan, entre otros aspectos, a desarrollar la conciencia emocional, es decir autoobservar e identificar las propias emociones, comprender sus causas y consecuencias, además de comunicarlas verbal y no verbalmente.

En ese sentido, los ejercicios artísticos propuestos están pensados para ser una puerta de entrada a la incorporación de nuevos hábitos mediante los cuales puedan desarrollar el autoconocimiento, al realizar una pequeña pausa en sus labores diarias y conectar con el presente, con el goce que genera el explorar diversas técnicas y materiales, pero por sobre todo con el acto creativo. Por ello se invita a los y las docentes de Artes Visuales, a dejar de lado sus propios juicios (“crítico interior”) que puedan surgir por las expectativas con relación al “nivel de calidad”, “el concepto que se desea transmitir”, “el manejo técnico y material”, entre otros cuestionamientos posibles al momento de crear una obra. Sin embargo, en esta ocasión se incentiva a darle importancia al proceso, más que al resultado final, y a observar el cuerpo durante el desarrollo de cada ejercicio para conocer e identificar las sensaciones y emociones que van surgiendo.

Frente a esto el aporte del presente estudio a la Educación Artística es generar una propuesta metodológica que valida cada uno de los saberes generados por y mediante el cuerpo, ya que se construye a partir de los aprendizajes significativos adquiridos mediante la propia praxis de la investigadora. Aquí lo subjetivo, interdisciplinario y experimental tiene un rol fundamental, posicionando el proceso de exploración como un viaje de conexión consigo mismo, que se compone de cuestionamientos, inquietudes, sentires y hallazgos.

Finalmente, hay que señalar que esta investigación otorga la posibilidad de valorar la importancia del perfeccionamiento continuo de los y las profesoras respecto a sus conocimientos sobre bienestar emocional, además de servir de base para futuros estudios respecto a prácticas que

vinculen el desarrollo de la atención plena y las artes destinado a docentes o bien a otros miembros de la comunidad educativa, que tengan como finalidad abrir espacios para el cuidado personal y la adquisición de herramientas que fomenten un trato consciente, respetuoso y paciente hacia sí mismos.

Metodología

Desde el rol como profesora, integrante de una compañía teatral y practicante de la meditación con atención plena, ha sido posible experimentar los desafíos de la profesión docente y, también, los beneficios que entrega la práctica de la atención plena para la generación de una disposición de apertura a la búsqueda de soluciones para dichos desafíos. Desde ahí emerge esta investigación y la intención de evaluar el diseño de una propuesta de ejercitación de la conciencia plena que involucra experiencias grafico-pictóricas y de entrenamiento actoral (voz y movimiento) vinculadas con el desarrollo del autoconocimiento y la conciencia emocional del profesorado de artes visuales, por medio de un cuestionario digital.

Para ello se utiliza la metodología de investigación 'a/r/tográfica y formas cualitativas de recolección y análisis de datos como el cuestionario.

La a/r/tografía es una metodología que deriva de la investigación basada en la práctica que reúne inquietudes provenientes del ámbito artístico, educativo e investigativo, conectando con conceptos como la cognición corporeizada y el conocimiento situado los cuales plantean que el pensamiento es inseparable de la acción y del contexto socio cultural. Frente a esto concibe la praxis artístico-educativa como una fuente para la creación de conocimiento, donde la a/r/tografía es considerada "una investigación que está viva y que forma parte de la vida del investigador/a" (Marín-Viadel y Roldán, 2019, p.888). Por el gran componente personal de esta metodología, se incentiva constantemente a la reflexión, cuestionamiento, interpretación y apertura a nuevas posibilidades durante el proceso investigativo. Además, se posiciona como una metodología flexible y dispuesta a vincular procedimientos e instrumentos provenientes de otras formas de investigación como la cualitativa.

En base a lo anteriormente descrito, la a/r/tografía permite tener un mayor grado de autoconocimiento a nivel emocional, intelectual, corporal y social sobre la propia práctica, donde

cada una de las experiencias que se vivencian son oportunidades de aprendizajes significativos. Frente a esto en la primera parte de este estudio se reflexiona sobre la propia praxis de mindfulness a través de la práctica artística, donde se seleccionó una batería de ejercicios visuales, provenientes del dibujo, la pintura y el collage, junto con ejercicios de respiración, de vocalización y de movimiento, propios del entrenamiento actoral, que son estructurados para desarrollar cada uno de los siete fundamentos del mindfulness propuestos por Kabat-Zinn. Este periodo de experimentación se lleva a cabo por la investigadora durante un mes y medio donde se exploran diversos materiales como el acrílico, la acuarela, el carboncillo, el pastel, entre otros. Cabe señalar que dicha experimentación artística personal se realiza fuera del contexto laboral, ni con estudiantes ni con otros docentes, en un espacio de tranquilidad y seguridad, en el domicilio de la investigadora.

El análisis de los resultados de esta primera parte se organiza de la siguiente manera: objetivo del ejercicio, fundamento del mindfulness a desarrollar durante su ejecución, materiales a utilizar, descripción del ejercicio, tiempo estimado de realización, fotografías de los resultados y reflexión personal sobre los resultados obtenidos.

Luego, a partir de lo experimentado, se crea un cuadernillo de actividades piloto denominado “Atención: ejercicios de atención plena para docentes de Artes Visuales” que consiste en un kit de siete actividades grafico-pictóricas y de entrenamiento actoral (voz y movimiento) para fomentar la conciencia centrada en el presente, además de información sobre el origen y beneficios del mindfulness y conceptos clave en torno al tema. Este material se encuentra destinado a docentes de artes visuales de enseñanza media de la Región Metropolitana que se encuentren trabajando en el sistema escolar o que hayan trabajado en este. Para la presente investigación quedaron excluidos los docentes de enseñanza básica que imparten o hayan impartido la asignatura de artes visuales y docentes de artes visuales de enseñanza media que

no trabajen en un establecimiento de la Región Metropolitana. La selección de la muestra fue aleatoria y cercana a la investigadora.

Los y las profesoras reciben y evalúan dicho material mediante un cuestionario online que consta alrededor de dieciocho preguntas cerradas y abiertas, organizadas en cinco secciones. La primera de ellas corresponde a los datos como nombre, email y si desea participar de esta investigación. En la segunda sección se realizan preguntas en relación con la experiencia laboral: ¿ejerce actualmente en el sistema escolar?, ¿cuánto tiempo ha ejercido la docencia?, ¿ha realizado o realiza docencia de Artes Visuales en Enseñanza Media? En la tercera parte se llevan a cabo las consultas sobre el contenido del cuadernillo y su redacción: ¿La información entregada respecto a conceptos clave y principios del mindfulness permiten aclarar los fundamentos de esta práctica?, ¿La información entregada respecto a los orígenes del mindfulness, son suficientes para comprender sus inicios como práctica religiosa y su posterior occidentalización y laicización?, ¿la información entregada respecto a los beneficios del mindfulness, son suficientes para comprender los efectos positivos de esta práctica a nivel físico, emocional y cognitivo?, ¿la información entregada se encuentra redactada de manera coherente, sintética y cohesionada?, ¿las instrucciones de cada ejercicio son claras, sintéticas y utilizan un lenguaje ameno para su comprensión? y ¿considera usted que es factible realizar los ejercicios propuestos en su tiempo libre?. En la cuarta sección se plantean preguntas relacionadas al diseño y las características visuales del cuadernillo: ¿considera usted que la paleta de colores es adecuada?, ¿considera usted que las tipografías y el tamaño de las letras, permiten una lectura adecuada de la información? y ¿considera usted que la organización de los elementos visuales (letras, formas e imágenes), es atractiva y facilitan la comprensión de la información? Por último, en la quinta parte se realizan consultas relacionadas a las apreciaciones finales como los comentarios, sugerencias y si luego de la lectura del cuadernillo, ¿cuál es la probabilidad de que realice al menos uno de los ejercicios propuestos?

A partir de la recogida de información y una vez identificados los elementos a mejorar, se rediseña el cuadernillo de actividades final. Acción que responde a la metodología de investigación escogida, ya que en la a/r/tografía, el grupo participante posee un rol activo en la contribución a la conceptualización y construcción del conocimiento sobre el tema estudiado.

Es importante aclarar que el cuadernillo de actividades piloto no es implementado en ninguna instancia de la investigación. Solo es revisado y evaluado virtualmente por los docentes participantes en relación con el diseño gráfico de este material, la información y claridad de las instrucciones para cada ejercicio y la factibilidad de realizarlos en términos del tiempo propuesto para su ejecución. Por lo tanto, no se aplica en su contexto laboral ni con sus estudiantes.

Finalmente se hace envío a los y las docentes participantes del cuadernillo de actividades definitivo con el propósito de proporcionarles herramientas de atención plena para su autocuidado y bienestar emocional.

Capítulo 1: Marco teórico

El presente marco teórico de la investigación *Prácticas artísticas de atención plena para docentes de Artes Visuales* aborda en primera instancia el concepto de mindfulness, sus orígenes, características, su vinculación con el desarrollo de competencias emocionales y beneficios. Para ello toma autores como Jon Kabat-Zinn y Shamash Alidina quienes cuentan con una amplia bibliografía de ejercicios introductorios y prácticos de aplicación del mindfulness para el diario vivir. Además, se exponen referentes desde las ciencias como el psiquiatra Richard Davidson, la neurocientífica Britta Hölzel y la neurobióloga Julie Brefczynski-Lewis, las cuales poseen diversas investigaciones sobre los cambios a nivel neuronal y de arquitectura cerebral que ocurren gracias a la práctica de la meditación con atención plena. También desde el campo de la educación autores como el psicólogo Israel Mañas y Clemente Franco señalan los beneficios que posee el integrar el mindfulness como herramienta para sobrellevar la práctica docente y reducir los niveles de malestar psicológico.

En segunda instancia se presentan artistas como Richard Long y Ernesto Neto, que utilizan la meditación como herramienta y búsqueda para su práctica artística. Junto con esto se recopilan experiencias nacionales e internacionales de vinculación del mindfulness con la Educación Artística específicamente en las áreas de Artes Visuales y Teatro, como el libro “La meditación y el arte de dibujar” de la artista visual y escritora británica Wendy Ann Greenhalgh y el curso “Mindfulness Based Performer Training” creada por la actriz y profesora de meditación Cristina Fuentes.

Cabe aclarar que, para efectos de la presente investigación se utilizarán los términos meditación con atención plena, mindfulness, atención plena y conciencia plena como conceptos equivalentes.

1. La atención

El cuerpo es un territorio de experiencias, en el cual se genera la adquisición y uso del conocimiento al entrar en contacto con su entorno. Por ello es importante identificar que sucede en el propio cuerpo, las sensaciones, emociones y pensamientos que se experimentan al realizar diversas acciones como la interacción con otros, el desplazamiento por distintos espacios, la observación de la naturaleza, la escucha de los sonidos del entorno, etc. En este sentido la consciencia toma un rol fundamental, ya que permite darse cuenta de lo que ocurre tanto dentro como fuera de sí mismo. El desarrollo de la consciencia propia implica aprender a relacionarse consigo mismo, bajar los niveles de estrés, “dejar de luchar con lo que no es posible controlar y desautomatizar el comportamiento, es decir, no reaccionar compulsivamente ante distintas situaciones” (Mañas et al. 2014, p.195) y, lo más importante, centrarse en lo que está sucediendo aquí y ahora.

Un proceso que permite “dirigir la consciencia hacia un determinado elemento del medio interno o externo” (Machado, Marquéz y Acosta, 2021, p.3) es la atención. Dentro de las funciones que posee se encuentran: controlar la capacidad cognitiva, garantizar el correcto procesamiento de los estímulos considerados relevantes para el organismo y evitar la sobrecarga de información. Por ello es importante generar estrategias que permitan estimular la concentración de la atención, es decir la “habilidad que tiene un individuo para focalizar la atención por periodos prolongados” (Joao, 2009 cómo se citó en Machado et al. 2021, p.5) la cuál es de gran importancia para adquirir nuevos conocimientos. Dentro de estas estrategias se encuentra el *mindfulness o meditación con atención plena*, práctica que se caracteriza por una regulación de la atención, principalmente a través de la respiración. Un estudio realizado por las neurólogas norteamericanas Hasenkamp, Wilson-Mendenhall, Duncan y Barsalou (2011), consistió en medir, a través de una resonancia magnética, la divagación mental y los estados de atención en meditadores experimentados. Para ello les pidieron a los y las participantes que se focalizaran en la respiración y presionaran un

botón para notificar los momentos de distracción. Sus resultados permitieron comprender como, gracias a estas prácticas contemplativas, “los individuos aumentan su capacidad para volverse conscientes de los estados mentales internos y cambian su atención para poder permanecer involucrados en una tarea” (Hasenkamp et al. 2011). Estas investigaciones científicas contribuyen a fomentar el mindfulness como una herramienta para el bienestar y la salud mental de las personas.

2. La meditación

La meditación es una técnica de entrenamiento de la concentración y el estado de alerta que “actúan como estrategias reguladoras emocionales y atencionales, desarrolladas para cultivar el bienestar y el equilibrio emocional” (Davidson y Lutz, 2008, p.1). Su finalidad es comprender el funcionamiento de los procesos mentales, al observar y hacerse consciente de lo que ocurre a cada instante en el cuerpo y la mente. Por ende, la práctica constante de la meditación puede “reducir el nivel de estrés y controlar el pensamiento caótico repetitivo” (Campagne, 2004, p.24) además de desarrollar el darse de cuan presente se encuentra un individuo en su vida diaria.

3. Mindfulness

3.1 ¿Qué es el mindfulness o meditación con atención plena?

Una práctica que se basa en prestar atención a las experiencias del momento presente es la meditación con atención plena o mindfulness. Dicha práctica consiste en una gran diversidad de ejercicios “dirigidos a entrenar la atención, con la finalidad de aumentar la consciencia y poner bajo control voluntario los procesos mentales” (Kabat – Zinn, 2012, p.8). Para ello se combinan dos tipos de meditación: Atención focalizada y de Monitoreo Abierto. La primera implica enfocarse en un elemento (respiración, sonido o imagen) de manera continua, y la segunda consiste en observar, de manera no reactiva, lo que se experimenta a lo largo de la meditación para reconocer sensaciones y pensamientos.

3.2 Orígenes de la meditación con atención plena

Sus orígenes se remontan al budismo reformista, específicamente en el “movimiento vipassana” desarrollado en Birmania a principios del siglo XIX” (Carini, 2017, p.13). *Vipassana* significa mantener la atención en el interior. Este tipo de meditación se considera una herramienta para “observar cómo la mente genera sufrimiento y se practica para desarrollar sabiduría e introspección que, en última instancia, alivian el sufrimiento” (Mañas et al. 2014, p. 198). En el marco de la invasión británica en el siglo XIX, el monje Ledi Sayadaw al ver en esta colonización una amenaza para el budismo, alentó a las personas a practicar la conciencia plena como acto de liberación frente a la dominación inglesa. Sayadaw tuvo varios aprendices quienes masificaron este tipo de meditación por Europa y América cómo U Ba Kin y Satya Narayan Goenka. Este último le otorgó a la práctica de conciencia plena un alcance global, al vincular Oriente con Occidente, dando origen al denominado budismo global o postmoderno proponiendo que “la práctica de la meditación se encuentra por fuera de cualquier división religiosa o de otra índole” (Carini, 2017, p. 20).

A partir de este precedente se formó un camino intercultural de desarrollo espiritual entre el hemisferio occidental y oriental. Una prueba de ello es Jon Kabat - Zinn, biólogo molecular estadounidense que estudió budismo zen basado en las enseñanzas de Ledi Sayadaw. A partir de lo aprendido propone el uso de la meditación consciente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad, temáticas que son abordadas en sus investigaciones y libros.

3.3 Características del Mindfulness

Jon Kabat – Zinn (2012, p.81-91) propone siete actitudes que se deben internalizar al momento de comenzar a practicar la meditación con atención plena:

- 1) No juzgar: Hace referencia a ser meramente testigos de la experiencia propia,
- 2) Paciencia: Comprender que todo sucede en su debido momento,
- 3) Mente de principiante: Invita a ver las experiencias como si fuera la primera vez que se viven y ser abierto a nuevas posibilidades,
- 4)

Confianza: Confiar en sí mismo y en la intuición, 5) No esforzarse: Considerar la meditación con atención plena como una práctica del “no hacer”, sin considerarlo una obligación o esfuerzo permanente, 6) Aceptación: Aceptar el presente tal cual es, 7) Soltar: Realizar la práctica sin expectativas y con gratitud. El implementar todas estas actitudes permitirá adoptar una base sólida donde cada una de ellas influya entre sí.

Además, según los autores Mañas, Franco y Gil Montoya (2014), hay tres aspectos principales de la meditación con atención plena que se deben considerar antes de comenzar a practicarla: la conciencia, la atención y la intención. El primero hace referencia a tomar contacto con los pensamientos, emociones y sensaciones, que permitan identificar lo que ocurre dentro de sí mismo. El segundo se entiende como conciencia enfocada en un estímulo como el sonido de los pájaros, la respiración o la temperatura corporal para lograr distanciarse de lo identificado. Y el tercero consiste en la intención, es decir, el compromiso y determinación para lograr el objetivo de ser consciente de la realidad, aceptar y reconocer lo existente en el presente sin estar atrapado en las reacciones o ideas que esa realidad genera.

3.4 Beneficios del mindfulness desde la neurociencia

La meditación con atención plena ha sido objeto de estudio científico desde mediados del siglo XX, sin embargo, a partir de 1990 se han realizado cada vez más investigaciones, principalmente desde la neurociencia y la psicología, que pretenden comprender como esta práctica influye en la calidad de vida de los y las individuos que la implementan en su día a día.

Dentro de los beneficios planteados por Kabat-Zinn y popularizados por diversos autores como los facilitadores de mindfulness Alidina, S. y Marshall, J. (2013), se encuentran: a) La conexión con el cuerpo, es decir, ser consciente de las sensaciones corporales y las emociones reprimidas como la tristeza, el estrés y la ansiedad que luego pueden ser procesadas fácilmente y de mejor manera. b) Calmar la mente a partir de distintos ejercicios que ayuden a generar un espacio

interior donde se ordenen las ideas y exista mayor concentración, además de un distanciamiento hacia los pensamientos negativos que permite la toma de decisiones basada en una reflexión tranquila de lo que ocurre en ese momento. c) Aumenta la capacidad de concentración en las tareas cotidianas, como cepillarse los dientes, trabajar o estudiar. d) Desarrolla la inteligencia emocional lo que se manifiesta a partir del reconocimiento, aceptación, comprensión y apertura a nuevas perspectivas sobre las emociones que se van experimentando. e) Estimula los procesos cognitivos como la memorización, el razonamiento y la creatividad.

Una investigación realizada por los científicos norteamericanos Hölzel et al. (2011) a un grupo de 16 personas que nunca habían practicado la meditación y que fueron sometidas al programa de entrenamiento *Reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR)* durante 8 semanas, identificó “aumentos en la concentración de materia gris dentro del hipocampo izquierdo...los análisis de todo el cerebro identificaron aumentos en la corteza cingulada posterior, la unión temporoparietal y el cerebelo” (Hölzel et al. 2011); es decir experimentaron un aumento en la densidad de materia gris (sustancia esencial para “el procesamiento y la regulación de la información sensorial y motora del cuerpo” (Clínica Universidad de Navarra, 2023) en áreas del cerebro asociadas al aprendizaje y la memoria, la regulación de las emociones, el autoconocimiento y la capacidad de interpretar los estados emocionales propios y ajenos.

En relación con la regulación emocional, un estudio de la Universidad de Múnich en el año 2013 a 26 personas diagnosticadas con *trastorno de ansiedad generalizada (TAG)* que fueron sometidas al *programa de control activo de reducción del estrés (MBSR)* o al de *educación para el manejo del estrés (SME)* de 8 semanas, evidenció que la conexión entre la amígdala (relacionada con el contenido emocional de las memorias y el procesamiento del miedo, la ira y el placer) y la corteza prefrontal (encargada de las funciones mentales superiores, como la atención y el aprendizaje, que incluyen las funciones ejecutivas, como la adaptabilidad, la

resolución de problemas, la toma de decisiones, la regulación emocional y la personalidad) “pasa de estar negativamente correlacionada (característico de personas que sufren de ansiedad) a estar positivamente correlacionada” (Díez y Castellanos, 2022, p.166); es decir si existe un acoplamiento positivo ocurre una mayor regulación emocional lo que desemboca en una mejoría en los niveles de ansiedad y los síntomas de este trastorno.

Otro beneficio estudiado científicamente es la atención. Una investigación de Brefczynski-Lewis et al. (2007) comparó los grados de concentración de la atención en meditadores principiantes y expertos, del mismo rango etario, mediante la utilización de resonancia magnética funcional. Se identificó, en ambos grupos, una curva en forma de U invertida que muestra una activación de las áreas cerebrales vinculadas con la atención sostenida. Si bien los meditadores más experimentados obtuvieron una mayor activación en dichas regiones del cerebro que los principiantes, “los individuos que meditan diariamente mostraron menos activación... estos hallazgos respaldan que, después de un entrenamiento extenso en meditación, es necesario un esfuerzo mínimo para mantener el enfoque atencional” (Davidson y Lutz, 2010).

A partir de lo anteriormente descrito es posible observar que la práctica constante de la meditación con atención plena puede generar “inicialmente cambios neuronales que posibiliten futuras transformaciones en la arquitectura funcional y anatómica del cerebro” (Díez y Castellanos, 2022, p.167), las cuales desembocan en la estimulación de diversas funciones cognitivas y afectivas, además de la auto percepción del estado interno del organismo. Dichos procesos son de gran importancia para lograr el bienestar integral del ser humano.

3.5 Atención plena y desarrollo de competencias emocionales

El ser conscientes de las sensaciones, emociones y pensamientos que se vivencian en el día a día es fruto de una sabiduría y respeto hacia sí mismo que, a través de prácticas como el mindfulness, se pueden desarrollar. Al ser “una clase de consciencia centrada en el presente, no

elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es” (Mañas, Franco y Gil Montoya, 2014), puede llegar a generar en un individuo una mayor apertura al momento de gestionar sus emociones, tomar consciencia de sus decisiones, ser más empático y asertivo.

Diversas investigaciones han demostrado que la práctica de meditación con atención plena puede “mejorar las conductas con las que hacemos frente a determinados eventos estresantes, que generan respuestas automáticas y perturbadoras para el ser humano” (Bresó, Rubio y Andriani, 2013, p.442). Dentro de las principales competencias emocionales que se pueden llegar a desarrollar se encuentran la regulación y la conciencia emocional. La primera consiste en “dar una apropiada respuesta a las emociones que experimentamos” (Bisquerra, 2012, p.26) donde la tolerancia a la frustración, la empatía y el control de la ira son necesarios para desarrollar esta competencia. La conciencia emocional hace referencia a conocer emociones propias y de otros. Para ello es necesario aprender a “distinguir entre pensamientos, acciones y emociones, comprender las causas y consecuencias de estas últimas, evaluar su intensidad y expresarlas mediante el lenguaje” (Bisquerra, 2012, p.26). Desde el punto de vista de la meditación con atención plena, los procesos de regulación emocional se ven influenciados por un elemento clave de esta práctica que es la conciencia en las emociones y pensamientos del momento presente.

El vínculo entre mindfulness e inteligencia emocional ha sido objeto de estudio en distintas partes del mundo, por ejemplo una investigación realizada por los académicos chinos Bao, Xue y Kong (2015), a una muestra de 380 individuos de edad adulta que practicaban mindfulness frecuentemente, demostró que las personas que tenían integrado el mindfulness como práctica diaria “tienden a hacer uso de sus emociones con el propósito de motivarse a sí mismas y mejorar sus comportamientos, reduciendo de esa manera sus niveles de estrés percibido” (Bao et al., 2015, como se citó en Moscoso, 2018).

El ser humano es un cuerpo que “tiene su propio saber, su sensibilidad, sus flujos y emociones, su receptividad y comunicabilidad empática” (Silva y Vera, 2010). Las prácticas contemplativas facilitan el control y la atención sostenida de los estados afectivos a partir del “aprender a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se está percibiendo o experimentando” (Mañas, et al., 2014 p.201) en ese momento. El individuo se posiciona como un espectador que observa, comprende y actúa con claridad y calma para poder apreciar y conectar con lo más esencial y significativo en su vida.

3.6 Beneficios de la atención plena en la práctica docente

Al identificar todas las características beneficiosas de la práctica del Mindfulness, desde el rol como docente surge el interés por internalizar y poder llevar a la propia práctica estos planteamientos. La labor del profesorado conlleva una fatiga emocional, un estrés permanente y sobreexigencia física y mental propia del relacionarse y estar a cargo de numerosas cantidades de personas varias veces al día durante toda la semana. Un estudio realizado por Andrada y Mateus (2021) sobre las percepciones del impacto de la pandemia en las prácticas de docentes chilenos y peruanos, señala que “la sobrecarga laboral vivida por la educación a distancia provocó diversas alteraciones del ánimo como el estrés, la frustración y la angustia, además de síntomas como la ansiedad, el insomnio y la irritabilidad”. Señala que con la pandemia la identidad docente se mostró más presionada de lo que ya estaba. Las necesidades de generar aprendizaje, de mantener el acceso y de ser inclusivos eran algunas de las exigencias más recurrentes. Esta situación de emergencia evidenció la alta carga de tensión mental y emocional que vive constantemente el profesorado, la cuál es un riesgo para la salud de tipo psicoemocional y psicosomático que puede causar diversos trastornos, entre ellos los de tipo músculo-esquelético generados por periodos prolongados de estrés. Actualmente dicha realidad no ha cambiado, con el retorno a la presencialidad se han sumado otras consecuencias de la pandemia, como

el incremento de los niveles de violencia dentro de los colegios y el afrontar las necesidades tanto académicas como socioemocionales de los y las estudiantes.

Frente a esto el mindfulness puede llegar a ser una herramienta eficaz para enfrentar los desafíos del sistema educativo. Un estudio realizado por Franco et al. (2010), investigó sobre los efectos del mindfulness en el profesorado de educación secundaria, siendo muy eficaz para su salud mental y bienestar psicológico. Los resultados evidenciaron reducciones en los niveles de somatización, ansiedad, depresión, y sensibilidad interpersonal. Además de aumentar los niveles de autoestima e inteligencia emocional de los y las docentes.

Dentro de las experiencias exitosas que se han generado al vincular la meditación con atención plena y la práctica docente se encuentra el programa CARE (Cultivating awareness and resilience in education) desarrollado en Estados Unidos a partir del año 2009. Esta iniciativa fue diseñada con la finalidad de otorgar herramientas a los y las profesoras para desarrollar sus habilidades emocionales como la empatía y la regulación emocional. Además, pretende reducir el estrés y promover la conciencia plena en el proceso de enseñanza. Para ello introduce prácticas como la reflexión en silencio y la escucha consciente que permiten relacionarse de mejor manera con sus estudiantes dando paso a un clima de aula facilitador del aprendizaje, basado en la empatía y la compasión.

Una investigación realizada en Nueva York a un universo de 224 maestros y alrededor de 5.000 estudiantes para medir los efectos del programa CARE en las escuelas de la ciudad, demostró altos niveles de productividad por parte de los docentes, mayor sensibilidad a las necesidades de sus estudiantes, disminución significativa de los grados de angustia y malestar físico ocasionados principalmente por estrés. Este estudio comprueba que la atención plena es una herramienta prometedora que ayuda a los docentes a “crear y mantener un entorno de aprendizaje positivo

en el aula, evitar el agotamiento y la deserción, y disfrutar y sobresalir en su trabajo” (Cultivating awareness and resilience in education, 2009).

En el contexto de esta investigación es relevante la inclusión de la meditación con atención plena como una herramienta que permite enriquecer aspectos de la salud emocional docente en relación con el autoconocimiento, la reducción de los niveles de estrés, la conciencia corporal y la expresión de emociones e ideas y así ayudar a estos profesionales a que se sientan conectados consigo mismos, equilibrados emocionalmente y satisfechos con lo que hacen.

4. Experiencias de aplicación de la meditación con atención plena en el Arte Visual

Por lo tanto, la meditación con atención plena es una práctica beneficiosa y transformadora para quienes la acogen en su vida, al hacer consciente el vínculo entre cuerpo, mundo interior y entorno. Frente a esto diversas áreas del saber han investigado dicha relación y las repercusiones de la meditación con atención plena en el ser humano. Desde las Artes Visuales existen quienes han abordado en su proceso creativo esta práctica, dentro de los cuales se encuentran Agnes Martin, Richard Long y Ernesto Neto.

En los tres casos, se integran prácticas de atención plena como el mindful walking (caminar consciente), la respiración consciente, la contemplación del entorno y la conciencia corporal y emocional para dar paso a obras que incentivan estas mismas prácticas en las personas que interactúan con ellas.

En primer lugar, se encuentra el trabajo pictórico de Agnes Martin. La rigurosidad, orden y calma que las caracterizan, evidencian la creación artística como una práctica sanadora frente a la esquizofrenia diagnosticada desde muy joven. Sus obras serían “una expresión de control, una fuente de calma que la protegería del exceso de estímulo y le brindaría claridad mental” (Princenthal, 2018, como se citó en Jiménez-Donaire, 2022, p.150). Dentro de los elementos visuales más representativos están las líneas, cuadrículas y planos de colores claros, los cuáles

combina y repite, a modo de mantra, a lo largo del soporte, para dar paso a composiciones que plasman respuestas a sus emociones más profundas.

En el caso de Richard Long sus intervenciones devienen de un previo proceso de investigación del lugar; de su historia, de sus posibilidades materiales y visuales y de las energías que lo constituyen, para posteriormente crear experiencias únicas de encuentro con el lugar. Por lo tanto, sus caminatas constituyen un registro emocional del espacio, una marca del andar testimonio del vínculo con la naturaleza, su sentir y percibir consciente los diversos territorios. En sus obras las personas pueden apreciar el “encuentro entre la materialidad del cuerpo humano y de la naturaleza” (Tafalla, 2010, p.15), a través de la experimentación con diversos elementos como la tierra, el agua, la arcilla y la piedra. Long construye instalaciones que dejan una huella en la superficie pero que pueden ser alteradas al más mínimo estímulo, como la lluvia o el viento, y así evidenciar el carácter efímero de la vida.

Por otro lado, Ernesto Neto, “con el uso de textiles elásticos, la creación de volúmenes maleables y la incorporación de especias” (Chauvin, 2022, p.92), invita a reflexionar sobre la importancia del tacto y el olfato al interactuar y percibir una obra de arte, sentidos que han sido desplazados a lo largo de la historia por la visión. Sus instalaciones escultóricas son experiencias inmersivas que permiten estimular la percepción háptica y la memoria emotiva de los sujetos que entran a estos cuerpos que se estiran, suenan y huelen para generar una infinidad de sensaciones. Otro elemento importante en sus obras es la noción de “cuerpo colectivo”, muchas de sus instalaciones requieren ser activadas por parte de los espectadores, a quienes, de una forma lúdica, se les invita a interactuar y convivir entre ellos.

Para Martin, Long y Neto el arte es una forma de conexión, ya sea consigo mismo , con la naturaleza o con los demás, que permite activar todos los sentidos y tomar conciencia del propio cuerpo, de la complejidad de la existencia humana, de la fragilidad de la naturaleza y la

importancia de cuidar el equilibrio en la relación del ser humano con lo y quienes le rodean, ya que “una vez alcanzado el espacio de silencio, se manifiesta la experiencia del tiempo presente y se hace accesible una lectura distinta y más profunda de la realidad” (Albelda, De Frutos y Sgaramella, 2015).

5. Experiencias de Educación Artística y mindfulness

Por otra parte la educación artística también puede contribuir enormemente a la generación de nuevas propuestas metodológicas que vinculen el mindfulness para incentivar al bienestar emocional de las personas, ya que el arte, dentro de su dimensión expresiva y comunicativa, facilita el “desarrollo subjetivo del conocimiento y las potencialidades humanas” (Mora y Osses, como se citó en Cárdenas y Troncoso, 2014, p. 194) tales como el desarrollo del autoconocimiento, la conciencia emocional, la creatividad, la asertividad, entre otras habilidades necesarias para el desarrollo integral.

A continuación, se mencionarán algunas propuestas que vinculan la atención plena y las artes visuales o escénicas, de las cuáles tres han sido aplicadas en la educación formal. Estas son: “Una experiencia a / r / tográfica en educación artística inspirada en pintura oriental sumi-e. Las metáforas de la tinta y la indagación sobre la conciencia plena” de Carmen Pinelo, “El entrenamiento psicofísico: La herramienta mindfulness para el proceso de encarnación en el actor” de Andrea Alvarado y Marcia Huamani, “Mindfulness Based Performer Training” de Cristina Fuentes, el método “Neurographica” de Pavel Piskarev y el libro “La meditación y el arte de dibujar” de Wendy Ann Greenhalgh

“Una experiencia a / r / tográfica en educación artística inspirada en pintura oriental sumi-e. Las metáforas de la tinta y la indagación sobre la conciencia plena” de la académica española Carmen Pinelo es una investigación realizada con estudiantes de 1° y 2° año de Educación Secundaria con los cuales se implementaron diversas actividades que exploraron técnicas artísticas

inspiradas en el arte y pensamiento oriental para contribuir al desarrollo de la conciencia corporal, emocional y del entorno, junto con la autorregulación emocional. Dentro de los ejercicios que se exploraron estuvieron el movimiento de articulaciones, el garabateo con pincel a partir de las emociones y sensaciones vivenciadas en ese momento, la realización de formas orgánicas al ritmo de la respiración, la creación de autorretratos posterior a un escaneo corporal, dibujar un objeto con los ojos cerrados mientras se palpa la textura y forma de este, generar caligrafías sin levantar el pincel donde se plasme el paso de una emoción a otra, el paisaje como representación del mundo interior, entre otras actividades. Al finalizar el taller se realizó un “proceso de “foto-provocación”, con los estudiantes de cada curso, registrando en audio sus reflexiones, observando las reacciones y compartiendo impresiones en un formato de entrevista semi-estructurada acerca de sus proyecciones emocionales, y su vivencia sobre la conexión con las actividades propuestas” (Pinelo, 2019, p.12). Por otra parte, la autora realiza un proceso de autorreflexión a partir de las notas de campo, los resultados del taller con los y las estudiantes y su propio sentir frente a la investigación. A partir de los retos que genero la primera parte del estudio como el desarrollo de la empatía y la flexibilidad docente, generó una serie de “diarios visuales” que plasman pictóricamente la “vivencia holística de los procesos de enseñanza-aprendizaje más significativos, que básicamente, eran aquellos que movilizaban emociones en mí relativas a mi sensibilidad para captar el mundo interior de ellos y ellas” (Pinelo, 2019, p.14).

La segunda propuesta es “El entrenamiento psicofísico: La herramienta mindfulness para el proceso de encarnación en el actor” de las actrices peruanas Andrea Alvarado y Marcia Huamani. Esta investigación propone “a la meditación mindfulness como una herramienta psicofísica para el entrenamiento corporal del actor... el mindfulness como hábito desarrolla la atención plena y la conciencia sensorial del momento presente, de lo interno y lo externo” (Alvarado y Huamani, 2021, p.2). Para ello se realizó un laboratorio online de ocho sesiones, en el que formaron parte cuatro estudiantes de teatro pertenecientes a la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia

Universidad Católica del Perú, las cuales manifestaron tener dificultades al momento de realizar su entrenamiento actoral, debido a factores externos, como el confinamiento y el no tener las condiciones de infraestructura necesarias para su práctica (espacios pequeños, ruidos e interrupciones). Además de factores emocionales como el estrés, miedo y ansiedad. Frente a esto se exploraron “la técnica de respiración consciente y escaneo corporal de la meditación mindfulness y su relación con el training corporal de Grotowski que propone “la vía negativa” como un entrenamiento psicofísico (mente-cuerpo) que tiene como finalidad la eliminación de los obstáculos persistentes en el actor” (Alvarado y Huamani, 2021, p.2). Dentro de las prácticas de mindfulness que se implementaron se encuentran la meditación guiada, el escaneo corporal, la respiración consciente y el “journaling” (diario de atención plena). En cuanto a los ejercicios propuestos por Grotowski se exploraron las técnicas de respiración y las “composiciones plásticas” del animal y la planta o árbol, las cuáles consisten en el comportamiento encarnado, por parte del actor, de la naturaleza, a través de la corporalidad y el sonido con el objetivo de evidenciar “ los bloqueos psicofísicos más notorios del actor...tomar las resistencias como punto de partida dentro del entrenamiento y retar el proceso creativo actoral” (Alvarado y Huamani, 2021, p.34)

Otra investigación que vincula teatro y atención plena es “Mindfulness Based Performer Training” creada por la actriz y profesora de meditación Cristina Fuentes, la cual consiste en diversos ejercicios teatrales contemplativos para actores y actrices donde adquieren herramientas a nivel técnico (interpretación y movimiento) y de autoconocimiento (vida personal y profesional). Sus talleres, programas y cursos realizados en Chile e Inglaterra, vinculan la meditación al entrenamiento actoral. En palabras de Fernández, estos ejercicios “ayudan a los actores a re-direccionar su atención hacia el momento presente, entrenando su cuerpo, voz y sus estados mentales para poder estar presente más fácilmente en la escena y disfrutar aquella sensación de plenitud que uno habita al estar compartiendo un momento presente con otros” (2021). Durante

las primeras sesiones se presentan los principios contemplativos y cómo asimilarlos en el día a día. En las sesiones posteriores se aplica lo aprendido mediante entrenamientos actorales de voz, corporalidad e interpretación. A partir de esto se trabajan distintas temáticas como, por ejemplo, las emociones, las cuales, desde el budismo, son consideradas movimientos, caracterizados por un fluir constante de energía. Al llevar esto al contexto teatral, las emociones surgen de la interacción con lo que acontece en escena. La intención es “habitarlas”, conectándose con su energía a través de la respiración y la visualización de aquel sentir (Fernández, 2021)

“Neurographica”, es un método práctico desarrollado por el doctor en ciencias, psicólogo y arquitecto ruso-israelí Pavel Piskarev fundador del Instituto de Psicología de la Creatividad en Zurich, Suiza . Consiste en un método interdisciplinario, que combina psicología y arte, el cual tiene como objetivo “activar las neuroconexiones latentes para hacer fluir la energía a través de ellas, lo que genera un cambio en la manera de pensar y actuar” (Piskarev, 2023). Dicha activación permite procesar la ira, el miedo y la inseguridad para transformarlas en confianza, certeza, calma y autoaceptación. Esto conlleva a mejorar las relaciones con otros y consigo mismo, establecer metas propias, encontrar soluciones a diversas situaciones y superar las limitaciones autoimpuestas para construir una nueva realidad.

Para ello se acude a la técnica del dibujo y al uso de formas geométricas como triángulos, círculos, cuadrados y líneas. Este último elemento denominado “línea neurographica” es la base para estas creaciones y representa principalmente la formación de vías neuronales cuando se adquieren nuevos conocimientos. Al realizar dibujos neurographicos interactúan las partes consciente e inconsciente de la psique, influenciándose entre sí y en la forma de ver la realidad.

Mediante estos dibujos, se involucran la inteligencia emocional y estética, ya que se necesita conectar con ciertas emociones vinculadas al tema que se desea transformar y frente a eso

seleccionar las formas y colores del “alfabeto neurographico” que se utilizarán. El método propone que los colores representan energías, principalmente este principio se aplica cuando se desea procesar enfermedades. Si hay un exceso de energía cálida o fuego, por ejemplo, relacionada a enfermedades inflamatorias, se puede compensar (equilibrar y transformar) utilizando en los dibujos colores fríos y oscuros, y si existe un exceso de energía fría o hielo se sugiere utilizar colores cálidos y claros. Por otro lado, el alfabeto propone, además, del uso de la “línea neurographica” como elemento principal para cualquier dibujo, el círculo, triángulo y cuadrado, donde cada uno de ellos representa un concepto en particular. El círculo, dentro del cual se incluyen el ovalo y el espiral, se relaciona con la armonía, la integridad, lo sagrado, lo divino, el poder y la vitalidad. El cuadrado está vinculado a la estabilidad, resiliencia y permanencia, y el triángulo, forma de mayor complejidad que se sugiere ser utilizada después de meses de practicar el método, representa el liderazgo, la subjetividad y el cambio.

Cabe aclarar que el autor de este método no lo posiciona como una terapia sino como una forma de crear nuevas conexiones neuronales vinculadas con un aspecto de la vida que se desea transformar.

La última propuesta es el libro “La meditación y el arte de dibujar” de la artista visual y escritora británica Wendy Ann Greenhalgh. El texto consiste en un relato autobiográfico sobre el camino espiritual y creativo de la autora, donde relata sus inicios en la meditación, sus primeros años como universitaria en la Academia de Bellas Artes en la cual experimentó sus primeros ejercicios visuales de atención plena y sus experiencias de aplicación de la atención plena en su práctica artística actual. Además, propone diversos ejercicios que combinan el dibujo y la meditación para desarrollar la atención plena y la creatividad. Entre estos ejercicios se encuentran: *garabatear con atención plena*, donde el objetivo es “producir trazos de manera instintiva sin ningún objetivo concreto y sin expectativas” (Greenhalgh, 2018, p.20), *atención plena de la respiración*, en el cuál

propone realizar trazos mientras se permanece centrado en la respiración y dejar que el movimiento de la mano fluya con la inhalación y exhalación y *naturaleza muerta* que consiste en dibujar uno o varios objetos , observando minuciosamente cada detalle y luego dibujarlos desde el interior hacia el exterior (contorno). Estas son algunas de las propuestas de este libro que invita a dejar los miedos y prejuicios sobre el dibujar. A través de la práctica del dibujo con atención plena “nos conduce sin esfuerzo hacia una relación más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, convirtiendo un acto sencillo de creatividad en un juego, en una forma de ver en profundidad y conectar con la vida” (Greenhalgh, 2018, p.7).

La artista además ha publicado otros libros como “Stop Look Breathe Create” (2017) y “Mindfulness in Drawing: Meditations on Creativity & Calm” (2023) , además de fundar en el año 2010 “Mindful Art & Drawing” proyecto que consiste en impartir talleres para distintas edades con el objetivo de fomentar el mindfulness creativo.

Por lo tanto, como se ha señalado a lo largo de este capítulo, se puede concluir que la meditación con atención plena posee múltiples beneficios para el bienestar emocional de las personas, los cuales son avalados por los resultados provenientes de diversas investigaciones ligadas a disciplinas como la neurociencia, la psicología y la psiquiatría. Entre los beneficiarios se encuentran los y las docentes del sistema escolar, para quienes la integración de prácticas artísticas de atención plena podría otorgar herramientas que permitan afrontar situaciones problemáticas y contribuir a mejorar su calidad de vida.

Para concluir, el mindfulness, al ser una práctica adaptable a las necesidades de cada individuo y su contexto, puede ser vinculada a múltiples áreas del saber cómo la educación artística, lo que ha dado paso a una gran variedad de propuestas a nivel mundial que promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales y la creatividad. A través de la creación de imágenes, movimientos

y un sin fin de manifestaciones artísticas se propone, conectar con el cuerpo y el mundo interior, para plasmar las emociones, pensamientos y sensaciones más profundas.

Capítulo 2: Experimentación artística personal: desarrollo de la atención plena a través del arte.

En este capítulo se mostrarán y analizarán los resultados correspondientes a la primera etapa de la presente investigación *Prácticas artísticas de atención plena para docentes*, llevada a cabo por la propia investigadora, donde se experimentaron y vincularon una serie de ejercicios gráfico-pictóricos, de entrenamiento actoral y de mindfulness con la finalidad de desarrollar la atención plena a través de la creación artística visual.

El proceso de experimentación se realizó aproximadamente durante un mes y medio, para el cuál la selección de ejercicios se llevó a cabo a partir de la revisión de bibliografía especializada en educación artística y mindfulness , siendo utilizados principalmente los textos “La meditación y el arte de dibujar” de Wendy Ann Greenhalgh, “La voz: Manual de ejercicios” de Sara Pantoja, “Pedagogía teatral: metodología activa en el aula” de María Verónica García Huidobro y Compañía La Balanza y “Mindfulness para principiantes” de Jon Kabat-Zinn.

Cada uno de los ejercicios que se llevaron a cabo fueron estructurados para desarrollar uno de los siete fundamentos del mindfulness propuestos por Kabat-Zinn. Sin embargo, todos ellos pueden conectarse a más de un principio, ya que es posible desarrollar varias actitudes a la vez.

En relación con las técnicas artísticas visuales se escogieron la pintura, el dibujo, el fotomontaje y el collage y los materiales utilizados fueron papel bond, acuarela, acrílico, carboncillo de sauce, lápices pastel, marcadores de colores, lápiz mina, recortes de revistas, papeles de colores e imágenes impresas. Además, se usó soportes de distintos tamaños mayoritariamente pequeños, en el caso de la acuarela y el dibujo de objetos, y grandes, para actividades que implicaban una mayor movilidad del cuerpo. En el ámbito del entrenamiento actoral se exploraron ejercicios de resonancia, de desbloqueo y rotación de articulaciones, y de movilización de extremidades. Respecto a las prácticas de meditación con atención plena, se experimentaron la respiración consciente y la conciencia corporal.

Análisis de resultados de la experimentación artística personal.

Ejercicio nº1: Pintar al ritmo de la respiración sobre un soporte de pequeño formato.

Objetivo: Desarrollar ser menos autocrítico/a consigo misma/o y conectarte con el placer que genera el solo hecho de crear algo.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: “No juzgar”.

Materiales: Acuarelas, pincel nº4 y nº6, lápices pastel, papel de acuarela y cartulina negra

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal).

Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes, técnica que consiste en controlar voluntariamente la duración, intensidad y flujo de la respiración, junto con observar los efectos que se generen. Seguido a esto se pintó, con acuarela o con lápices pasteles, el soporte al ritmo de la respiración. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba conciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado de realización: 10 minutos.

Resultados

Acuarelas sobre
papel, 11x14 cm.





Acuarelas sobre papel, 11x14 cm.



Pastel sobre papel, 21x28 cm.

Reflexión sobre los resultados: Las primeras veces que se realizó este ejercicio, fue difícil no criticar lo que iba apareciendo sobre el soporte. En varias oportunidades surgió la inseguridad respecto a las propias capacidades (nivel y manejo de la técnica) y un cuestionamiento constante sobre lo que se estaba creando (calidad). Frente esto se optó por, hacer una pausa, cerrar los

ojos, hacer unas respiraciones más lentas y dejar aparecer “el crítico interior”, pero sin permitir que influyera emocionalmente, recordando que la importancia se encuentra en el proceso creativo y no en el resultado. Esta actitud generó que en las prácticas venideras fuera más fácil silenciar estos cuestionamientos, conectar de mejor manera con la respiración y las emociones, para disfrutar del solo hecho de crear.

Respecto a la exploración del material, se ejecutaron distintos trazos, mayoritariamente curvas, puntos y círculos. También se manipuló el pincel y los lápices pastel con la mano izquierda (no dominante) y con ambas manos. En relación con los colores, los cuáles se seleccionaron de manera intuitiva y según las emociones experimentadas en cada ocasión (tristeza, rabia, alegría y frustración), principalmente gamas frías como el violeta, azul y verde, además del negro y el rojo bermellón. Por otra parte se superaron los tiempos estimados de realización, durando cada ejercicio alrededor de 20 a 25 minutos.

Ejercicio n°2: Collage con retazos de papel sobre un soporte tamaño carta.

Objetivo: Experimentar el proceso creativo con calma, darse el tiempo de explorar los materiales y las diversas posibilidades que estos otorgan, sin pensar en las obligaciones o quehaceres futuros.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: “Paciencia”.

Materiales: Cartulinas de colores, papeles lustre, revistas, pegamento en barra, tijeras.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal). Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Seguido a esto se seleccionaron los papeles y revistas que llamaban más la atención y con las tijeras o las manos se empezó a recortar, creando formas simples, y pegándolas intuitivamente sobre la hoja. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba consciencia del estado físico y emocional en el que se

encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado de realización: 15 minutos.

Resultados



Collage sobre papel, 21x28 cm.

Reflexión sobre los resultados: Fue una grata sorpresa la realización de estos ejercicios, ya que existían algunas dudas respecto a la factibilidad de desarrollar la atención plena a través del collage, principalmente por el temor de “pensar demasiado” la composición de los elementos y por ende darle importancia al resultado final. Sin embargo, esto no fue así especialmente porque se optó por cortar en una primera instancia con las manos los trozos de papel que eran pegados directamente sobre la hoja. Esto ayudó a una mayor conexión con el presente y a un disfrute del proceso creativo. Luego, la segunda vez, se prefirió cortar con tijeras, realizando formas de manera intuitiva para posteriormente ser pegadas sobre el papel. En ambas experiencias se pudo conectar con la paciencia, ya que era necesario tomarse el tiempo para observar la manipulación de las herramientas y como interactuaban con el material, identificar los pensamientos,

sensaciones y emociones que se iban vivenciando en ese momento, hacer una pausa, en el caso de que apareciera “el crítico interior” y conectar con la intuición y la libertad creativa al momento de generar cada una de las formas de papel. Frente a esto los tiempos de realización estimados se vieron superados, alcanzando los 25 minutos en su ejecución.

En relación con los elementos visuales que surgieron fueron círculos, líneas curvas y rectas y formas irregulares, de colores cálidos como el anaranjado y amarillo y fríos como el azul y el verde que contrastaban con el fondo, lo que dio paso a composiciones abstractas y con ritmo visual.

Ejercicio n°3: Fotomontaje con recortes de revistas o imágenes impresas sobre un soporte tamaño carta.

Objetivo: Incentivar la apertura a nuevas posibilidades y aprendizajes, creando imágenes que estimulen la imaginación y creatividad. Además de reconectar con la capacidad de asombro, posicionándose como un/a eterno/a aprendiz.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: “Mente de principiante”.

Materiales: Revistas, imágenes impresas, pegamento en barra, tijeras, cartulina negra.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal). Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Seguido a esto se seleccionaron las imágenes impresas y de revistas que llamaban más la atención y con las tijeras o las manos se empezó a recortar y pegar intuitivamente sobre la hoja. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba consciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado de realización: 15 minutos.

Resultados



Fotomontaje sobre papel, 15x20 y 25x20 cm.

Reflexión sobre los resultados: Este ejercicio, al igual que el anterior, fue un agradable descubrimiento para desarrollar la atención plena. El utilizar imágenes figurativas generó, en una primera instancia, dificultades para dejar de lado el control compositivo y el crítico interior, sintiendo frustración e inconformidad. Luego con la segunda y tercera experiencia fue posible disfrutar el proceso y plasmar en imágenes las emociones experimentadas. Dentro de las acciones que contribuyeron a “no pensar demasiado” fue el cortar con tijeras repetidamente una forma o trozar con las manos una hoja de papel. En estos ejercicios fue posible estimular la mente de principiante, al explorar nuevas posibilidades, descontextualizando y combinando intuitivamente las imágenes que estaban al alcance.

En relación con el tiempo de realización fueron superados, alcanzando los 20 minutos en su ejecución.

Respecto a los elementos visuales, los colores que se exploraron fueron principalmente el negro, gris y blanco. Se utilizaron imágenes de la arquitectura, naturaleza e indumentaria de los pueblos latinoamericanos, con algunos símbolos de oriente como mándalas y letras asiáticas, encontradas en revistas de fotografía y catálogos de cosméticos. Todo esto se combinó para dar paso a paisajes que plasman diversas emociones y el disfrute del estar en el aquí y en el ahora creando.

Ejercicio nº4: Dibujar emitiendo sonidos sobre un soporte de gran tamaño

Objetivo: Tomar conciencia de los sonidos y las vibraciones que estos genera en el cuerpo, al ejercitar la proyección de la resonancia vocal y plasmarlas visualmente sobre un soporte.

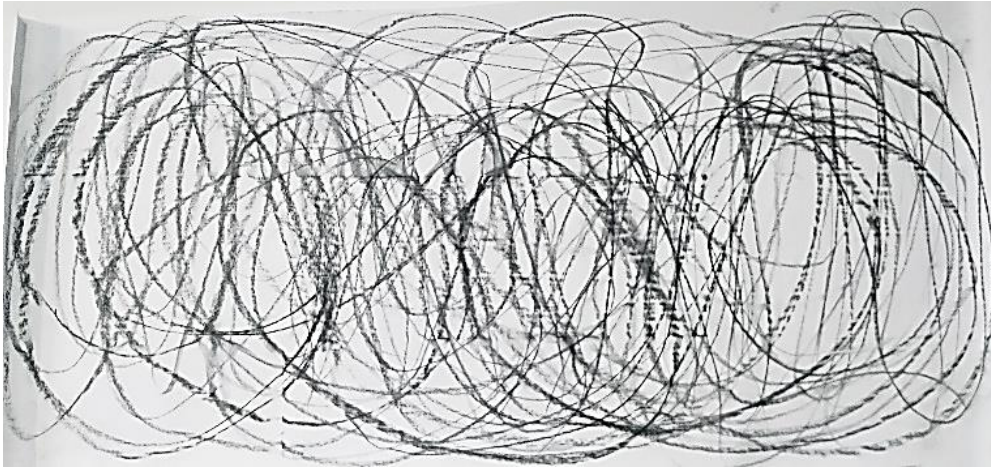
Fundamento de mindfulness a desarrollar: “Confianza”.

Materiales: Carboncillo, lápices pastel, papel bond.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal). Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Seguido a esto se comenzó a emitir la letra “b” percibiendo las vibraciones sonoras y las variaciones tonales de la voz que se generan al activar el resonador bucal. Luego dibujó realizando trazos a partir de las variantes sonoras emitidas. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba conciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado de realización: 5 minutos.

Resultados



Carboncillo sobre papel, 70x30.



Pastel sobre papel, 30x70 cm.

Reflexión sobre los resultados: La primera experiencia consistió en realizar el ejercicio sentada, lo cual resultó agotador debido a la posición. El curvar la espalda dificultaba el paso del aire por el pecho y la cavidad torácica, impidiendo que los pulmones se expandan correctamente. Frente a esto en las siguientes experimentaciones se optó por realizar el ejercicio de pie, con el soporte pegado sobre el muro, lo cual efectivamente permitió que el sonido saliera de mejor manera y no fuera cansador. Además, esta postura incentivó a realizar trazos más amplios y explorar diversos niveles corporales, principalmente el “alto” (correspondiente a movimientos en los que el cuerpo se encuentra de pie o en puntas) y “medio” (hace alusión a los movimientos realizados de rodillas o con el cuerpo agachado), los cuáles iban acordes a las variaciones tonales del sonido, por ejemplo, al momento de emitir un sonido agudo se dibujaba hacia arriba y al emitir un sonido grave se dibujaba hacia abajo, o se realizaban círculos centrífugos frente a sonidos agudos y centrípetos frente a sonidos graves. Por ende, se logró el objetivo esperado del ser consciente de las sensaciones corporales que se iban experimentando y confiar en la propia intuición que dio paso a composiciones libres y dinámicas, donde el uso de carboncillo y lápiz pastel aportó versatilidad y textura a los trazos. En términos de formas había una mayor presencia de líneas curvas y círculos. Finalmente, el tiempo de ejecución de los ejercicios fue el esperado.

Ejercicio n°5: Dibujar objetos sin mirar el soporte.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de observación de cada detalle que conforma a un elemento del entorno, realizando una pausa para reconectar con la belleza presente en cada rincón.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: “No esforzarse”.

Materiales: lápiz grafito 6B, papel bond, objetos pequeños con texturas y relieves.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal).

Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Seguido a esto se observó

detalladamente el objeto a dibujar, concentrándose en su forma, textura y colores. Posteriormente se posiciona el objeto para realizar el proceso de dibujo, pero sin mirar el papel. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba conciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado: 10 minutos.

Resultados



Dibujo de un diente de ajo. Dibujo sobre papel, 10x8cm.



Dibujo de una concha de mar. Dibujo sobre papel, 10x8cm.



Dibujo de una semilla de eucaliptus. Dibujo sobre papel, 10x8 cm.

Reflexión sobre resultados: El no mirar el soporte mientras se está dibujando contribuyó a concentrarse en el proceso y no tener expectativas respecto al resultado final. De todas formas, existía un grado de curiosidad en torno a lo que se estaba creando en el soporte y que cualidades

del objeto se estaban resaltando. Posteriormente al observar los resultados, se logra el objetivo del ejercicio, al identificar un énfasis en la textura de cada objeto y sus relieves, lo que refleja una observación minuciosa de los detalles que lo conformaban. Respecto al tiempo de realización, se cumple con los diez minutos estipulados. Por otra parte, el material utilizado fue lápiz grafito 6B, por su carácter blando y óptimo para realizar trazos gruesos y tonalidades oscuras.

Ejercicio n°6: Dibujar objetos mirando el soporte.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de observación de cada detalle que conforma a un elemento del entorno, realizando una pausa para reconectar con la belleza presente en cada rincón.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: “No esforzarse”.

Materiales: lápiz grafito 6B, papel bond, objetos pequeños con texturas y relieves.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal). Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Seguido a esto se observó detalladamente el objeto a dibujar, concentrándose en su forma, textura y colores. Posteriormente se posiciona el objeto para realizar el proceso de dibujo esta vez, mirando el papel. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba conciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado: 10 minutos.

Resultados



Dibujo de una semilla de eucaliptus. Dibujo sobre papel, 10x8 cm.



Dibujo de un diente de ajo. Dibujo sobre papel, 10x8cm.



Dibujo de una concha de mar. Dibujo sobre papel, 10x8cm.

Reflexión sobre los resultados: Para este ejercicio se utilizaron los mismos objetos, materiales y soportes que en el anterior, con la finalidad de comparar resultados. El observar detalladamente dichos elementos, previo al proceso de dibujo, contribuyó a apreciar de mejor manera sus cualidades y a calmar las expectativas que se tienen al momento de realizar representaciones gráficas de objetos. Sin embargo, apareció el crítico interior sobre todo al momento de comparar el grado de fidelidad del objeto con su representación. Frente a esto se optó por hacer una pausa, cerrar los ojos, respirar lentamente y repetir que la importancia se encuentra en el proceso y no

en el resultado. Esto ayudó a bajar el nivel de expectativa y autoexigencia e internalizar esta experiencia como algo placentero que no es obligatorio ni requiere un esfuerzo. Respecto al tiempo de realización, no se cumple con los diez minutos estipulados, superando lo estimado.

Ejercicio n°7: Pintar en movimiento sobre un soporte de gran tamaño.

Objetivo: Fomentar la conciencia corporal y la forma en que el cuerpo se relaciona con el espacio y con los distintos materiales. Proceso que se plasmará pictóricamente a través de cada gesto trazado en el soporte.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: “Aceptación”.

Materiales: Pinturas acrílicas, pliego de papel bond, pincel n°12.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal). Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Después se ejecutaron ejercicios para el desbloqueo y rotación de articulaciones y de movilización de extremidades, activando estas partes del cuerpo y por ende permitir una mayor soltura al generar los trazos sobre el soporte. Seguido a esto se pintó con acrílico el soporte, realizando trazos a partir de los movimientos que se iban explorando. Posteriormente se cerraban nuevamente los ojos, se tomaba conciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado de realización: 5 minutos.

Resultados



Acrílico sobre papel, 30x40 cm.

Reflexión sobre los resultados: Durante el proceso pictórico hubo una fluidez en el movimiento de los brazos y el tronco, por lo tanto, se logró el objetivo de este ejercicio al observar en el papel los puntos y líneas (curvas y zigzagueantes) de diversas tonalidades, que evidencian una conexión con el cuerpo, con el material y una aceptación de lo que iba surgiendo espontáneamente. Si bien se necesitaba recargar con pintura el pincel constantemente, esto no interfirió en la concentración durante el proceso, ya que era agradable sentir la textura del acrílico al sumergir esta herramienta. Respecto al tiempo de realización, no se cumple con los diez minutos estipulados, superando lo estimado.

Ejercicio n°8: Dibujar con los ojos cerrados

Objetivo: Enfocarse en el proceso creativo, disfrutando el producir trazos de manera instintiva, sin expectativas ni resultados esperados.

Fundamento de mindfulness a desarrollar: "Soltar".

Materiales: Lápices pastel, carboncillo, marcadores de colores, hoja block ¼ mercurio, pliego de papel bond.

Descripción: Se inició el ejercicio cerrando los ojos, poniendo atención, sin juzgar, a los pensamientos y sensaciones corporales que ocurrían en ese instante (consciencia corporal). Luego se realizó una serie de respiraciones conscientes. Después se identificaron las sensaciones que generaba el material en las manos, la forma en cómo se manipulaba, su temperatura y textura. Seguido a esto, manteniendo los ojos cerrados, se comenzó a dibujar. Posteriormente se tomaba conciencia del estado físico y emocional en el que se encontraba el cuerpo después de esta práctica y se realizaban unas cuantas respiraciones conscientes. Finalmente se abrían los ojos para contemplar lo creado.

Tiempo estimado: 5 minutos.

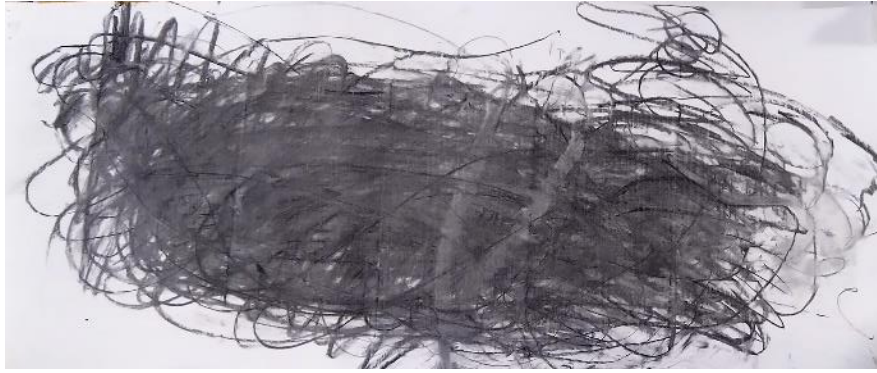
Resultados



Plumón sobre papel, 21x28cm.



Pastel sobre papel, 15x15cm.



Dibujo realizado sentada en el suelo. Carboncillo sobre papel, 60x30 cm.



Dibujo realizado sentada en una silla.
Carboncillo sobre papel, 1x1mt.



Dibujo realizado de pie. Carboncillo sobre papel, 30 x 60 cm.

Reflexión sobre los resultados: El hecho de permanecer con los ojos cerrados durante todo el proceso contribuyó enormemente al objetivo de esta práctica que era soltar el control, conectarse con el momento presente y con las cualidades del material. A esto se suma, el acto de identificar

las sensaciones que generaba el material en las manos, la forma en cómo se manipulaba, su temperatura y textura permitió tener una mayor apertura a disfrutar el proceso, sin expectativas respecto al resultado que se obtendría.

Cabe señalar que para las dos primeras experimentaciones se utilizaron marcadores y pintura acrílica, materiales que no fueron óptimos para esta práctica, en primer lugar, por la materialidad dura y fría del plástico del plumón y el sonido que la punta hacía en el papel, lo cuál resultaba desagradable e incómodo, y en segundo lugar, el estar pendiente de si el pincel tenía la cantidad de pintura necesaria para realizar los trazos, además del estar recargándolo constantemente, impedían conectar con el momento presente y lograr el objetivo esperado de este ejercicio.

Respecto al tiempo de realización, se logra cumplir con el tiempo estimado.

Reflexión sobre los resultados de la experimentación artística personal.

Para concluir cabe señalar que gracias a este proceso de experimentación se logró vivenciar en primera persona, las múltiples posibilidades que se pueden explorar mediante el vínculo entre el mindfulness y las Artes, como la interdisciplinariedad (vinculación entre las artes visuales y teatrales) y lo performativo (creación a través del movimiento).

El crear con atención plena invita por un lado, a otorgar importancia al proceso, conectando con el disfrute del generar trazos o cortar formas, sin preocuparse por el resultado final, y por otra parte, a relacionarse conscientemente con cada una de las dimensiones del ser humano (corporal, afectiva, cognitiva, espiritual, comunicativa, ética, estética y social), donde estos ejercicios fueron un espacio seguro en el cuál plasmar visualmente las emociones y sensaciones vivenciadas en el día a día, pudiendo desarrollar el autoconocimiento de una manera paulatina y profunda, contribuyendo enormemente al autocuidado y bienestar personal.

Capítulo 3: Cuadernillo de actividades “Atención: ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales”

El objetivo de este material es otorgar a los y las docentes herramientas prácticas para el desarrollo de la atención plena que vinculen los principios del mindfulness con las artes visuales y el teatro. Invitando a generar un espacio seguro y enriquecedor que contribuya a su bienestar personal. Por ello que al cuadernillo se le ha denominado “Atención”, que surge de la combinación entre las palabras Arte y atención, ya que se busca ejercitar la atención en el momento presente a través de la creación artística.

Se proponen siete actividades que exploran distintas prácticas provenientes del mindfulness como la respiración, la conciencia corporal y emocional, diversas técnicas gráfico-pictóricas como la pintura, el dibujo y el collage, y algunos ejercicios de entrenamiento actoral como la vocalización, la respiración y el movimiento de motores corporales.

Cabe recordar que todas las actividades propuestas en este documento son fruto de la propia experimentación artística realizada en la primera parte de esta investigación, junto con la revisión de bibliografía especializada en educación artística y mindfulness , siendo utilizados principalmente los textos “La meditación y el arte de dibujar” de Wendy Ann Greenhalgh, “La voz: Manual de ejercicios” de Sara Pantoja, “Pedagogía teatral: metodología activa en el aula” de María Verónica García Huidobro y Compañía La Balanza y “Mindfulness para principiantes” de Jon Kabat-Zinn.

Al inicio de este cuadernillo se señalan los conceptos clave del mindfulness como consciencia, atención, meditación, mindfulness y respiración consciente. Luego se muestran sus orígenes,

donde aparecen los principales referentes que desarrollaron y globalizaron esta práctica. Posteriormente se indican los beneficios de la práctica constante del mindfulness estudiados por el campo de la neurociencia y la psicología. Seguido a esto se muestran los siete principios fundamentales del mindfulness propuestos por el precursor de esta práctica en occidente, el norteamericano Jon Kabat-Zinn.

Después se narran los siete ejercicios con sus respectivos objetivos, materiales necesarios, instrucciones detalladas, y un espacio para escribir las reflexiones personales luego de finalizar cada uno.

Más adelante se muestran fotografías de las creaciones resultantes en la primera parte de la investigación, correspondientes a cada uno de los siete ejercicios.

Para finalizar se comparten algunas reflexiones y la bibliografía utilizada para crear este cuadernillo.



Cuadernillo de actividades

Atención

Ejercicios prácticos de meditación con atención
plena para docentes

Presentación

Este material es parte de mi investigación para optar al grado de Magíster en Didácticas Contemporáneas de las Artes Visuales, denominada “Prácticas artísticas de atención plena para docentes de Artes Visuales”.

Su objetivo es otorgar herramientas prácticas para el desarrollo de la atención plena que vinculen los principios del mindfulness, o meditación con atención plena, con las artes visuales y el teatro. Para ello se proponen siete ejercicios que exploran distintas técnicas gráfico-pictóricas como la pintura, el dibujo y el collage, y de entrenamiento actoral como la vocalización, la respiración y el movimiento de motores corporales.

Cabe señalar que todas las actividades propuestas en este documento son fruto de mi propia experimentación artística y lectura de referentes teóricos como la artista visual Wendy Ann Greenhalgh y la actriz Sara Pantoja.

Al inicio de este cuadernillo podrás conocer los conceptos clave del mindfulness, sus orígenes, beneficios y fundamentos propuestos por el precursor de esta práctica en occidente, el norteamericano Jon Kabat-Zinn. Posteriormente encontrarás siete ejercicios con sus respectivos objetivos, materiales necesarios, instrucciones detalladas, y un espacio para escribir tus reflexiones luego de finalizar cada uno. Más adelante se muestran fotografías de mis creaciones resultantes de cada uno de los siete ejercicios.

Para finalizar comparto contigo algunas reflexiones y la bibliografía utilizada para crear este cuadernillo.

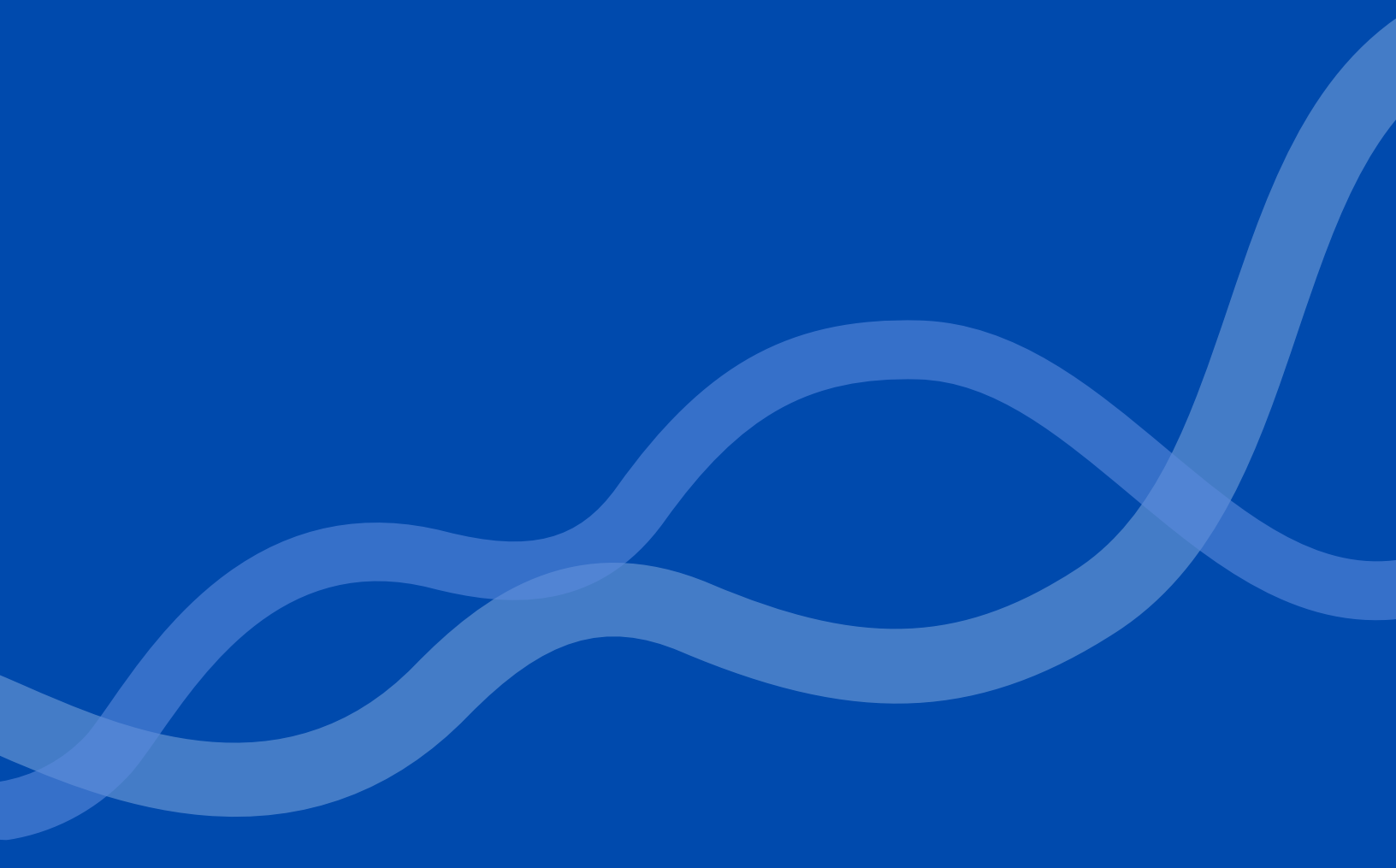
Espero que la lectura y puesta en práctica de este material sea una experiencia enriquecedora y un espacio seguro que te ayudará para tū bienestar personal.

María Daniela Díaz Reyes
Profesora de Artes Visuales
Estudiante del Magíster DCAV UMCE

Índice

Presentación	2
Antes de comenzar con la práctica	5
• Acerca del Mindfulness: Conceptos clave	6
• Acerca del Mindfulness: Orígenes	7
• Acerca del Mindfulness: Beneficios	8
• Acerca del Mindfulness: Principios del mindfulness	10
Ejercicios prácticos: Arte y mindfulness	11
• Ejercicio nº1: "Pintar al ritmo de la respiración"	12
• Ejercicio nº2: "Collage con retazos de papel"	14
• Ejercicio nº3: "Fotomontaje con recortes de revistas o imágenes impresas"	16
• Ejercicio nº4: "Dibujar emitiendo sonidos"	18

• Ejercicio nº5: "Dibujar objetos sin mirar el soporte"	20
• Ejercicio nº6: "Pintar en movimiento"	22
• Ejercicio nº7: "Dibujar con los ojos cerrados"	24
Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte	26
Reflexiones finales	28
Bibliografía	29



Antes de comenzar con la práctica

En esta primera parte se compartirán conceptos clave sobre el mindfulness, los orígenes de esta práctica, sus beneficios y principios básicos.

Acerca del mindfulness

CONCEPTOS CLAVE

Te presento la definición de algunos conceptos clave que estarán presentes a lo largo de este cuadernillo:

CONCIENCIA

Consiste en el proceso de darse cuenta de lo que ocurre tanto dentro como fuera de sí mismo.

ATENCIÓN

Proceso que permite conducir la conciencia hacia un elemento específico del medio interno (dentro de mi cuerpo) o externo (entorno).

MEDITACIÓN

Técnica de entrenamiento de la concentración y el estado de alerta para comprender el funcionamiento de los procesos mentales al hacerse consciente de lo que ocurre dentro de sí mismo.

MINDFULNESS

Práctica basada en prestar atención a las experiencias del momento presente y consiste en una variedad de ejercicios dirigidos a entrenar la atención para aumentar la conciencia y control de los procesos mentales.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Controlar voluntariamente la duración, intensidad y flujo de la respiración. Además de observar las sensaciones corporales que se generen.



Acerca del mindfulness

ORÍGENES

“Meditación Vipassana”



Budismo
Siglo XVIII

Vipassana significa “mantener la atención en el interior” y fue creada por el monje Medawi para desarrollar sabiduría e introspección, y así aliviar el sufrimiento.

Popularización de la meditación



Ledi Sayadaw
Siglo XIX

Monje que alentó a su pueblo a practicar la meditación vipassana como acto de liberación frente a la dominación inglesa en Birmania.

“Budismo global”



Satya Narayan Goenka
Siglo XX

Aprendiz de Ledi Sayadaw, quien globalizó la meditación vipassana al vincular Oriente con Occidente. Plantea que la práctica meditativa esta por fuera de cualquier división religiosa o de otra índole.

Biólogo molecular estadounidense y estudiante de budismo zen, quien propone el uso de la meditación vipassana para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.

“Mindfulness based stress reduction”



Jon Kabat - Zinn
Siglo XX

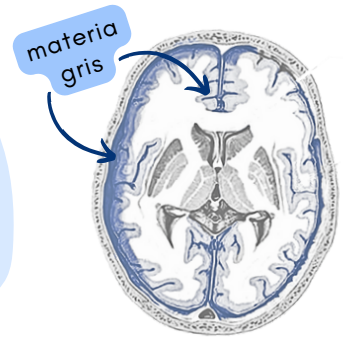
Acercas del mindfulness

BENEFICIOS

Diversas investigaciones en el campo de la neurociencia y la psicología sobre los beneficios de la práctica constante del mindfulness, han demostrado que:

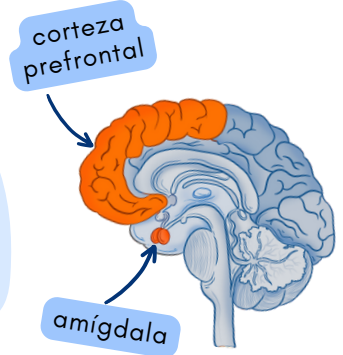
1

Genera un aumento en la densidad de materia gris en áreas del cerebro asociadas al aprendizaje y la memoria , la regulación de las emociones , el autoconocimiento y la capacidad de interpretar los estados emocionales propios y ajenos.



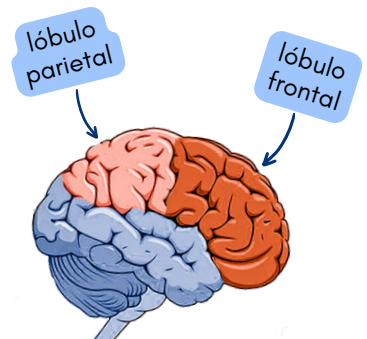
2

Estimula el acoplamiento positivo entre la amígdala y la corteza prefrontal, generando una mayor regulación emocional y por ende una mejoría en los niveles de ansiedad y los síntomas de este trastorno.



3

Activa las áreas cerebrales (lóbulo parietal y frontal) vinculadas con la atención sostenida, permitiendo una mayor concentración en las tareas cotidianas.



4

Desarrolla competencias emocionales como la regulación emocional y la conciencia emocional, a través del aprender a no reaccionar automáticamente frente a un determinado estímulo o a eventos estresantes para el ser humano.



5

Reduce los niveles de angustia y malestar físico ocasionados principalmente por estrés. Además de desarrollar el autoconocimiento, la expresión de emociones e ideas y la autoestima.



SEÑALA LOS BENEFICIOS QUE TRAERÍA A TÚ VIDA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Principios del mindfulness

Jon Kabat - Zinn propone siete actitudes que se deben internalizar al momento de comenzar a practicar la meditación con atención plena:

1) NO JUZGAR

Ser meramente testigos de la experiencia propia.



2) PACIENCIA

Comprender que todo sucede en su debido momento.



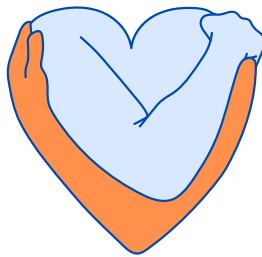
3) MENTE DE PRINCIPIANTE

Ver las experiencias como si fuera la primera vez que se viven y ser abierto a nuevas posibilidades.



4) CONFIANZA

Confiar en sí mismo/a y en la intuición.



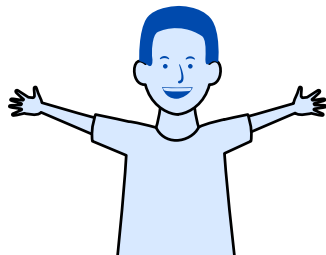
5) NO ESFORZARSE

Considerar el mindfulness como una práctica del "no hacer", sin entenderla como una obligación o esfuerzo permanente.



6) ACEPTACIÓN

Aceptar el presente tal cuál es.



7) SOLTAR

Realizar la práctica sin expectativas y con gratitud.



Ejercicios prácticos: Arte y mindfulness

Ahora viene la parte más entretenida de este cuadernillo que son los ejercicios prácticos donde experimentarás la atención plena a través del Arte. Estas actividades se encuentran agrupadas según los principios del mindfulness propuestos por Jon Kabat -Zinn y explicados en la página anterior. Sin embargo todas estas actividades pueden estar vinculadas a más de un principio, ya que puedes desarrollar varias actitudes a la vez.

Te recomiendo realizar estas acciones en un lugar tranquilo, donde puedas estar unos minutos contigo misma/o sin interrupciones. ¡Manos a la obra!

EJERCICIO N°1: "PINTAR AL RITMO DE LA RESPIRACIÓN"

Materiales:

- Acuarelas, témperas o o acrílicos.
- Hoja tamaño carta o inferior.
- Pincel/es.



Duración : 10 minutos

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Podrás desarrollar ser menos autocrítico/a contigo misma/o y conectarte con el placer que genera el solo hecho de crear algo.

conecta con

1er principio

"NO JUZGAR"



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Colócate sentado/a en una silla o en el suelo, frente a la hoja, acuarelas y pinceles que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones por la nariz. A esto se le denomina "respiración consciente".

4º paso: Luego, abre lentamente los ojos, toma el pincel y recárgalo con el color que desees. Comienza a realizar trazos simples sobre la hoja al ritmo de tu respiración. Puedes crear un trazo hacia una dirección al inhalar y hacia otra al exhalar. También puedes utilizar más de un color. Solo déjate llevar, conecta con tus emociones y prueba distintas formas y colores que surjan de manera instintiva, solo por el placer de pintar.

EJERCICIO N°2: "COLLAGE CON RETAZOS DE PAPEL"

Materiales:

- Revistas, diarios y papeles de colores.
- Hoja tamaño carta o inferior
- Tijeras y pegamento.



Duración : 15 minutos



2do principio

"PACIENCIA"

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Para vivir el proceso creativo con calma y darte el tiempo de explorar los materiales y las diversas posibilidades que estos otorgan, sin pensar en tus obligaciones o quehaceres futuras.



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Colócate sentado/a en una silla o en el suelo, frente a la hoja, papeles y pegamento que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, abre lentamente los ojos, observa los papeles y revistas que tengas y selecciona los que más llamen tu atención. Ahora toma las tijeras o con las manos, empieza a recortarlos, creando formas simples. Solo déjate llevar, conecta con tus emociones y prueba distintas formas y colores que surjan de manera instintiva, solo por el placer de cortar. Posteriormente pega intuitivamente sobre la hoja los recortes, recuerda que lo importante es disfrutar del proceso creativo y enfocarse en el hacer.

EJERCICIO N°3: "FOTOMONTAJE CON RECORTES DE REVISTAS O IMÁGENES IMPRESAS"

Materiales:

- Revistas, diarios e imágenes impresas.
- Hoja tamaño carta o inferior
- Tijeras y pegamento.



Duración : 15 minutos



3er principio

"MENTE DE PRINCIPIANTE"

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Para abrirte a nuevas posibilidades y aprendizajes, creando imágenes que conecten con tu imaginación y creatividad. Además te permitirá volver a conectar con tu capacidad de asombro, posicionándote como un/a eterno/a aprendiz.



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Colócate sentado/a en una silla o en el suelo, frente a la hoja, recortes y pegamento que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, abre lentamente los ojos, observa las imágenes que tengas impresas o en las revistas y selecciona las que más llamen tu atención. Ahora toma las tijeras o con las manos, empieza a recortarlas. Solo déjate llevar, prueba distintas imágenes y colores que surjan de manera instintiva. Posteriormente pega intuitivamente sobre la hoja los recortes, recuerda que lo importante es disfrutar del proceso creativo y enfocarse en el hacer.

EJERCICIO N°4: "DIBUJAR EMITIENDO SONIDOS"

Materiales:

- Lápiz pastel o carboncillo.
- Pliego de papel o superior.



Duración : 5 minutos

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Podrás tomar conciencia de los sonidos y las vibraciones que este genera en tu cuerpo, al ejercitar la proyección de la resonancia vocal y plasmarlas visualmente sobre un soporte.

conecta con

4to principio
"CONFIANZA"



1º paso: Para este ejercicio te sugiero pegar el pliego de papel sobre un muro o superficie firme que te permita dibujar de pie. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad.

2º paso: Colócate frente a la hoja y toma el lápiz o carboncillo que utilizarás. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, vas a centrarte en la sensación del lápiz o carboncillo entre los dedos. ¿Su superficie es suave o áspera? ¿estás apretando el lápiz o lo sostienes de manera relajada? ¿Qué sensaciones te genera?.

5º paso: Posteriormente vas a inflar las mejillas de aire para crear un espacio interior en la cavidad bucal. Luego emite el sonido "b" por unos segundos. Deberías comenzar a percibir la resonancia en la zona de los labios, maxilar inferior, orejas y parte superior del cráneo.

6º paso: Abre lentamente los ojos y comienza a realizar trazos simples sobre la hoja mientras vas emitiendo el sonido "b". Déjate llevar por el sonido, moviendo tu cuerpo y probando distintas formas que surjan de manera instintiva, solo por el placer de dibujar. Puedes ir pausando la emisión cuando sientas que se está haciendo difícil sostener el sonido por mucho tiempo.

EJERCICIO N°5: “DIBUJAR OBJETOS SIN MIRAR EL SOPORTE”

Materiales:

- Lápiz grafito B o carboncillo.
- Hoja tamaño carta o inferior.
- Objeto/s pequeño/s.



Duración : 10 minutos

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Para desarrollar la observación minuciosa de cada detalle que conforma a un elemento del entorno. Te invita a realizar una pausa para reconectar con la belleza presente en cada rincón.

conecta con

5to principio

“NO ESFORZARSE”



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Colócate sentado/a en una silla o en el suelo, frente a la hoja, objetos y lápiz que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, abre lentamente los ojos y observa detalladamente el objeto que vas a dibujar. Concéntrate en su forma, su textura y sus colores. Explora con todos tus sentidos el objeto. Puedes oler su aroma o tocar lentamente cada parte de su superficie.

5º paso: Posteriormente vas a decidir como vas a posicionar el objeto para dibujarlo, según la luz y ángulo que más te agrada. Luego vas a empezar a dibujar pero sin mirar el papel sobre el que lo estas haciendo hasta que hayas acabado. Deja que tus ojos recorran cada parte del objeto mientras que el lápiz plasma el la superficie lo observado. Pareciera que los ojos y la mano fueran uno.

EJERCICIO N°6: "PINTAR EN MOVIMIENTO "

Materiales:

- Acuarelas, témperas o o acrílicos.
- Pliego de papel o superior.
- Brocha o Pincel n°12 .



Duración : 5 minutos

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Tomarás conciencia de tu cuerpo y la forma en que se relaciona con el espacio y con los distintos materiales. Proceso que se plasmará pictóricamente a través de cada gesto trazado en el soporte.

conecta con

6to principio
"ACEPTACIÓN"



1º paso: Para este ejercicio te sugiero pegar el pliego de papel sobre el piso o un muro, para que puedas tener mas libertad de movimiento. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad.

2º paso: Colócate sentado/a en el suelo o de pie, frente al papel y materiales que utilizarás. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3ºpaso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, abre lentamente los ojos, toma el pincel y recárgalo con el color que desees. Comienza a realizar trazos simples sobre el papel, moviendo todo tu cuerpo. Puedes ir variando las velocidades al pintar, probar tomar el pincel con tu mano no dominante o utilizar un pincel para ambas manos. También puedes pintar con las yemas de los dedos. Solo déjate llevar por el movimiento, conecta con tu cuerpo, con tus emociones y prueba distintas formas y colores que surjan de manera instintiva, solo por el placer de pintar.

5ºpaso: Por último ve finalizando el ejercicio poco a poco. Deja los materiales a un lado, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.

EJERCICIO N°7: "DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS"

Materiales:

- Lápiz pastel o carboncillo.
- Hoja tamaño 1/4 de mercurio o superior.



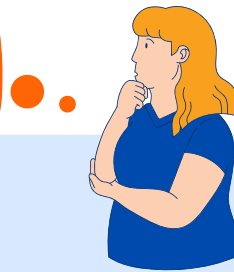
Duración : 5 minutos

conecta con

7mo principio
"SOLTAR"

¿PARA QUÉ TE SERVIRÁ ESTE EJERCICIO?

Para enfocarte en el proceso creativo, disfrutando el producir trazos de manera instintiva, sin expectativas ni resultados esperados.



1º paso: Prepara tu espacio, puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Colócate sentado/a en una silla o en el suelo, frente a la hoja y lápiz que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones por la nariz.

4º paso: Luego, continuando con los ojos cerrados vas a tomar el lápiz o carboncillo y centrarte en la sensación de este material entre los dedos. ¿Su superficie es suave o áspera? ¿estás apretando el lápiz o lo sostienes de manera relajada? ¿Qué sensaciones te genera?

5º paso: Manteniendo los ojos cerrados comienza a realizar trazos simples sobre la hoja. Déjate llevar por el movimiento probando distintas formas que surjan de manera instintiva solo por el placer de dibujar, de sentir la sensación de la mano al trazar, del roce de la piel con el papel y del sostener el lápiz.

Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte

Te comparto cuáles fueron mis resultados de cada uno de los ejercicios anteriormente propuestos.

EJERCICIO N°1: "PINTAR AL RITMO DE LA RESPIRACIÓN"



Acuarelas sobre papel
14x11 cm



EJERCICIO N°2: "COLLAGE CON RETAZOS DE PAPEL"



Collage sobre papel
21x28 cm



EJERCICIO N°3: "FOTOMONTAJE CON RECORTES DE REVISTAS O IMAGENES IMPRESAS"



Fotomontaje
sobre papel
15x20 cm

EJERCICIO N°4: "DIBUJAR EMITIENDO SONIDOS"



Escanea este código para ver el video de este ejercicio o [pincha aquí](#).

Carboncillo sobre papel
Ejercicio de emisión
(fonema "b")
30x70cm



Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte

Te comparto cuáles fueron mis resultados de cada uno de los ejercicios anteriormente propuestos.

EJERCICIO N°5: "DIBUJAR OBJETOS SIN MIRAR EL SOPORTE"



Dibujo sobre papel
14x11 cm

EJERCICIO N°6: "PINTAR EN MOVIMIENTO"



Escanea este código para ver el video de este ejercicio o [pincha aquí](#).



Acrílico sobre papel
40x30cm

EJERCICIO N°7: "DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS"



Carboncillo sobre papel
1x1mt

Reflexiones finales

Espero que la información y los ejercicios que te he compartido sean un aporte para desarrollar tu autocuidado.

Recuerda que el integrar el mindfulness a tu vida debe ser de manera gradual y constante. Intenta darte de cinco a diez minutos diarios para conectar contigo misma/o , respirando y explorando tu creatividad. Esto te ayudará a enfrentar el día a día con calma y consciencia de lo que vas sintiendo frente a los diversos desafíos y experiencias propias de la cotidianidad.

Además cabe señalar que los ejercicios propuestos son adaptables a cada contexto, por lo que puedes ejecutarlos en el orden que desees, seleccionar algunos o bien experimentar nuevas posibilidades materiales . Lo importante es que comiences por lo que te resulte más sencillo y/o te haga más sentido.

Para finalizar quisiera agradecer la entrega, dedicación y profesionalismo que ejerces día a día. Por ello este material pretende ser una herramienta para contribuir a sobrellevar los desafíos que tu profesión implica , junto con abrir un espacio que proporcione un granito de arena a tu bienestar físico y emocional.

Bibliografía

Arnáiz, P. y Lozano, J. (1992). Esquema corporal: evaluación e intervención psicomotriz. *Anales de pedagogía*, 10, 221-239.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/50132/1/Esquema%20corporal.pdf>

Brefczynski-Lewis, J. Lutz, A. Schaefer, H. Levinson, D. y Davidson, R. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104 (27), 11483-11488.
<https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.0606552104>

Bresó, E., Rubio, M. y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16 (30), 439-450.

Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. Cuadernos de medicina psicosomatica y psiquiatrica de enlace, (69), 15-30. <https://es.scribd.com/document/363553885/Teoria-y-Fisiologia-de-La-Meditacion>.

Carini, C (2018). Flujos y reflujos en el desarrollo del budismo asiático: un recorrido por la historia del movimiento de meditación vipassana. *Revista Numen*, 20 (1), 8 -27.
<https://periodicos.ufjf.br/index.php/numen/article/view/22069>

Clínica Universidad de Navarra. (2023). Diccionario médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sustancia-gris>

CREATE. <https://createforeducation.org/care/care-research/>

Davidson, R. y Lutz, A. (2008) Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 29 (1), 176-174.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/pdf/nihms83558.pdf>

Diez, G. y Castellanos, N. (2022) Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74 (5), 163-169. <https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2023/07/Castellanos-and-Diez-Neurociencia-de-la-meditacion.pdf>

Greenhalgh, W. (2018). La meditación y el arte de dibujar. Editorial Siruela.

Bibliografía

Hasenkamp, W. Wilson-Mendenhall, D. Duncan, E y Barsalau, L. (2011) Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 59 (1), 750-760. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811911007695?via%3Dihub>

Hözel, B. Carmody, J. Vangel, M. Congleton, C. Yerramsetti, S. Gard, T. y Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), 36-43. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092549271000288X?via%3Dihub>

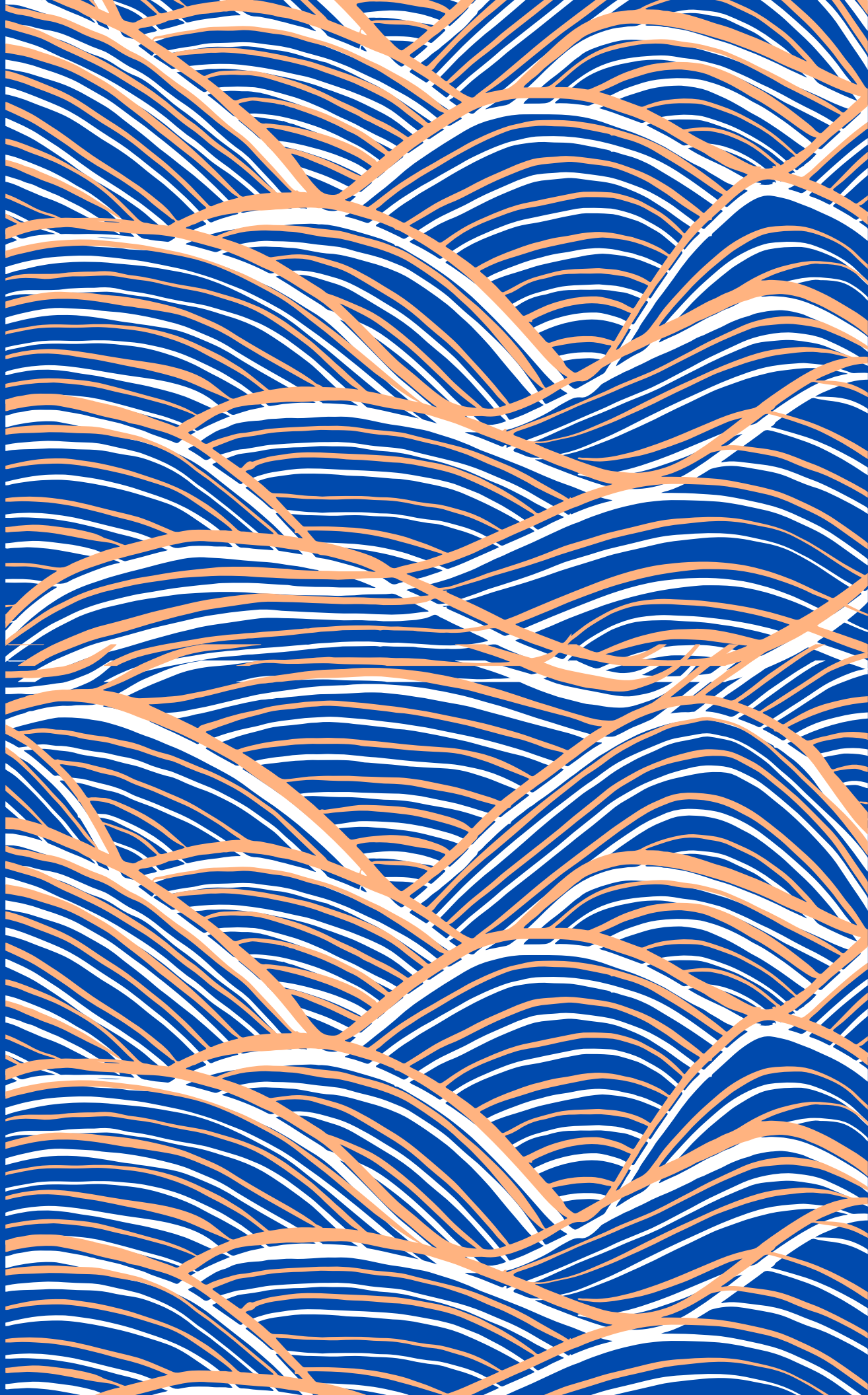
Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.

Machado, M. Márquez, A. y Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (59), 75-82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf

Mañas, I. Franco, C. Gil, M. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. (193- 230).

Moscoso, M. (2018). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25 (1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Pantoja, S. (2017). *La voz: Manual de ejercicios*. Ediciones Universidad Finis Terrae.



Capítulo 4: Retroalimentación del cuadernillo de actividades "Atención: ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales"

En este capítulo se muestran y analizan los gráficos y resultados correspondientes a la segunda etapa de la presente investigación donde los y las profesoras participantes reciben y evalúan el cuadernillo de actividades "Atención: ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales", mediante un cuestionario online que consta alrededor de dieciocho preguntas cerradas y abiertas, organizadas en cinco secciones.

El primer apartado corresponde a los datos personales como nombre, email y si desea participar de esta investigación. En la segunda sección se realizan preguntas en relación con la experiencia laboral. En la tercera parte se llevan a cabo las consultas sobre los aspectos relacionados a la información, instrucciones y ejercicios que conforman el cuadernillo, junto con su redacción. En el cuarto apartado se plantean preguntas relacionadas al diseño y las características visuales del material. Por último, en el quinto ítem se realizan consultas relacionadas a las apreciaciones finales como los comentarios, sugerencias y la probabilidad de que realice al menos uno de los ejercicios propuestos.

A partir de los resultados obtenidos, se identifican los elementos a mejorar dando paso al rediseño del cuadernillo de actividades el cuál se muestra en el capítulo 3.

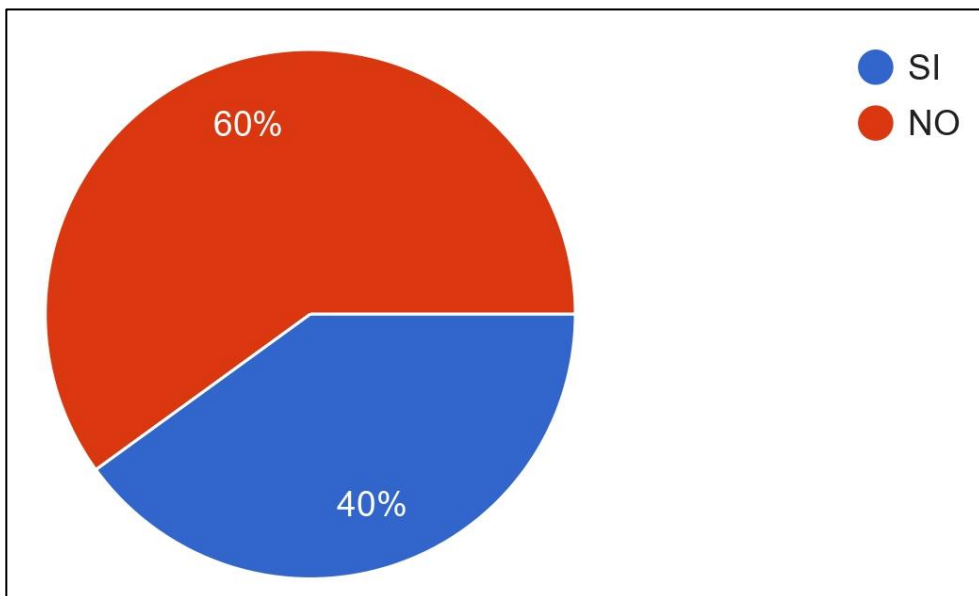
Cabe señalar que, para efectos de conocer las opiniones sobre el material y los elementos sugeridos a mejorar, solo se mostrarán y analizarán los resultados obtenidos a partir de la segunda sección del cuestionario en adelante, dado que la primera parte corresponden a los datos personales de las y los participantes y que por razones éticas no se muestra en la investigación.

Análisis de resultados de la retroalimentación del cuadernillo de actividades.

Pregunta n°4: ¿Ejerce actualmente en el sistema escolar?

Resultados: Los resultados muestran que un 40% (2 profesoras) de las cinco docentes participantes ejerce en el sistema escolar nacional y un 60% (3 profesoras) no ejerce actualmente en el sistema escolar.

Gráfico n°4: ¿Ejerce actualmente en el sistema escolar?

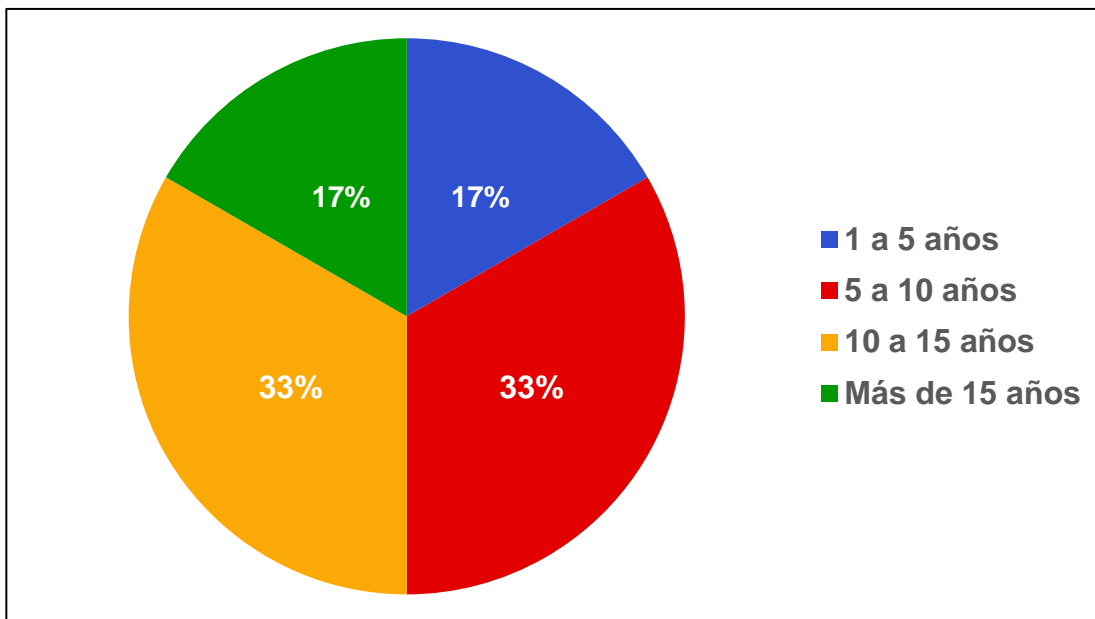


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan una de las preocupaciones principales del sistema educativo actual que es el déficit de docentes en las escuelas, donde, según un estudio de Elige Educar realizado el año 2021, alrededor de 8.200 profesores de todo Chile (4,1%) dejan las salas de clases anualmente.

Pregunta n°5: ¿Cuánto tiempo ha ejercido en la docencia?

Resultados: Los resultados muestran que un 83% (cuatro profesoras) de las cinco docentes participantes ha ejercido por más de cinco años en el sistema educativo formal y un 17% (una profesora) tiene cinco años de experiencia.

Gráfico n°5: ¿Cuánto tiempo ha ejercido en la docencia?

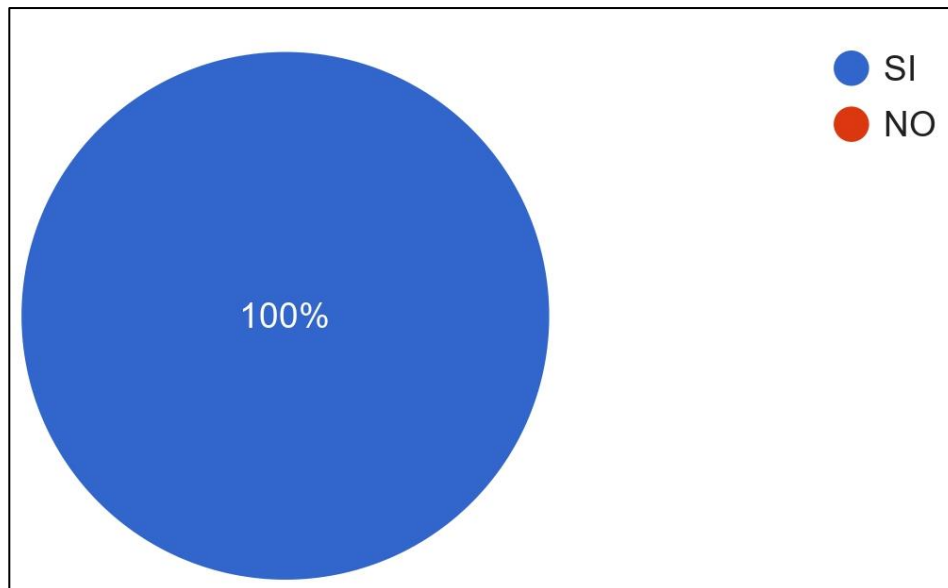


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes muestran que todas las docentes participantes poseen una vasta experiencia y conocen las exigencias que conlleva su labor.

Pregunta n°6: ¿Ha realizado o realiza docencia de Artes Visuales en Enseñanza Media?

Resultados: Los resultados muestran que el 100% de las cinco docentes participantes ha realizado o realiza docencia de Artes Visuales en Enseñanza Media.

Gráfico n°6: ¿Ha realizado o realiza docencia de Artes Visuales en Enseñanza Media?



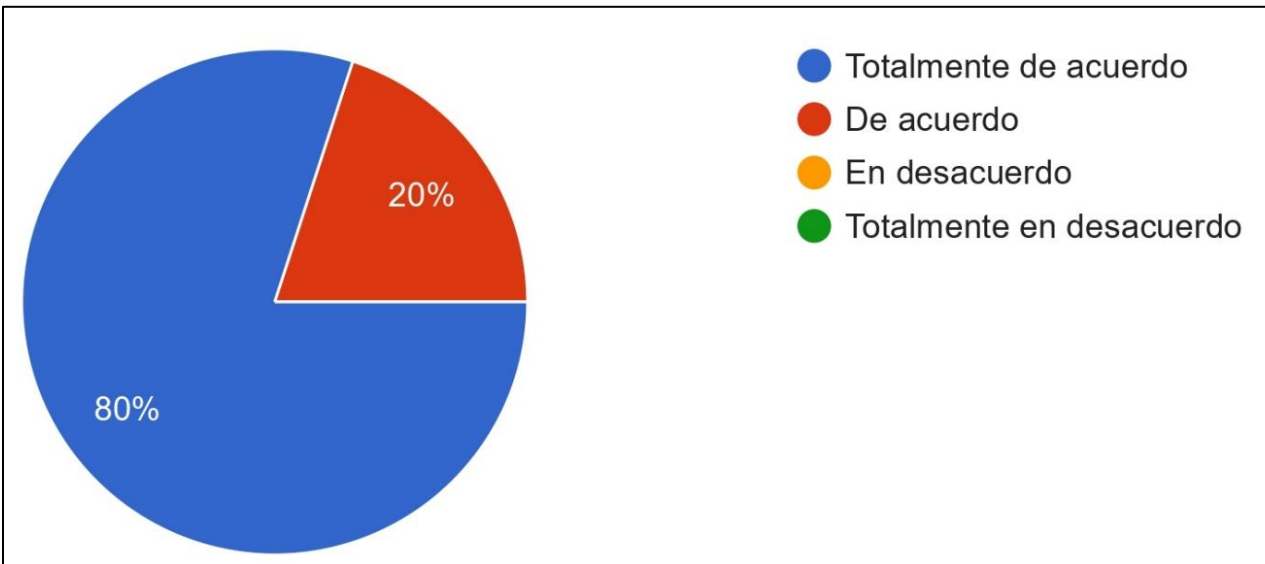
Reflexión sobre resultados: Los porcentajes corroboran que las docentes pertenecen al área de especialidad requerida, siendo el grupo idóneo para participar en esta segunda parte de la presente investigación.

1) CONTENIDO DEL CUADERNILLO DE ACTIVIDADES.

Pregunta n°7: ¿La información entregada respecto a conceptos clave y principios del mindfulness permiten aclarar los fundamentos de esta práctica?

Resultados: Los resultados muestran que el 80% (cuatro profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que la información entregada respecto a los conceptos clave y principios del mindfulness permite aclarar los fundamentos de esta práctica. Y un 20% (una profesora) está de acuerdo en que la información entregada respecto a los conceptos clave y principios del mindfulness permite aclarar los fundamentos de esta práctica.

Gráfico n°7: ¿La información entregada respecto a conceptos clave y principios del mindfulness permiten aclarar los fundamentos de esta práctica?

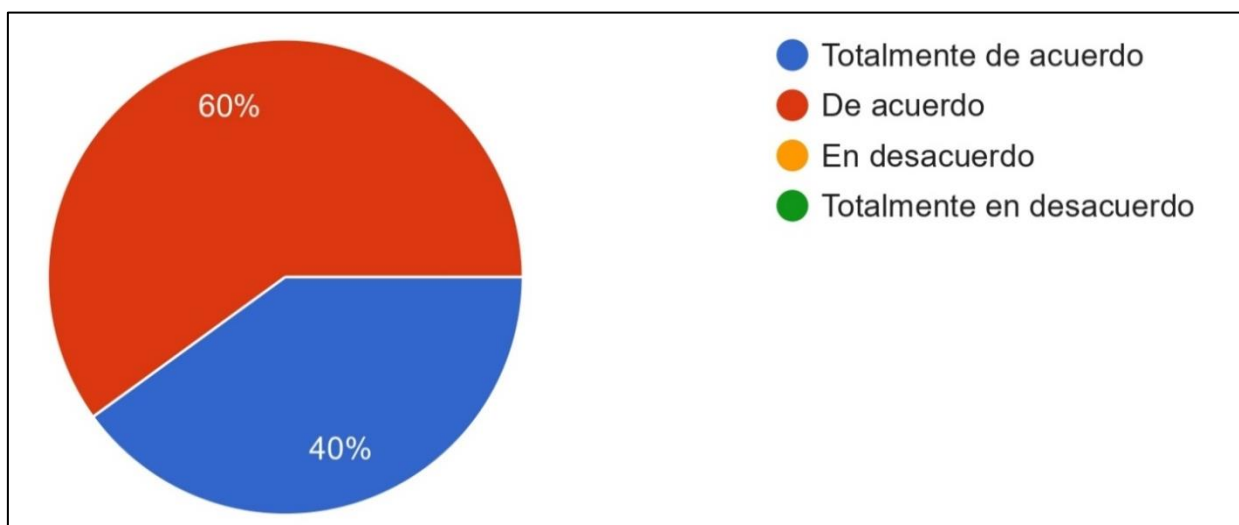


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes evidencian que casi la totalidad de las participantes consideran que el cuadernillo presenta información, sobre los conceptos clave y principios del mindfulness, que permite dar a conocer y aclarar los lineamientos que rigen esta práctica.

Pregunta n°8: ¿La información entregada respecto a los orígenes del mindfulness, son suficientes para comprender sus inicios como práctica religiosa y su posterior occidentalización y laicización?

Resultados: Los resultados muestran que el 60% (tres profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra de acuerdo en que la información entregada respecto a los orígenes del mindfulness, son suficientes para comprender sus inicios como práctica religiosa y su posterior occidentalización y laicización, y un 40% (dos profesoras) se encuentran totalmente de acuerdo con la pregunta.

Gráfico n°8: ¿La información entregada respecto a los orígenes del mindfulness, son suficientes para comprender sus inicios como práctica religiosa y su posterior occidentalización y laicización?



Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan que es necesario incorporar un poco más de información respecto al desarrollo del mindfulness en oriente y su llegada a occidente. Frente a esto, una de las mejoras que se podrían implementar es el uso de código QR o enlace que deriven a bibliografía o videografía especializada en este tema.

Pregunta n°9: ¿La información entregada respecto a los beneficios del mindfulness, es suficiente para comprender los efectos positivos de esta práctica a nivel físico, emocional y cognitivo?

Resultados: Los resultados muestran que el 100% de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que la información entregada respecto a los beneficios del mindfulness es suficiente para comprender sus efectos positivos a nivel físico, emocional y cognitivo.

Gráfico n°9: La información entregada respecto a los beneficios del mindfulness, es suficiente para comprender los efectos positivos de esta práctica a nivel físico, emocional y cognitivo.

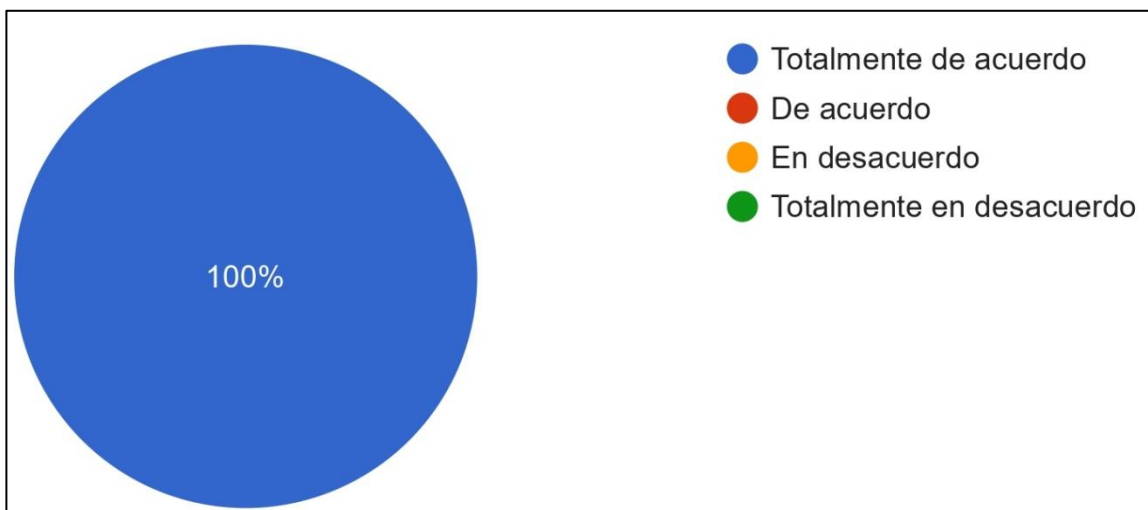


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan que la cantidad de información entregada en este material sobre los beneficios del mindfulness, proveniente de estudios realizados por diversas disciplinas (psicología, psiquiatría, neurociencias, etc.), es adecuada, por lo tanto, no es necesario realizar modificaciones en este aspecto.

Pregunta n°10: ¿La información entregada se encuentra redactada de manera coherente, sintética y cohesionada?

Resultados: Los resultados muestran que el 100% de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que la información está redactada de manera coherente, sintética y cohesionada.

Gráfico n°10: ¿La información entregada se encuentra redactada de manera coherente, sintética y cohesionada?

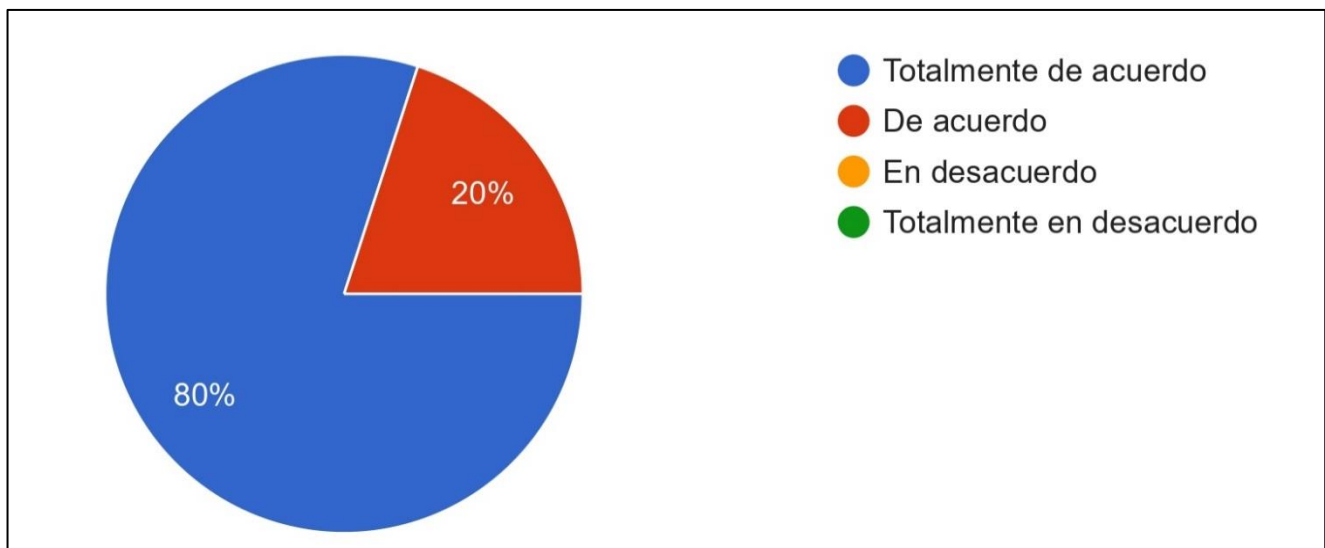


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes muestran que el grupo considera la información del cuadernillo sintética, coherente y cohesionada, por lo tanto, no es necesario realizar modificaciones en estos aspectos.

Pregunta n°11: ¿Las instrucciones de cada ejercicio son claras, sintéticas y utilizan un lenguaje ameno para su comprensión.?

Resultados: Los resultados muestran que el 80% (cuatro profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que las instrucciones de cada ejercicio son claras, sintéticas y utilizan un lenguaje ameno para su comprensión y el 20% (una profesora) se encuentra de acuerdo con la pregunta.

Gráfico n°11: ¿Las instrucciones de cada ejercicio son claras, sintéticas y utilizan un lenguaje ameno para su comprensión.?

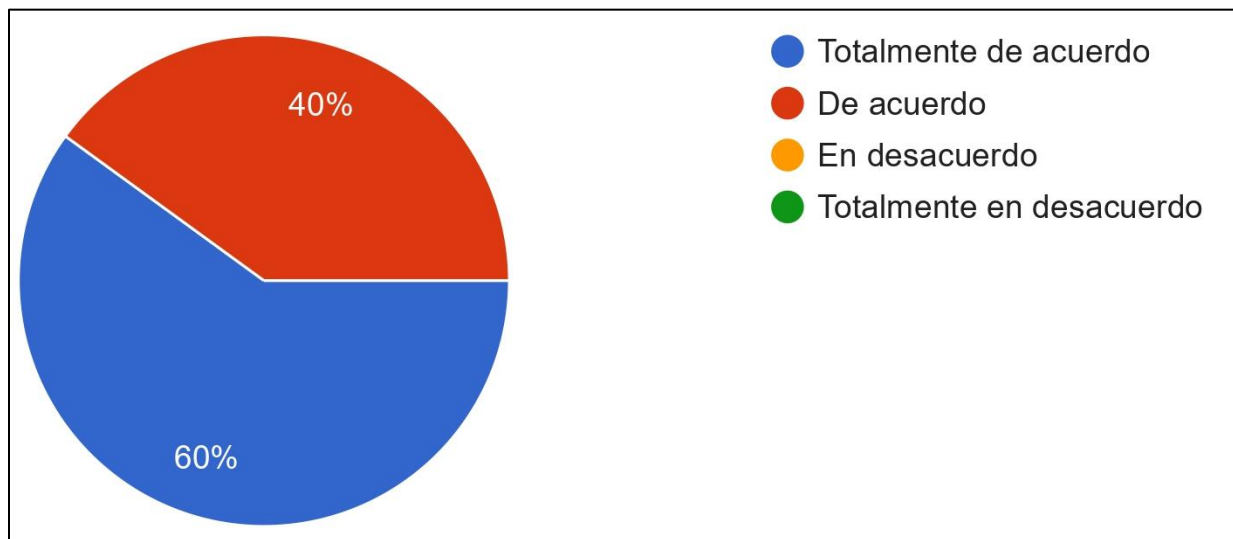


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan que la mayoría de las participantes consideran que las instrucciones de cada ejercicio son claras, sintéticas y utilizan un lenguaje ameno para su comprensión. De todas formas, se procederá a una revisión y mejora de los aspectos señalados.

Pregunta n°12: ¿Considera usted, que es factible realizar los ejercicios propuestos en su tiempo libre??

Resultados: Los resultados muestran que el 60% (tres profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que es factible realizar los ejercicios propuestos en su tiempo libre y el 40% (dos profesoras) se encuentra de acuerdo con la pregunta.

Gráfico n°12: ¿Considera usted, que es factible realizar los ejercicios propuestos en su tiempo libre?



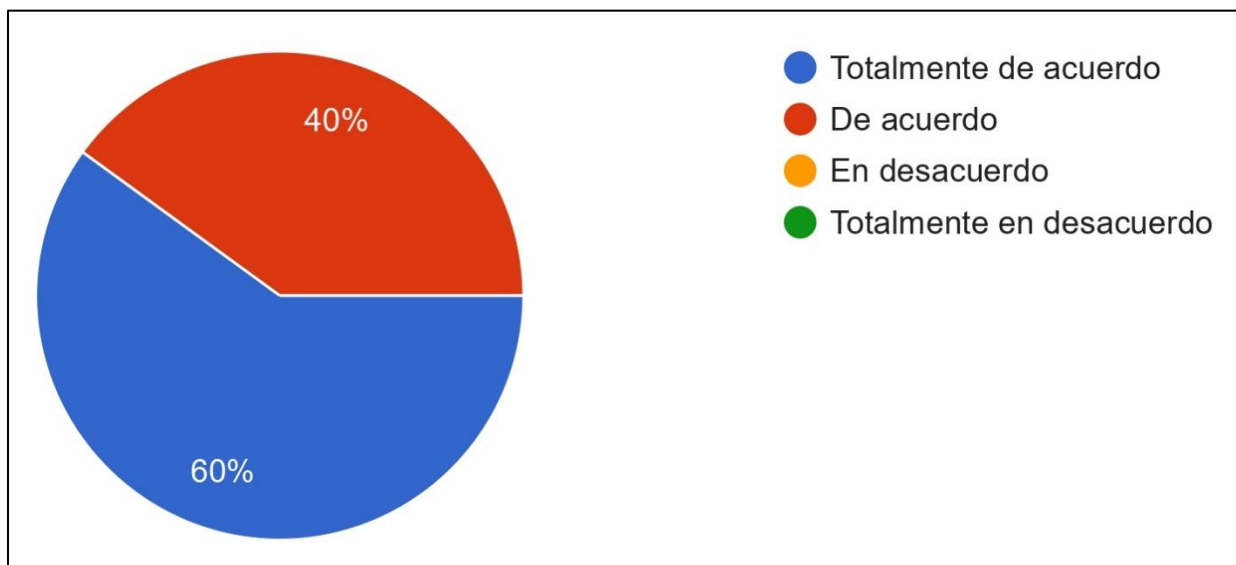
Reflexión sobre resultados: Los porcentajes muestran que la mayoría de las participantes consideran que los ejercicios propuestos en el material son factibles de realizar en su tiempo libre. De todas formas, se procederá a una revisión de los tiempos propuestos para la realización de cada ejercicio y la cantidad de pasos a seguir.

2) DISEÑO DEL CUADERNILLO DE ACTIVIDADES.

Pregunta n°13: ¿Considera usted, que la paleta de colores utilizada es adecuada?

Resultados: Los resultados muestran que el 60% (tres profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que la paleta de colores utilizada es adecuada y el 40% (dos profesoras) se encuentra de acuerdo con la pregunta.

Gráfico n°13: ¿Considera usted, que la paleta de colores utilizada es adecuada?

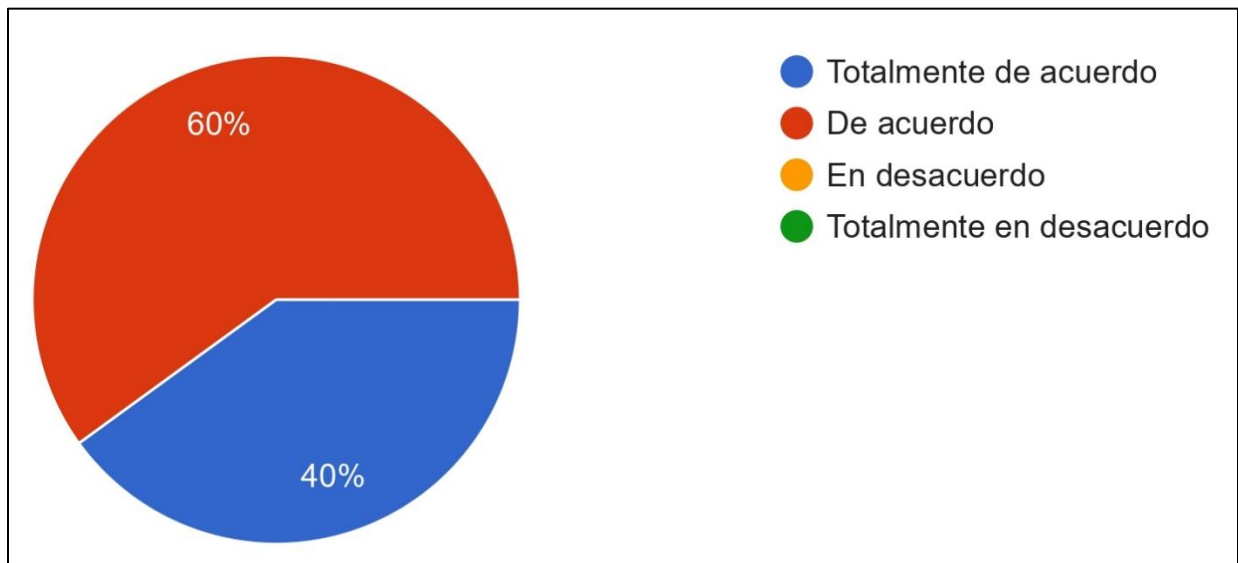


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes muestran que la mayoría de las participantes consideran que la paleta de colores utilizada en el cuadernillo es adecuada. De todas formas, se procederá a una revisión de las variaciones tonales de los elementos visuales para mejorar este aspecto.

Pregunta n°14: ¿Considera usted, que las tipografías y el tamaño de las letras permiten una lectura adecuada de la información?

Resultados: Los resultados muestran que el 60% (tres profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra de acuerdo en que la tipografía y el tamaño de las letras permiten una lectura adecuada de la información y el 40% (dos profesoras) se encuentra totalmente de acuerdo

Gráfico n°14: ¿Considera usted, que las tipografías y el tamaño de las letras permiten una lectura adecuada de la información?



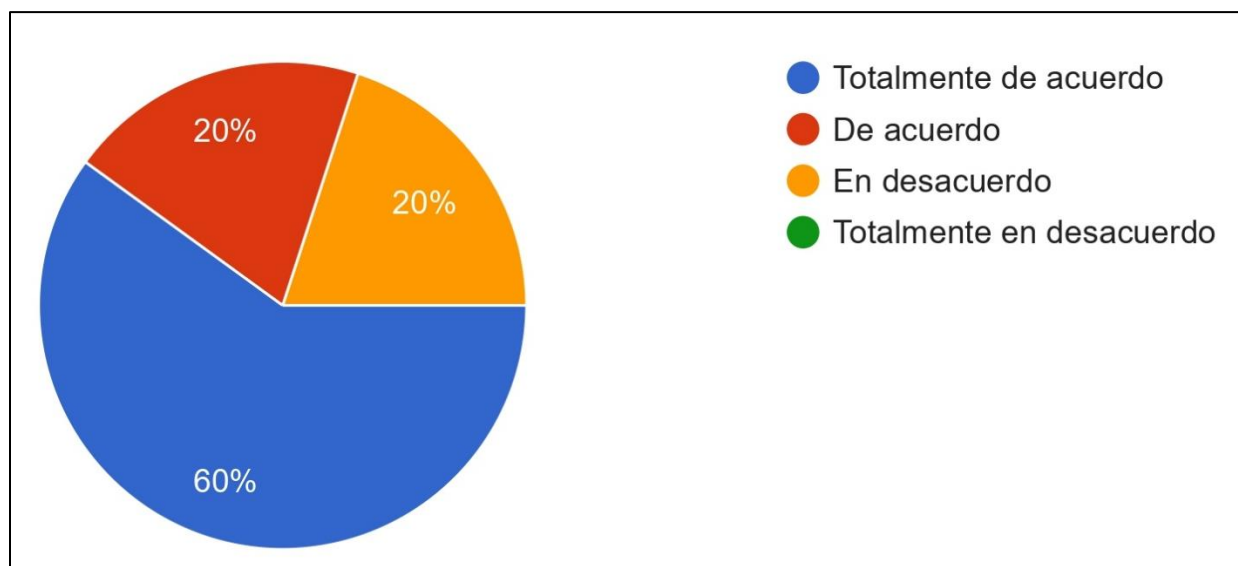
con la pregunta.

Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan que es necesario cambiar la tipografía y agrandar el tamaño de las letras para permitir una lectura adecuada de la información presente en el cuadernillo.

Pregunta n°15: ¿Considera usted que la organización de los elementos visuales (letras, formas e imágenes), es atractiva y facilitan la comprensión de la información?

Resultados: Los resultados muestran que el 60% (tres profesoras) de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que la organización de los elementos visuales (letras, formas e imágenes), es atractiva y facilitan la comprensión de la información. Un 20% (una profesora) se encuentra de acuerdo y el 20% (una profesora) restante se encuentra en desacuerdo con la pregunta.

Gráfico n°15: ¿Considera usted que la organización de los elementos visuales (letras, formas e imágenes), es atractiva y facilitan la comprensión de la información?

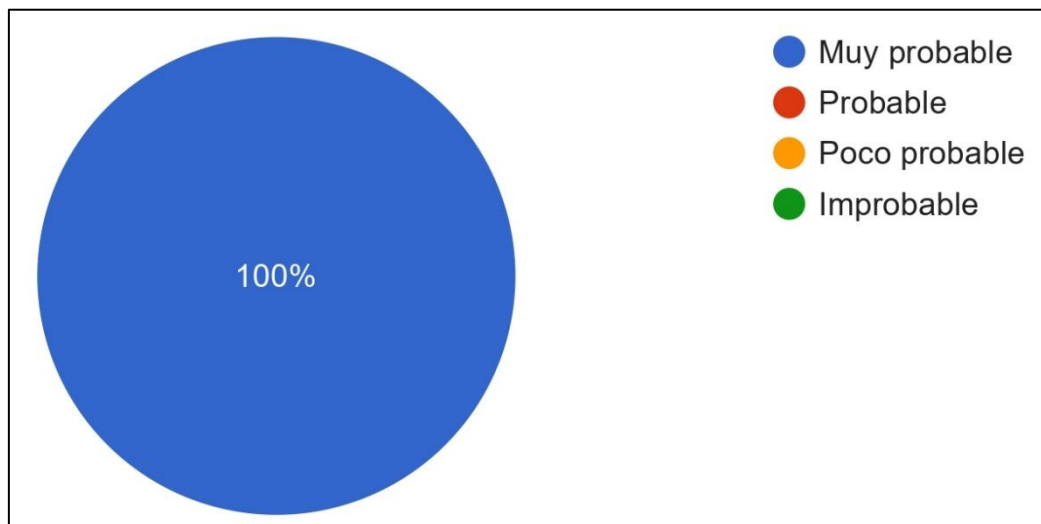


Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan que la mayoría de las participantes consideran que la organización de los elementos visuales (letras, formas e imágenes), es atractiva y facilitan la comprensión de la información. De todas formas, se procederá a una revisión de la distribución de dichos elementos visuales para mejorar este aspecto.

Pregunta n°16: Luego de la lectura del cuadernillo, ¿Cuál es la probabilidad de que realice al menos uno de los ejercicios propuestos?

Resultados: Los resultados muestran que el 100% de las cinco docentes participantes se encuentra totalmente de acuerdo en que luego de la lectura del cuadernillo, es probable que realice al menos uno de los ejercicios propuestos.

Gráfico n°16: Luego de la lectura del cuadernillo, ¿Cuál es la probabilidad de que realice al menos uno de los ejercicios propuestos?



Reflexión sobre resultados: Los porcentajes reflejan que la totalidad de las participantes consideran que luego de la lectura del cuadernillo, es altamente probable que realicen al menos uno de los ejercicios propuestos, logrando el objetivo de este material, el cual pretende ser una herramienta útil para el bienestar de los y las docentes.

3) APRECIACIONES FINALES

Comentarios

Resultados: A continuación, se transcriben extractos de los comentarios compartidos por las participantes en torno a sus apreciaciones finales sobre el cuadernillo de actividades.

Participante n°1: “Excelente trabajo. El contenido, el diseño del material y las actividades propuestas son coherentes, factibles y necesarias para la labor docente por los beneficios anímicos y por la relación entre estos y la creación plástica que muchas veces los docentes de la disciplina no experimentan...”

Participante n°2: “Es una propuesta clara y a la vez muy potente, porque problematiza la situación de estrés y agobio laboral que viven los docentes, en una realidad que parece muy difícil de cambiar, y estos pequeños ejercicios pueden ser un gran aporte a los espacios de trabajo, donde se reconozca la necesidad de detenerse y respirar...”

Participante n°3: “Me parece muy necesario que se realicen actividades para el bienestar de los/as docentes, ya que la gran parte del tiempo en las instituciones educacionales, la dedicación y atención va hacia los/as estudiantes, dejando en último lugar el sentir y calidad de vida de los/as docentes...”

Participante n°4: “Es un tremendo aporte, muy necesario en los tiempos que estamos viviendo como humanidad. Pienso que abre procesos de creación que dan continuidad al resultado de la experiencia...”

Participante n°5: “El texto en general me parece bien amable y lúdico para leer, comprensible en su lectura y aplicable desde un adolescente hasta una persona adulta...”

Reflexión sobre los comentarios: A partir de los comentarios realizados por las participantes se puede concluir que el cuadernillo es considerado un aporte y una herramienta útil para el

bienestar emocional de las profesionales. Además, es valorado como una propuesta que abre un espacio de autocuidado y reconexión con la creatividad muy necesario frente al estrés y agobio laboral que vivencian los y las docentes en su día a día.

Sugerencias:

Resultados: A continuación, se transcriben extractos de las sugerencias compartidas por las participantes en torno a sus apreciaciones finales sobre el cuadernillo de actividades

Participante n°1: “La tipografía de los títulos es bonita pero no se entiende tanto, por todo lo demás el diseño es acorde a la temática y llamativo...”

Participante n°2: “La paleta complementaria es muy armónica, pero en las páginas azules con una gráfica de manchas de pinturas naranjas bajaría la saturación del naranja o la cambiaría a un azul más claro ya que se percibe ruidoso y es contrario al fundamento del cuadernillo...”

Participante n°3: No realiza sugerencias.

Participante n°4: “Encontré que el “SEÑALA LOS BENEFICIOS QUE TRAERÍA A TÚ VIDA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS”, es importante, y quizás se podría aprovechar para preguntar de manera más específica, al final después de los ejercicios, esta misma pregunta, pero acotada al cómo la práctica artística que acaban de hacer podría traerles beneficios...”

Participante n°5: “Considero necesario dar más tiempo, para el movimiento y meditación, para relajarse y soltarse, creo que al menos deben ser 10 minutos para eso y luego dar tiempo a la creación. Además, se podría incorporar algún material que tenga aroma y usar el recurso de las manos, igualmente como herramienta, para integrar y estimular los sentidos en general, sobre todo, para un profesor del área, que tiene una conciencia y vinculación mayor con el material propuesto...”

Reflexión sobre las sugerencias: A partir de las sugerencias realizadas por las participantes es posible concluir que las mejoras son principalmente relacionadas al diseño del cuadernillo, cómo la tipografía y tamaño de las letras, variaciones tonales y de saturación de los colores y la distribución de los elementos visuales en las páginas. Por otro lado, las sugerencias identificadas relacionadas a los ejercicios y sus instrucciones, son principalmente sobre la necesidad de extender los tiempos estimados de realización para lograr adecuadamente el objetivo de cada uno, incluir materiales que permitan estimular varios sentidos al momento de ejecutarlos e incorporar preguntas que incentiven a una reflexión más específica y profunda respecto a las sensaciones experimentadas y los beneficios identificados posterior a la realización de cada ejercicio. A partir de lo anteriormente señalado se procede a realizar las mejoras en los aspectos identificados y así fortalecer este material como una herramienta práctica para el autocuidado del profesorado.

A continuación, se muestra el cuadernillo modificado con las mejoras identificadas.



Cuadernillo de actividades

Atención

Ejercicios prácticos de meditación con atención
plena para docentes de Artes Visuales

Presentación

Este material es parte de mi investigación "Prácticas artísticas de atención plena para docentes de Artes Visuales" para optar al grado de Magíster en Didácticas Contemporáneas de las Artes Visuales.

Su objetivo es otorgar a los y las docentes herramientas prácticas para el desarrollo de la atención plena que vinculen los principios del mindfulness con las Artes Visuales y el Teatro. Invitando a generar un espacio seguro y enriquecedor que contribuya a su bienestar personal. Para ello, se proponen siete ejercicios que exploran distintas técnicas gráfico-pictóricas, como la pintura, el dibujo y el collage, junto con algunas técnicas de entrenamiento actoral, como la vocalización, la respiración y el movimiento de motores corporales.

Todas las actividades propuestas en este documento son fruto de una investigación que contempló mi experimentación artística y la lectura de bibliografía especializada en educación artística y mindfulness, destacando los libros escritos por la artista visual Wendy Ann Greenhalgh y la actriz Sara Pantoja.

Al inicio de este cuadernillo podrás encontrar los conceptos clave del mindfulness, sus orígenes, dónde aparecen los principales referentes que lo desarrollaron y globalizaron y los beneficios de su práctica constante, que han sido estudiados por el campo de la neurociencia y la psicología. Seguido a esto, se muestran los siete principios fundamentales del mindfulness propuestos por el precursor de esta práctica en occidente, el norteamericano Jon Kabat-Zinn.

Para finalizar, comparto contigo algunas reflexiones y la bibliografía utilizada para crear este cuadernillo.

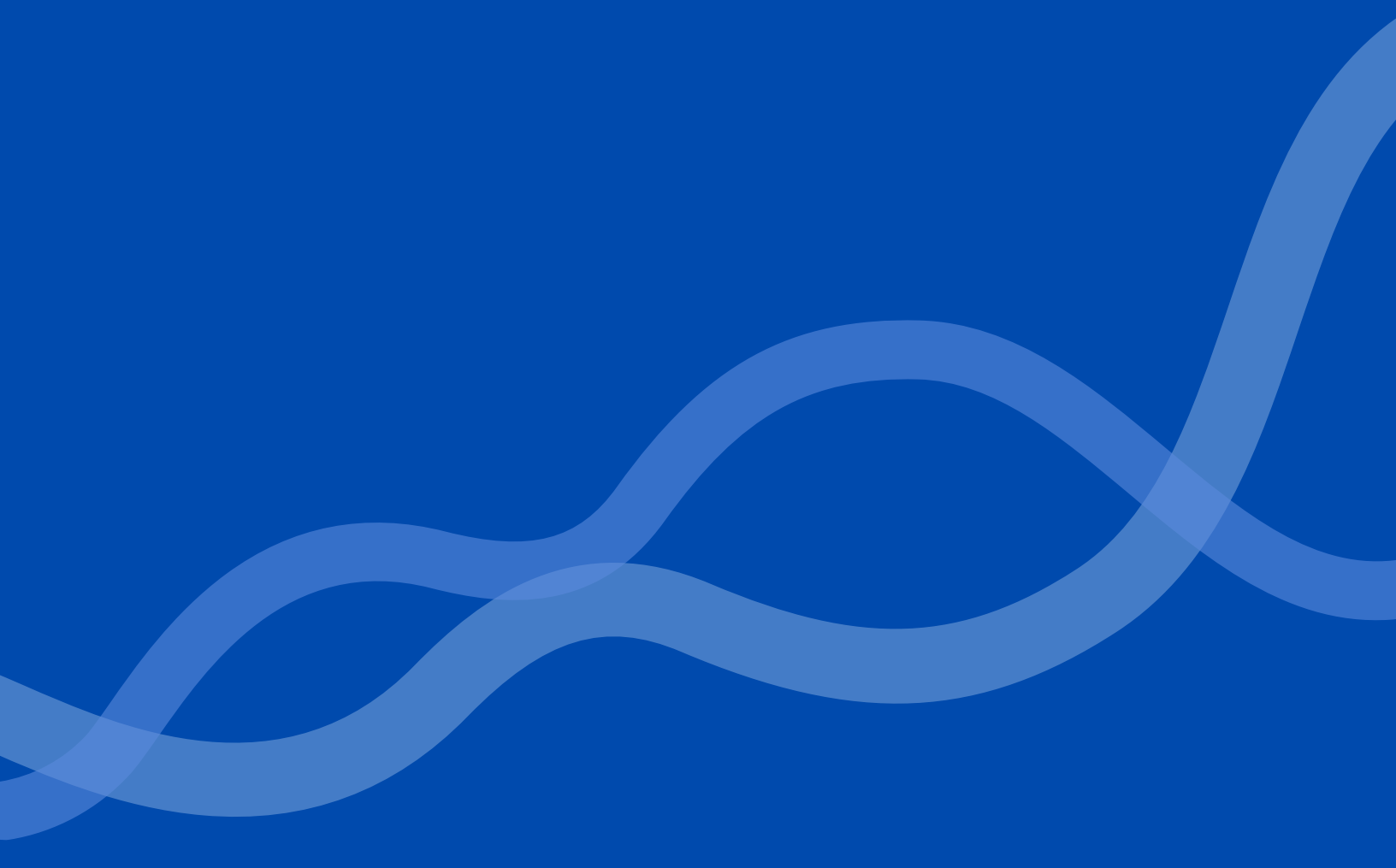
Espero que la lectura y puesta en práctica de este material sea una experiencia beneficiosa que aporte a vincularte de una manera consciente, respetuosa y paciente contigo mismo/a.

María Daniela Díaz Reyes
Profesora de Artes Visuales

Índice

Presentación	2
Antes de comenzar con la práctica	5
• Acerca del Mindfulness: Conceptos clave	6
• Acerca del Mindfulness: Orígenes	7
• Acerca del Mindfulness: Beneficios	11
• Acerca del Mindfulness: Principios del mindfulness	13
Ejercicios prácticos: Arte y mindfulness	14
• Ejercicio nº1: "Pintar al ritmo de la respiración"	15
• Ejercicio nº2: "Collage con retazos de papel"	18
• Ejercicio nº3: "Fotomontaje con recortes de revistas o imágenes impresas"	21
• Ejercicio nº4: "Dibujar emitiendo sonidos"	24

• Ejercicio nº5: "Dibujar objetos sin mirar el soporte"	27
• Ejercicio nº6: "Pintar en movimiento"	30
• Ejercicio nº7: "Dibujar con los ojos cerrados"	33
Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte	36
Reflexiones finales	40
Bibliografía	41



Antes de comenzar con la práctica

En esta primera parte se compartirán conceptos clave sobre el mindfulness, los orígenes de esta práctica, sus beneficios y principios básicos.

Acercas del mindfulness

CONCEPTOS CLAVE

Te presento la definición de algunos conceptos clave que estarán presentes a lo largo de este cuadernillo:

CONCIENCIA

Consiste en el proceso de darse cuenta de lo que ocurre, tanto dentro, como fuera de sí mismo.

ATENCIÓN

Proceso que permite conducir la conciencia hacia un elemento específico del medio interno (dentro de mi cuerpo) o externo (entorno).

MEDITACIÓN

Técnica de entrenamiento de la concentración y el estado de alerta para comprender el funcionamiento de los procesos mentales al hacerse consciente de lo que ocurre dentro de sí mismo.

MINDFULNESS

Práctica que consiste en prestar atención a las experiencias del momento presente. Para esto, el mindfulness, propone la realización de una amplia gama de ejercicios que ayudan a entrenar la atención, con el objetivo de aumentar la conciencia y el control de los procesos mentales.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Controlar, voluntariamente, la duración, intensidad y flujo de la respiración. Además de observar las sensaciones corporales que se generen.



Acerca del mindfulness

ORÍGENES



1°
SIGLO
XVIII



Budismo Reformista

"Movimiento Vipassana"

El "Movimiento Vipassana" surge en Birmania como respuesta al budismo tradicionalista. Propone que la práctica de la meditación vipassana ("mantener la atención en el interior") se puede realizar por cualquier persona con un grado de concentración básico y en poco tiempo.

Acerca del mindfulness

ORÍGENES



2°
SIGLO
XIX



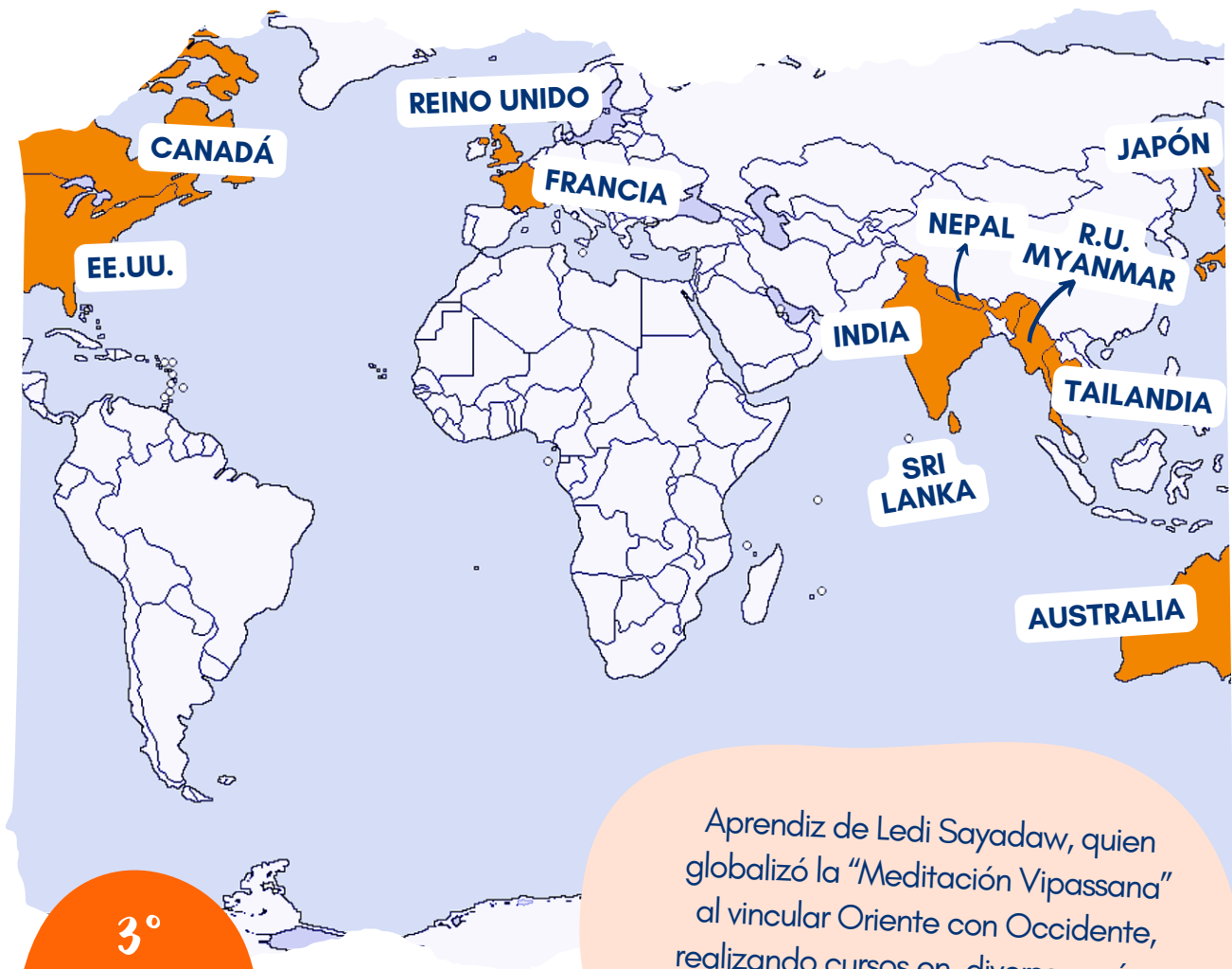
Ledi Sayadaw

Monje que alentó a su pueblo a practicar la “meditación vipassana” como acto de liberación frente a la dominación inglesa en Birmania. Gracias a sus viajes por diversas ciudades del país (Manywa, Mandaly, Yangón, etc.) y a sus escritos, tuvo un rol crucial en la revitalización de esta práctica.

Popularización de la meditación

Acerca del mindfulness

ORÍGENES



3^o
SIGLO
XX

Aprendiz de Ledi Sayadaw, quien globalizó la "Meditación Vipassana" al vincular Oriente con Occidente, realizando cursos en diversos países. Plantea que la práctica meditativa está por fuera de cualquier división religiosa o de otra índole.



Satya Narayan Goenka

"Budismo global"

Acerca del mindfulness

ORÍGENES



4°
SIGLO
XX



Jon Kabat - Zinn

Biólogo molecular estadounidense y estudiante de budismo zen, quien propone el uso de la "Meditación Vipassana" para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Ha introducido este sistema en diversas escuelas de medicina del país., destacando la Universidad de Massachusetts

"Mindfulness based stress reduction"

Si quieres saber más sobre los orígenes del mindfulness, te sugiero este [artículo](#) de Carini (2018).



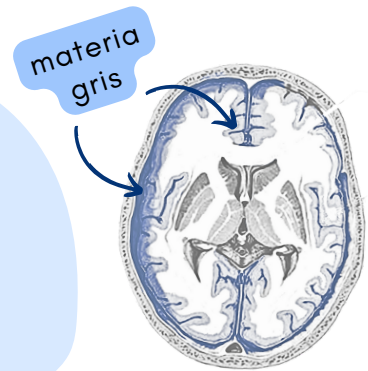
Acerca del mindfulness

BENEFICIOS

Diversas investigaciones en el campo de la neurociencia y la psicología sobre los beneficios de la práctica constante del mindfulness, han demostrado que:

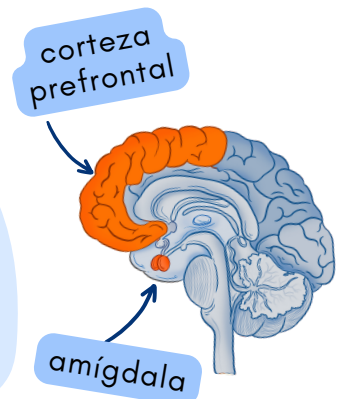
1

Genera un aumento en la densidad de materia gris en áreas del cerebro asociadas al aprendizaje y la memoria, la regulación de las emociones, el autoconocimiento y la capacidad de interpretar los estados emocionales propios y ajenos.



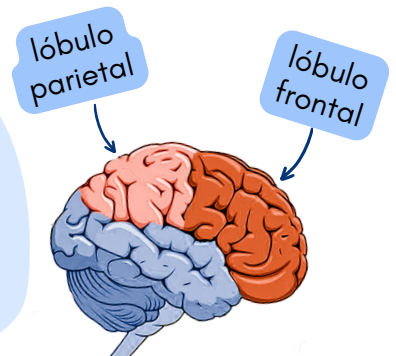
2

Estimula el acoplamiento positivo entre la amígdala y la corteza prefrontal, generando una mayor regulación emocional y, por ende, una mejoría en los niveles de ansiedad y los síntomas de este trastorno.



3

Activa las áreas cerebrales (lóbulo parietal y frontal) vinculadas con la atención sostenida, permitiendo una mayor concentración en las tareas cotidianas.



Principios del mindfulness

Jon Kabat - Zinn propone siete actitudes que se deben internalizar al momento de comenzar a practicar la meditación con atención plena:

1) NO JUZGAR

Ser meramente testigos de la experiencia propia.



2) PACIENCIA

Comprender que todo sucede en su debido momento.



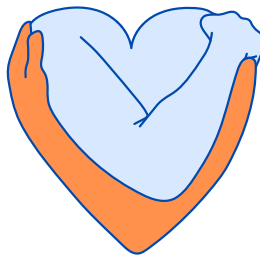
3) MENTE DE PRINCIPIANTE

Ver las experiencias como si fuera la primera vez que se viven y estar abierto/a a nuevas posibilidades.



4) CONFIANZA

Confiar en sí mismo/a y en la intuición.



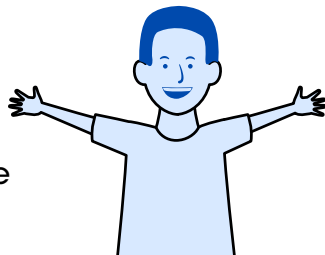
5) NO ESFORZARSE

Considerar el mindfulness como una práctica del "no hacer", sin entenderla como una obligación o esfuerzo permanente.



6) ACEPTACIÓN

Aceptar el presente tal cual es.



7) SOLTAR

Realizar la práctica sin expectativas y con gratitud.



Ejercicios prácticos: Arte y mindfulness

Ahora viene la parte más entretenida de este cuadernillo: los ejercicios prácticos donde experimentarás la atención plena a través del Arte. Cada una de estas actividades se encuentra relacionada a uno de los siete fundamentos del mindfulness propuestos por Jon Kabat -Zinn y explicados en la página anterior. Sin embargo, todas ellas pueden conectarse a más de un principio, ya que se pueden desarrollar varias actitudes a la vez.

Te recomiendo realizar estas acciones en un lugar tranquilo, donde puedas estar unos minutos contigo misma/o sin interrupciones.

¡Manos a la obra!

EJERCICIO N°1: "PINTAR AL RITMO DE LA RESPIRACIÓN"

Materiales:

- Acuarelas, témperas ,acrílicos o tintes vegetales.
- Hoja papel tamaño carta o inferior.
- Pincel/es.



Duración : 20 minutos

conecta con

1er principio

"NO JUZGAR"

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Podrás desarrollar ser menos autocrítico/a contigo misma/o y conectarte con el placer que genera el solo hecho de crear algo.



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Siéntate en una silla o en el suelo, frente a los materiales que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones por la nariz. A esto se le denomina "respiración consciente".

4° paso: Luego, abre lentamente los ojos, toma el pincel y recárgalo con el color que desees. Comienza a realizar trazos simples sobre la hoja al ritmo de tu respiración. Puedes crear un trazo hacia una dirección al inhalar y hacia otra al exhalar. También puedes utilizar más de un color. Solo déjate llevar, conecta con tus emociones y prueba distintas formas y colores que surjan de manera instintiva, solo por el placer de pintar.

5° paso: Por último ve finalizando el ejercicio poco a poco. Deja el pincel a un lado, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.







**“EL CRÍTICO
INTERIOR”**

Consiste en esa voz interior que juzga, critica y se burla de las propias capacidades y las decisiones creativas. En cuanto aparezca , reconócela y acéptala, no dejes que te atrape. Solo haz una pausa, concéntrate en tu respiración y en el placer que te genera el crear. Luego abre los ojos y enfócate nuevamente en el ejercicio que estés realizando.

EJERCICIO N°2: "COLLAGE CON RETAZOS DE PAPEL"

Materiales:

- Revistas, diarios y papeles de colores. 
- Hoja tamaño carta o inferior 
- Tijeras y pegamento.  



Duración : 20 minutos

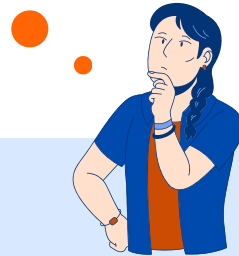
¿Para qué te servirá este ejercicio?

Para vivir el proceso creativo con calma y darte el tiempo de explorar los materiales y las diversas posibilidades que estos otorgan, sin pensar en tus obligaciones o quehaceres futuras.

conecta con

2do principio

"PACIENCIA"



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Siéntate en en una silla o en el suelo, frente a la hoja, papeles y pegamento que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4° paso: Luego, abre lentamente los ojos, observa los papeles y revistas que tengas y selecciona los que más llamen tu atención. Ahora toma las tijeras o con las manos, empieza a recortarlos, creando formas simples. Solo déjate llevar, conecta con tus emociones y prueba distintas formas y colores que surjan de manera instintiva, solo por el placer de cortar. Posteriormente pega intuitivamente sobre la hoja los recortes, recuerda que lo importante es disfrutar del proceso creativo y enfocarse en el hacer.

5° paso: Por último ve finalizando el ejercicio poco a poco. Deja los retazos y el pegamento a un lado, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.

EJERCICIO N°3: "FOTOMONTAJE CON RECORTES DE REVISTAS O IMAGENES IMPRESAS"

Materiales:

- Revistas, diarios e imágenes impresas. 
- Hoja tamaño carta o inferior 
- Tijeras y pegamento. 



Duración : 25 minutos



3er principio

"MENTE DE PRINCIPIANTE"

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Para abrirte a nuevas posibilidades y aprendizajes, creando imágenes que conecten con tu imaginación y creatividad. Además te permitirá volver a conectar con tu capacidad de asombro, posicionándote como un/a eterno/a aprendiz.



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Siéntate en una silla o en el suelo, frente a la hoja, recortes y pegamento que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4° paso: Luego, abre lentamente los ojos, observa las imágenes que tengas impresas o en las revistas y selecciona las que más llamen tu atención. Ahora toma las tijeras o con las manos, empieza a recortarlas. Solo déjate llevar, prueba distintas imágenes y colores que surjan de manera instintiva. Posteriormente pega intuitivamente sobre la hoja los recortes, recuerda que lo importante es disfrutar del proceso creativo y enfocarse en el hacer.

5° paso: Por último ve finalizando el ejercicio poco a poco. Una vez que termines tu creación, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.

EJERCICIO N°4: “DIBUJAR EMITIENDO SONIDOS”

Materiales:

- Lápiz pastel o carboncillo.
- Pliego de papel o superior.



Duración : 20 minutos

conecta con

4to principio

“CONFIANZA”

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Podrás tomar conciencia de los sonidos y las vibraciones que este genera en tu cuerpo, al ejercitar la proyección de la resonancia vocal y plasmarlas visualmente sobre un soporte.



1º paso: Para este ejercicio te sugiero pegar el pliego de papel sobre un muro o superficie firme que te permita dibujar de pie. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad.

2º paso: Párate frente a la hoja y toma el lápiz o carboncillo que utilizarás. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, vas a centrarte en la sensación del lápiz o carboncillo entre los dedos. ¿Su superficie es suave o áspera? ¿estás apretando el lápiz o lo sostienes de manera relajada? ¿Qué sensaciones te genera?.

5º paso: Posteriormente vas a inflar las mejillas de aire para crear un espacio interior en la cavidad bucal. Luego emite el sonido “b” por unos segundos. Deberías comenzar a percibir la resonancia en la zona de los labios, maxilar inferior, orejas y parte superior del cráneo.

6º paso: Abre lentamente los ojos y comienza a realizar trazos simples sobre la hoja mientras vas emitiendo el sonido “b”. Déjate llevar por el sonido, moviendo tu cuerpo y probando distintas formas que surjan de manera instintiva, solo por el placer de dibujar. Puedes ir pausando la emisión cuando sientas que se está haciendo difícil sostener el sonido por mucho tiempo.

7º paso: Por último ve finalizando el ejercicio poco a poco. Una vez que termines tu creación, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.

EJERCICIO N°5: "DIBUJAR OBJETOS SIN MIRAR EL SOPORTE"

Materiales:

- Lápiz grafito B o carboncillo.
- Hoja tamaño carta o inferior.
- Objeto/s pequeño/s.



Duración : 20 minutos

conecta con

5to principio

"NO ESFORZARSE"

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Para desarrollar la observación minuciosa de cada detalle que conforma a un elemento del entorno. Te invita a realizar una pausa para reconectar con la belleza presente en cada rincón.



1º paso: Prepara tu espacio , puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Siéntate en una silla o en el suelo, frente a la hoja, objetos y lápiz que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Luego, abre lentamente los ojos y observa detalladamente el objeto que vas a dibujar. Concéntrate en su forma, su textura y sus colores. Explora con todos tus sentidos el objeto. Puedes oler su aroma o tocar lentamente cada parte de su superficie.

5º paso: Posteriormente vas a decidir como vas a posicionar el objeto para dibujarlo, según la luz y ángulo que más te agrada. Luego vas a empezar a dibujar pero sin mirar el papel sobre el que lo estas haciendo hasta que hayas acabado. Deja que tus ojos recorran cada parte del objeto mientras que el lápiz plasma en la superficie lo observado. Pareciera que los ojos y la mano fueran uno.

6º paso: Cuando hayas terminado, observa en silencio, por un par de minutos, el objeto. ¿Lo percibes de una manera distinta?

7º paso: Por último, aún sin mirar el papel, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.






VARIACIÓN

Si deseas, en la misma hoja, al lado de lo que acabas de crear, o en otro papel, puedes realizar la variación de este ejercicio. En el quinto paso, después de que hayas posicionado el objeto, lo vas a dibujar mientras miras el soporte. Te recomiendo ir haciendo pausas, respirando, sintiendo el lápiz/carboncillo que estas utilizando e ir observando más detalles del objeto, para luego seguir dibujándolo con calma.

EJERCICIO N°6: "PINTAR EN MOVIMIENTO"

Materiales:

- Acuarelas, témperas, acrílicos o tintes naturales. 
- Pliego de papel o superior. 
- Brocha o Pincel n°12. 



Duración : 20 minutos

conecta con

6to principio
"ACEPTACIÓN"

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Tomarás conciencia de tu cuerpo y la forma en que se relaciona con el espacio y con los distintos materiales. Proceso que se plasmará pictóricamente a través de cada gesto trazado en el soporte.



1º paso: Para este ejercicio te sugiero pegar el pliego de papel sobre el piso o un muro, para que puedas tener mas libertad de movimiento. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad.

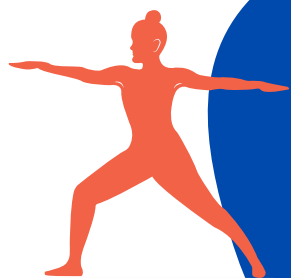
2º paso: Siéntate en el suelo o de pie, frente al papel y materiales que utilizarás. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones conscientes por la nariz.

4º paso: Abre tus ojos lentamente para comenzar a activar el cuerpo. Lo primero que harás será levantar ambos brazos apuntando al cielo y realizar círculos grandes hacia adelante y hacia atrás. Luego comienza a activar tus hombros moviéndolos hacia adelante y hacia atrás. Ahora es el turno de las muñecas, para ello realizarás movimientos circulares hacia la izquierda y a la derecha. Finalmente mueve tu cadera realizando círculos hacia la derecha y luego en sentido contrario. Realiza cinco veces cada movimiento.

5º paso: Luego, toma el pincel y recárgalo con el color que desees. Comienza a realizar trazos simples sobre el papel, moviendo todo tu cuerpo. Puedes ir variando las velocidades al pintar, probar tomar el pincel con tu mano no dominante o utilizar un pincel para ambas manos. También puedes pintar con las yemas de los dedos. Solo déjate llevar por el movimiento, conecta con tu cuerpo, con tus emociones y prueba distintas formas y colores que surjan de manera instintiva, solo por el placer de pintar.

6º paso: Por último ve finalizando el ejercicio poco a poco. Deja los materiales a un lado, cierra los ojos y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones conscientes por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.





**"EL ESQUEMA
CORPORAL"**

Se define como la percepción consciente que tienes de tu propio cuerpo, a partir de la forma en que te mueves y las sensaciones que percibes al realizar un movimiento específico. Esta percepción se adquiere mediante las impresiones sensoriales propioceptivas (identificar la ubicación, el movimiento y la acción de cada parte del cuerpo) y exteroceptivas (estímulos percibidos por los cinco sentidos).

EJERCICIO N°7: "DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS"

Materiales:

- Lápiz pastel o carboncillo. 
- Hoja tamaño 1/4 de mercurio o superior. 



Duración : 10 minutos

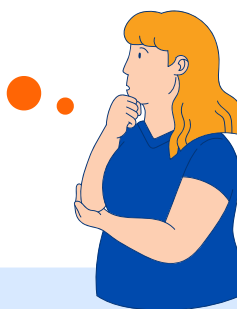
conecta con

7mo principio

"SOLTAR"

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Para enfocarte en el proceso creativo, disfrutando el producir trazos de manera instintiva, sin expectativas ni resultados esperados.



1º paso: Prepara tu espacio, puede ser un escritorio, mesa, el piso o cualquier otro lugar que te permita dibujar cómodamente. Ordena tus materiales y tenlos a mano para que puedas realizar el ejercicio con tranquilidad. También, si gustas, prende una vela o coloca música relajante.

2º paso: Siéntate en una silla o en el suelo, frente a la hoja y lápiz que utilizarás, en una postura cómoda que te permita mantener la espalda recta. Luego cierra los ojos y pon atención a los pensamientos y sensaciones que estas experimentando sin realizar un juicio de valor, solo obsérvalos.

3º paso: Ahora coloca tu atención en la respiración, sin cambiar su ritmo. El objetivo es estar presente siendo consciente de la inhalación y exhalación. Realiza ocho respiraciones por la nariz.

4º paso: Luego, continuando con los ojos cerrados vas a tomar el lápiz o carboncillo y centrarte en la sensación de este material entre los dedos. ¿Su superficie es suave o áspera? ¿estás apretando el lápiz o lo sostienes de manera relajada? ¿Qué sensaciones te genera?

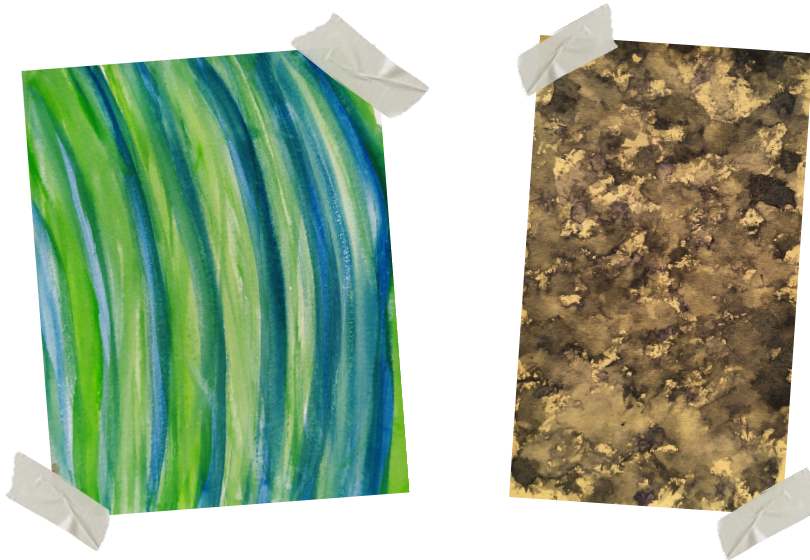
5º paso: Manteniendo los ojos cerrados comienza a realizar trazos simples sobre la hoja. Déjate llevar por el movimiento probando distintas formas que surjan de manera instintiva solo por el placer de dibujar, de sentir la sensación de la mano al trazar, del roce de la piel con el papel y del sostener el lápiz.

6º paso: Por último ve finalizando el dibujo poco a poco. Deja el lápiz /carboncillo a un lado y concéntrate nuevamente en tu respiración y las sensaciones que esta práctica pudo producirte. Luego realiza cinco respiraciones por la nariz y abre lentamente los ojos para observar lo creado.

Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte

Te comparto cuáles fueron mis resultados de cada uno de los ejercicios anteriormente propuestos.

EJERCICIO N°1: "PINTAR AL RITMO DE LA RESPIRACIÓN"



Acuarelas sobre
papel
14x11 cm

EJERCICIO N°2: "COLLAGE CON RETAZOS DE PAPEL"



Collage sobre
papel
21x28 cm

Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte

EJERCICIO N°3: "FOTOMONTAJE CON RECORTES DE REVISTAS O IMAGENES IMPRESAS"



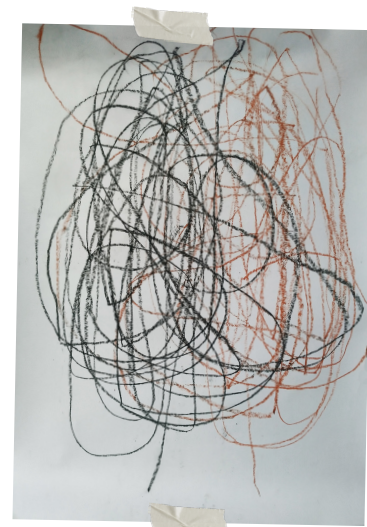
Fotomontaje sobre papel 15x20 y 15 x15 cm

EJERCICIO N°4: "DIBUJAR EMITIENDO SONIDOS"



Escanea este código para ver el video sobre una parte del proceso de este ejercicio o [pincha aquí](#).

Carboncillo sobre papel
Ejercicio de emisión
(fonema "b")
30x70cm



Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte

EJERCICIO N°5: "DIBUJAR OBJETOS SIN MIRAR EL SOPORTE"



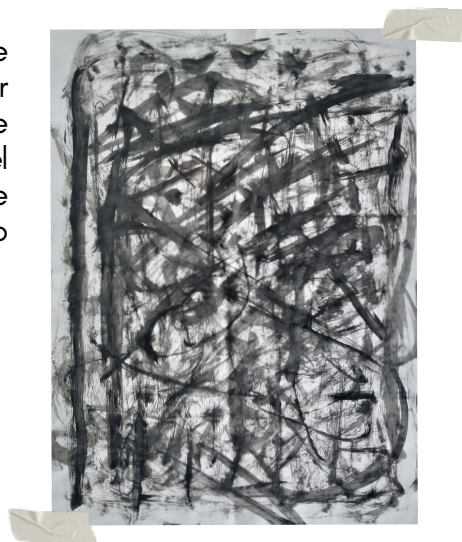
Dibujo sobre
papel
14x11 cm

EJERCICIO N°6: "PINTAR EN MOVIMIENTO"



Escanea este código para ver el video sobre una parte del proceso de este ejercicio o [pincha aquí](#).

Acrílico sobre papel
40x30cm



Resultados de mi propia práctica de atención plena a través del Arte

EJERCICIO N°7: "DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS"



Carboncillo sobre
papel
1x1mt

Reflexiones finales

Espero que la información y los ejercicios que te he compartido sean un aporte para desarrollar tu autocuidado.

Recuerda que el integrar el mindfulness a tu vida debe ser de manera gradual y constante. Intenta darte de cinco a diez minutos diarios para conectar contigo misma/o, respirando y explorando tu creatividad. Esto te ayudará a enfrentar el día a día con calma y consciencia de lo que vas sintiendo frente a los diversos desafíos y experiencias de la vida cotidiana.

Además, es importante mencionar que los ejercicios propuestos son adaptables a cada contexto, por lo que puedes ejecutarlos en el orden que desees, seleccionar algunos o bien experimentar nuevas posibilidades materiales. Lo importante es que comiences por lo que te resulte más sencillo y/o te haga más sentido.

Para finalizar, quisiera agradecer tu entrega, tu dedicación y tu profesionalismo. Ser docente no es fácil y necesitamos contar con más herramientas que nos ayuden a sobrellevar los desafíos que esta profesión implica. Espero que este material haya contribuido a lo anterior y haya abierto un espacio que ayude a tu bienestar físico y emocional.

Bibliografía

Arnáiz, P. y Lozano, J. (1992). Esquema corporal: evaluación e intervención psicomotriz. *Anales de pedagogía*, 10, 221-239. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/50132/1/Esquema%20corporal.pdf>

Brefczynski-Lewis, J. Lutz, A. Schaefer, H. Levinson, D. y Davidson, R. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104 (27), 11483-11488. <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.0606552104>

Bresó, E., Rubio, M. y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16 (30), 439-450.

Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de medicina psicosomatica y psiquiatrica de enlace*, (69), 15-30. <https://es.scribd.com/document/363553885/Teoria-y-Fisiologia-de-La-Meditacion>.

Carini, C (2018). Flujos y reflujos en el desarrollo del budismo asiático: un recorrido por la historia del movimiento de meditación vipassana. *Revista Numen*, 20 (1), 8 -27. <https://periodicos.ufjf.br/index.php/numen/article/view/22069>

Clínica Universidad de Navarra. (2023). Diccionario médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sustancia-gris>

CREATE. <https://createforeducation.org/care/care-research/>

Davidson, R. y Lutz, A. (2008) Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 29 (1), 176-174. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/pdf/nihms83558.pdf>

Bibliografía

Diez, G. y Castellanos, N. (2022) Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74 (5), 163-169. <https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2023/07/Castellanos-and-Diez-Neurociencia-de-la-meditacion.pdf>

Greenhalgh, W. (2018). *La meditación y el arte de dibujar*. Editorial Siruela.

Hasenkamp, W. Wilson-Mendenhall, D. Duncan, E y Barsalau, L. (2011) Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 59 (1), 750-760. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811911007695?via%3Dihub>

Hözel, B. Carmody, J. Vangel, M. Congleton, C. Yerramsetti, S. Gard, T. y Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), 36-43. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092549271000288X?via%3Dihub>

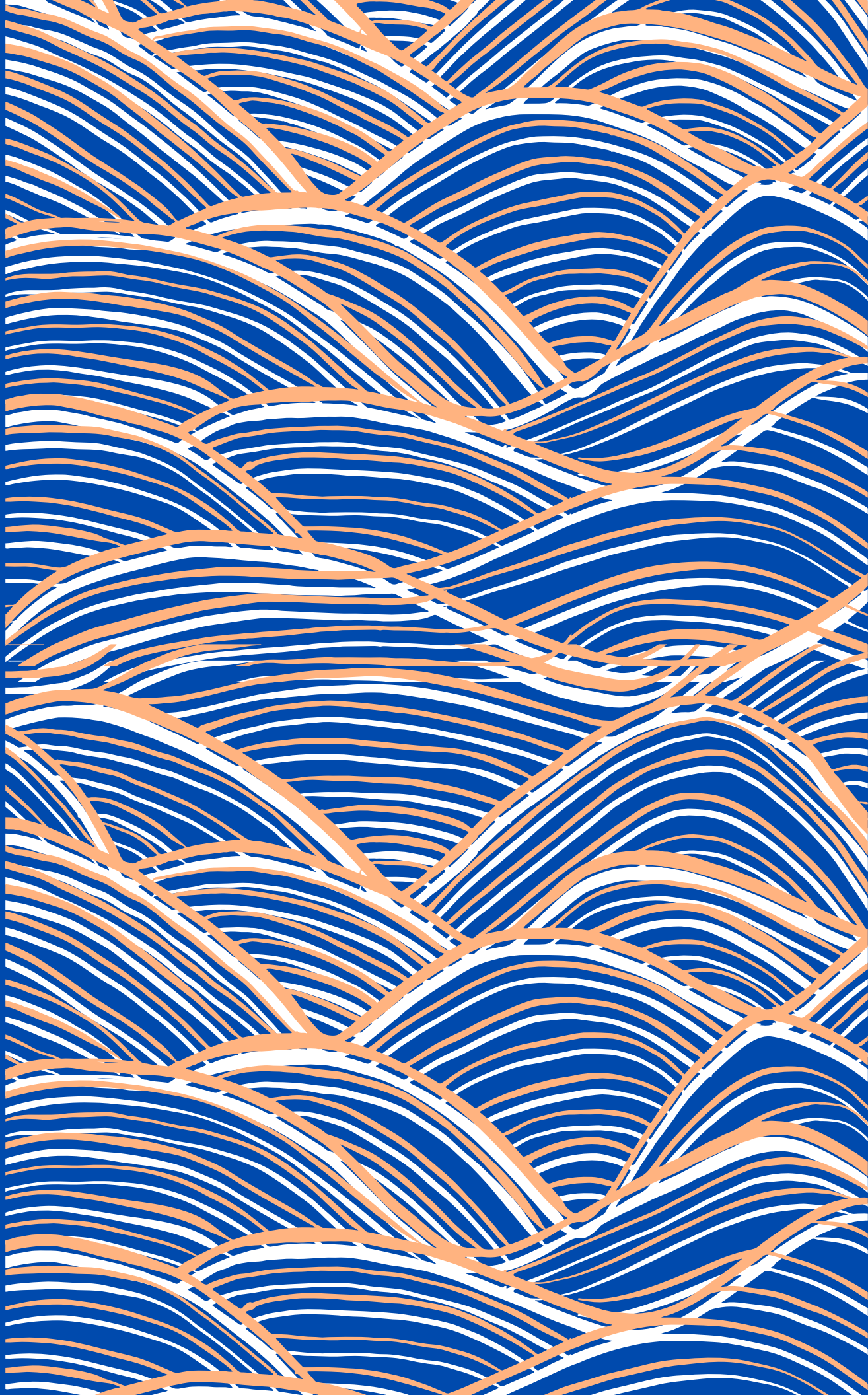
Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.

Machado, M. Márquez, A. y Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (59), 75-82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf

Mañas, I. Franco, C. Gil, M. y Gil, C (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. (193- 230).

Moscoso, M. (2018). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25 (1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Pantoja, S. (2017). *La voz: Manual de ejercicios*. Ediciones Universidad Finis Terrae.



Conclusión

Para iniciar esta conclusión es necesario retomar los postulados de las autoras Silva y Vera (2010) quienes plantean que cada ser humano es un cuerpo que posee su propia forma de sentir, percibir, comunicar y comprender, en función de la cual se construyen nuevos conocimientos no solamente respecto al entorno, sino que además sobre la noción que se tiene de sí mismo. Frente a esto el presente trabajo de postgrado, se sustenta en gran medida, además de los referentes teóricos estudiados, en los aprendizajes adquiridos durante el proceso de experimentación y creación artística personal para desarrollar la atención plena a través del arte, donde se exploraron y vincularon diversos ejercicios de mindfulness, gráfico-pictóricos y de entrenamiento actoral (voz y movimiento). Situación que responde a uno de los lineamientos principales de la investigación a/r/tográfica, el cual plantea que no es posible separar el pensamiento de la acción (mente-cuerpo), considerando la praxis artístico-educativa como una fuente para la creación de conocimiento y como un proceso subjetivo, reflexivo y abierto a nuevas posibilidades.

Por lo tanto, disciplinas artísticas como las artes visuales, donde la imagen y la materialidad son un medio de representación de las emociones, sensaciones y experiencias de las personas, y el teatro, el cual fomenta la conciencia del cuerpo como herramienta comunicativa, permitiendo comprender estados anímicos propios y ajenos, al vincularlas con el mindfulness es posible generar propuestas beneficiosas para el desarrollo integral de las personas, sobre todo para quienes experimentan constantemente sobre carga laboral, estrés crónico y fatiga emocional, entre los que destacan las y los docentes del sistema escolar chileno.

Por ello, mediante este proyecto se busca contribuir a la reflexión sobre los factores principales que inciden en el malestar profesional y emocional del profesorado, entre los que destacan los altos niveles de estrés, las condiciones laborales deficientes, la deserción laboral y la salud mental deficiente. Además de aportar a la reflexión sobre la importancia del desarrollo de competencias emocionales, como el autoconocimiento y la conciencia emocional, para el bienestar docente.

Por ende, el ejercicio pedagógico didáctico que se propone es fomentar la enseñanza del mindfulness mediante la práctica artística, lo que da paso a una propuesta metodológica concreta a partir de la reconstrucción de acciones de las artes visuales y de ejercicios de entrenamiento actoral que contribuyan a enriquecer aspectos relacionados al autoconocimiento, la reducción de los niveles de estrés, la regulación emocional, la conciencia corporal y la expresión de emociones e ideas. Dichos beneficios se encuentran respaldados por diversos estudios provenientes de la neurociencia, la psicología, la neurología, la educación, entre otras áreas del saber.

Frente a esto, surge el objetivo de crear un cuadernillo de actividades denominado “Atención: ejercicios de atención plena para docentes de Artes Visuales”, a partir de las experiencias de artes visuales y de entrenamiento actoral, exploradas durante la primera parte de la investigación, para el autoconocimiento y la conciencia emocional del profesorado. El nombre proviene de la mezcla entre las palabras “Arte” y “atención”, ya que el mindfulness es una práctica que busca ejercitar la atención en el momento presente para desarrollar la conciencia física y emocional, la cuál es vinculada con la creación artística como medio para lograr y potenciar este objetivo. Al ser un material pensado para ser leído y aplicado fuera del contexto laboral, cada uno de sus elementos visuales y narrativos están diseñados para facilitar la comprensión de la información, ser atractivos y armónicos visualmente, además de utilizar un lenguaje cercano al docente.

Respecto a la segunda parte de esta investigación, donde se comparte el material con cinco docentes de Artes Visuales para que retroalimenten el cuadernillo de actividades en relación al diseño gráfico, la información presentada y la factibilidad de realizar los ejercicios, permitió potenciar el material visual y narrativamente, además de generar un espacio de construcción de conocimiento colectivo donde los saberes del grupo participante (sugerencias y comentarios) son cruciales para enriquecer esta propuesta metodológica.

Por consiguiente, se responde al objetivo general de esta investigación el cual consiste en evaluar el diseño de una propuesta de ejercitación de la conciencia plena que involucra experiencias grafico-pictóricas y entrenamiento actoral (voz y movimiento) vinculadas con el desarrollo del autoconocimiento y la conciencia emocional del profesorado de artes visuales, por medio de un cuestionario digital.

Cabe señalar que el conocimiento construido a partir de la propia práctica y la retroalimentación del cuadernillo por parte de las docentes, responde a la pregunta que guía esta investigación sobre cómo las artes visuales pueden ser un aporte para potenciar la atención plena en los y las docentes, ya que la vinculación de las artes y la educación con otras áreas del saber, permite una infinidad de posibilidades con las cuales contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas, posicionando a la educación artística como una excelente aliada para implementar propuestas que fomenten el autoconocimiento y el desarrollo de competencias emocionales, abriendo un espacio de autocuidado para los y las profesoras a través de la creación artística como vía para conectar y plasmar su mundo interior.

Finalmente concluir que dentro de las proyecciones de este estudio se encuentra la adaptación del cuadernillo de actividades para ser utilizado por docentes de otras áreas como Ciencias, Matemáticas, Historia, Lenguaje, entre otras, o para ser implementado con los y las estudiantes en la asignatura de Artes Visuales. Otra proyección es la puesta en práctica de este material por los docentes y su posterior seguimiento y sistematización sobre los efectos que generó la ejecución de cada ejercicio con relación al desarrollo de la atención plena, el autoconocimiento y la conciencia emocional.

Bibliografía

Acaso, M. y Megías, C. (2017). *Art Thinking: Cómo el arte puede transformar la educación*. Paidós Educación.

Albelda, R. de Frutos, E. Sgaramella, C. (8-10 de julio de 2015). *Arte, Naturaleza y Contemplación: Una propuesta teórico experiencial a partir de las jornadas “La mística del cuerpo consciente”*. II Congreso de Investigación en Artes visuales, Valencia, España.
<http://ocs.editorial.upv.es/index.php/ANIAV/ANIAV2015/paper/view/1265>

Alidina, S. y Marshall, J. (2013). *Ejercicios de mindfulness para dummies*. Barcelona: Grupo Planeta.

Alvarado, A y Huamani, M. (2021). El entrenamiento psicofísico: La herramienta mindfulness para el proceso de encarnación en el actor [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP.

Andrada, P. y Mateus, J. (2022) Percepciones del impacto de la pandemia en las prácticas docentes de Chile y Perú. *Apuntes*, 49 (92), 5-32.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/apuntes/v49n92/0252-1865-apuntes-49-92-00005.pdf>

Andreu, S. e Ibañez, T. (2021). El arte como camino al desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela. *Revista Átemus*, 6 (12), 3-18.
<https://revistas.uchile.cl/index.php/atemus/article/view/64789>

Arnáiz, P. y Lozano, J. (1992). Esquema corporal: evaluación e intervención psicomotriz. *Anales de pedagogía*, 10, 221-239.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/50132/1/Esquema%20corporal.pdf>

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>

Bisquerra, R. Punset, E. Mora, F. García Navarro, E. López-Cassà, È. Pérez-González, J. Lantieri, L. Nambiar, M. Aguilera, P. Segovia, N. ; y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu.

<https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3483&tipo=documento>

Brefczynski-Lewis, J. Lutz, A. Schaefer, H. Levinson, D. y Davidson, R. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104 (27), 11483-11488.

<https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.0606552104>

Bresó, E., Rubio, M. y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16 (30), 439-450.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364015>

Brito-Pastrana, R. & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos*, 44(1), 241-258.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>

Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de medicina psicosomatica y psiquiatrica de enlace*, (69), 15-30.

<https://es.scribd.com/document/363553885/Teoria-y-Fisiologia-de-La-Meditacion>.

Cárdenas, R. y Troncoso, A. (2014). Importancia de las artes visuales en la educación: Un desafío para la formación docente. *Revista Electrónica Educare*, 18 (3), 191-202.

<http://dx.doi.org/10.15359/ree.18-3.11>

Carini, C (2018). Flujos y reflujos en el desarrollo del budismo asiático: un recorrido por la historia del movimiento de meditación vipassana. *Revista Numen*, 20 (1), 8 -27.

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/numen/article/view/22069>

Castilla, S. Colihuil, R. Bruneau, J. Lagos, R (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15, 166-179. <https://www.redalyc.org/journal/5717/571769811011/html/>

Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sustancia-gris>

CPEIP. (2022). Investigación acción serie trabajo colaborativo para el desarrollo profesional docente. https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2022/03/Investigacion_accion-1.pdf

CREATE. <https://createforeducation.org/care/care-research/>

Colegio de Profesores de Chile. (2022). Profundización salud docente. <https://www.colegiodeprofesores.cl/wp-content/uploads/2022/11/Profundizacion-Salud-Docente.pdf>

Davidson, R. y Lutz, A. (2008) Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 29 (1), 176-174. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/pdf/nihms83558.pdf>

Depetris, I. (2022). Una selva sensorial. Espacialidad háptica en algunas instalaciones de Ernesto Neto. *Artilugio Revista*, 8, 90 -107. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/ART/article/view/38638/38708>

Diez, G. y Castellanos, N. (2022) Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74 (5), 163-169. <https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2023/07/Castellanos-and-Diez-Neurociencia-de-la-meditacion.pdf>

Elige Educar. (2018). ¿Son felices los profesores? Radiografía de la felicidad docente en Chile. <https://eligeeducar.cl/content/uploads/2020/07/Estudio-de-felicidad.pdf>

Elige Educar. (2021). Análisis y proyección de la dotación docente en Chile. <https://eligeeducar.cl/content/uploads/2021/01/deficitactualizado2021.pdf>

Estupiñán, M. Puentes, A. Mahecha, M. y Rey, C. (2013). *Investigación cualitativa: métodos comprensivos y participativos de investigación*. Editorial UPTC.

Escudero. B. (2021). *Cartografías visuales urbanas: prácticas artísticas en el espacio público*. Editorial Margen.

Franco, C. (2010), Intervención sobre los niveles de 'burnout' y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness), *Revista complutense de educación*, 21, 271-288. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010220271A/15079>

Facultad de Artes UC [12 de enero de 2022]. Coloquio Postgrado 2021 Teatro Contemplativo UC [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zANcvkj4Ruk>

García, D. (2013). La práctica de la a/r/tografía. *Revista Educación y Pedagogía*, 25 (65-66), 106-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6904303>

Garrison Institute. <https://www.garrisoninstitute.org/initiatives/programs/cultivating-awareness-and-resilience-in-education/>

Greenhalgh, W. (2018). *La meditación y el arte de dibujar*. Editorial Siruela.

Hasenkamp, W. Wilson-Mendenhall, D. Duncan, E y Barsalau, L. (2011) Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive

states. *NeuroImage*, 59 (1), 750-760.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811911007695?via%3Dihub>

Hözel, B. Carmody, J. Vangel, M. Congleton, C. Yerramsetti, S. Gard, T. y Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), 36-43.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092549271000288X?via%3Dihub>

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.

Machado, M. Márquez, A. y Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (59), 75-82.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf

Mañas, I. Franco, C. Gil, M. y Gil, C (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes en R. Soriano y P. Cruz (ed.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. (pp.193- 230). Aconcagua libros. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>

Marín-Viadel, R. (2019). *A/r/tografía e Investigación Educativa Basada en Artes Visuales en el panorama de las metodologías de investigación en Educación Artística*. *Arte, Individuo y Sociedad*, 31 (4), 881-895. <https://dx.doi.org/10.5209/aris.63409>

Mejora tu expresión [14 de octubre de 2020]. Calentamiento teatral completo: ejercicios de teatro paso a paso [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=FobDhfkaZJM&ab_channel=MejoratuExpresi%C3%B3n
video ejercicio calentamiento actoral

Moscoso, M. (2018). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25 (1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Ojeda, C. (2001). Francisco Varela y las ciencias cognitivas. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 39 (4), 286-295. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272001000400004

Pantoja, S. (2017). *La voz: Manual de ejercicios*. Ediciones Universidad Finis Terrae.

Pinelo, C (2019). Una experiencia a / r / tográfica en educación artística inspirada en pintura oriental sumi-e. Las metáforas de la tinta y la indagación sobre la conciencia plena. *Arteterapia*, 14, 75-95. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/62569/4564456551926>

Piskarev, P. (31 de agosto de 2023). *Possibilities of Neurographica. Part 1*. Neurographica. <https://www.neurographica.us/post/possibilities-of-neurographica-part-1>

Schoeberlein, D (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Gaia

Siegel, D (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Ediciones Paidós.

Silva, María Inés y Alejandro Vera (2010). *Proyectos en artes y cultura. Criterios y estrategias para su formulación*. Ediciones UC.

Tate [5 de junio de 2015]. Agnes Martin | TateShots. [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=902YXjchQsk&ab_channel=Tate

Tafalla, M. (2010). ¿Nos enseña el arte de Richard Long a apreciar estéticamente la naturaleza?. *Enrahonar*, 45, 155-172. <https://ddd.uab.cat/pub/enrahonar/0211402Xn45/0211402Xn45p155.pdf>

Universidad de Chile. (13 de abril de 2023). Estudio U. de Chile revela que 20 por ciento de los profesores se retiran en los primeros 5 años de vida laboral.

<https://radio.uchile.cl/2021/04/13/estudio-u-de-chile-revela-que-20-por-ciento-de-los-profesores-se-retiran-en-los-primeros-5-anos-de-vida-laboral/>

Valdés, B. Hanke, K. (2020). Mindfulness para docentes [Tesis de pregrado, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación]. Repositorio institucional- UMCE.

Anexo

Cuestionario digital "Retroalimentación del cuadernillo de actividades "Atención: Ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales".

Retroalimentación del cuadernillo de actividades "Atención: Ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes de Artes Visuales"

En el contexto del trabajo final de grado "Prácticas artísticas de atención plena para docentes de Artes Visuales" para obtener el grado de Magíster en Didácticas Contemporáneas de las Artes Visuales de la UMCE, le invito a responder el siguiente cuestionario. Este tiene como finalidad la mejora del cuadernillo de actividades "Atención: Ejercicios prácticos de meditación con atención plena para docentes", para ello se le solicita que evalúe formativamente este material que ha sido elaborado en el marco de la investigación ya mencionada.

- El tiempo estimado de lectura del cuadernillo es de 60 minutos y el de respuesta de este formulario es de aproximadamente 10 minutos.
- Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados.
- Puede dejar de contestar la encuesta si usted lo estima conveniente.
- Puede omitir las preguntas que no desea contestar.

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Correo *

2. ¿Desea participar de esta investigación? *

Marca solo un óvalo.

SI

NO

3. Nombre completo *

4. ¿Ejerce actualmente en el sistema escolar? *

Marca solo un óvalo.

SI

NO

5. ¿Cuánto tiempo ha ejercido en la docencia? *

6. ¿Ha realizado o realiza docencia de Artes Visuales en Enseñanza Media? *

Marca solo un óvalo.

SI

NO

CONTENIDO DEL CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

En este apartado se le solicita evaluar aspectos relacionados a la información, instrucciones y ejercicios que conforman el cuadernillo.

7. La información entregada respecto a conceptos clave y principios del mindfulness permiten aclarar los fundamentos de esta práctica.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8. La información entregada respecto a los orígenes del mindfulness, son suficientes para comprender sus inicios como práctica religiosa y su posterior occidentalización y laicización.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

9. La información entregada respecto a los beneficios del mindfulness, son suficientes para comprender los efectos positivos de esta práctica a nivel físico, emocional y cognitivo.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

10. La información entregada se encuentra redactada de manera coherente, sintética y cohesionada.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

11. Las instrucciones de cada ejercicio son claras, sintéticas y utilizan un lenguaje ameno para su comprensión.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12. Considera usted que es factible realizar los ejercicios propuestos en su tiempo libre.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

DISEÑO DEL CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

En esta sección se le solicita evaluar aspectos relacionados a las características visuales del cuadernillo.

13. Considera usted que la paleta de colores utilizada es adecuada.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

14. Considera usted que las tipografías y el tamaño de las letras, permiten una lectura adecuada de la información.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

15. Considera usted que la organización de los elementos visuales (letras, formas e imágenes) , es atractiva y facilitan la comprensión de la información.

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

APRECIACIONES FINALES

Finalmente se le solicita compartir sus comentarios y sugerencias respecto al cuadernillo de actividades.

16. Luego de la lectura del cuadernillo, ¿Cuál es la probabilidad de que realice al menos uno de los ejercicios propuestos?

Marca solo un óvalo.

- Muy probable
- Probable
- Poco probable
- Improbable

17. Comentarios

18. Sugerencias
