

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

**"ACTITUD DE LOS ESTUDIANTES DE V BACHILLERATO DE LA JORNADA MATUTINA Y
VESPERTINA DEL COLEGIO LICEO JAVIER HACIA LOS EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA"**
TESIS DE GRADO

JORGE LUIS PINEDA FORONDA
CARNET 20078-05

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

"ACTITUD DE LOS ESTUDIANTES DE V BACHILLERATO DE LA JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA DEL COLEGIO LICEO JAVIER HACIA LOS EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA"

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
JORGE LUIS PINEDA FORONDA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO Y GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTOR DE CARRERA: MGTR. ROBERTO ANTONIO MARTÍNEZ PALMA

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. ROBERTO ANTONIO MARTÍNEZ PALMA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. INGRID MARIA EUGENIA SIERRA SALGUERO DE GODOY

Guatemala, 23 de junio de 2015

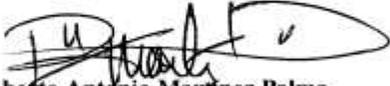
Señores
Departamento de Psicopedagogía
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Guatemala

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a Uds. para someter a su consideración la tesis del Licenciado JORGE LUIS PINEDA FORONDA con número de carné 20078-05, titulado "ACTITUD DE LOS ESTUDIANTES DE V BACHILLERATO DE LA JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA DEL COLEGIO LICEO JAVIER HACIA LOS EJERCICIOS DE ATENCION PLENA" previo a optar el grado académico de Magister en Educación y Aprendizaje.

Así mismo, por haber tenido la oportunidad de dar seguimiento a la investigación, y revisar el informe final, me permito manifestarles que la misma reúne las condiciones exigidas por la Universidad Rafael Landívar y la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza, por lo que me permito someterla a su consideración para que sea nombrado el revisor respectivo.

Atentamente,


Mgr. Roberto Antonio Martínez Palma
Código 22655
Asesor

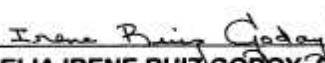
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante JORGE LUIS PINEDA FORONDA, Carnet 20078-05 en la carrera LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05343-2015 de fecha 4 de agosto de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"ACTITUD DE LOS ESTUDIANTES DE V BACHILLERATO DE LA JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA DEL COLEGIO LICEO JAVIER HACIA LOS EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA"

Previo a conferírsele el título y grado académico de LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 6 días del mes de agosto del año 2015.



**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

AGRADECIMIENTOS

A Jesús y María, la madre buena, por manifestarse en las siguientes personas:

- | | |
|---|--|
| Mis padres | Por darme la vida y su apoyo incondicional. |
| Mi esposa Dody y mi bebe Mishell | Por ser fuente de amor y de inspiración en mi Vida. Las amo. |
| Mis hermanos:
Ángel y Karla | Por su cariño y su apoyo de hermanos. |
| En el Liceo Javier
En especial a Chaito y Ruth Núñez | Por creer en mí y apoyarme en mi crecimiento humano y académico. |
| Padre Luis Fernando Oliva Ponce | Por su confianza, apoyo y amistad. |
| Mis compañeros de Pastoral | Por su entrega, amistad y dedicación en lo que hacen diariamente. |
| Mis compañeros de Promoción URL:
En especial al profe Valdemar, Ivonne González,
Miguel Cano y Claudia Duarte. | |

INDICE

I.	INTRODUCCIÓN	1	
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	29	
	2.1	Objetivos	30
	2.1.1	Objetivo General	30
	2.1.2	Objetivo Específico	30
	2.2	Variables de estudio	31
	2.3	Definición de variables	31
	2.3.1	Definición conceptual de variable de estudio	31
	2.3.2	Definición operacional de variables de estudio	31
	2.4	Alcances y Límites	32
	2.5	Aportes	33
III.	MÉTODO	34	
	3.1	Sujetos	34
	3.2	Instrumento	36
	3.3	Procedimiento	39
	3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística	39
IV.	PRESENTACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	41	
V.	DISCUSION	45	
VI.	CONCLUSIONES	48	
VII.	RECOMENDACIONES	49	
VIII.	REFERENCIAS	51	
	ANEXOS	56	

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la actitud que tenían los estudiantes de V Bachillerato de las jornadas matutina y vespertina del Liceo Javier, hacia los ejercicios de Atención Plena. El enfoque de investigación fue descriptivo cuantitativo. Para determinar la actitud se utilizó una escala de Liker elaborada por el autor, aplicada a una muestra de 100 estudiantes conformada por 64 estudiantes de la jornada matutina y 36 de la vespertina. La conclusión más importante fue que en promedio, los estudiantes manifestaron una actitud buena hacia lo que piensan, sienten y hacen en los ejercicios de atención plena. Los estudiantes, consideraron que estos ejercicios les ayudan a relajar su cuerpo, tomar consciencia de sus emociones y mejorar en sus relaciones con los demás. Las principales recomendaciones son: A los maestros en general, a interesarse por conocer la teoría y la práctica de los ejercicios de atención plena, así como los múltiples beneficios que se dan en el campo educativo. A la Institución, propiciar que los ejercicios de atención plena sean una acción generalizada desde las diferentes áreas del currículo. Al departamento de Pastoral, proponer un estudio cualitativo para identificar los aspectos que provocan que la actitud de los estudiantes de vespertina tenga una diferencia estadísticamente significativa en comparación con los de la jornada matutina.

INTRODUCCIÓN

La atención plena o también conocida como *mindfulness*, tiene su origen en el budismo, y uno de sus más grandes exponentes es Jon Kabat Zinn desde 1978. Se entiende como la práctica de la meditación que permite ser consciente de lo que se piensa, siente y se experimenta en el presente, sin juzgar dichas sensaciones. Permite que las personas sean capaces de vivir el presente con mayor consciencia de su vida interior, controlar mejor sus emociones, y disminuir niveles de estrés y ansiedad que pueden padecer diariamente.

Los ejercicios de atención plena en el campo educativo, han servido como herramientas para mejorar la concentración y disposición de los estudiantes hacia el aprendizaje y el conocimiento de sí mismos. Cabe mencionar que en España a través del Programa TREVA y el Proyecto Zugar, se han logrado importantes avances en la práctica de dichos ejercicios, obteniendo resultados beneficiosos en lo que se refiere a estados de ánimo, mejora en la práctica de valores tanto en profesores como en los alumnos. Estos logros se han comprobado también en hospitales de Estados Unidos y Europa en pacientes que son atendidos por problemas de estrés y ansiedad.

En Guatemala, desde hace dos años a través del Colegio Liceo Javier se ha implementado la práctica de dichos ejercicios a través del departamento de pastoral y otras áreas del colegio. Estos ejercicios se realizan en los salones de clase, apoyados por los ejercicios propuestos en el libro de Aulas felices y el Proyecto en Ti, con el objetivo de favorecer espacios de interioridad y

atención plena, que permitan a los estudiantes una mayor disposición hacia el aprendizaje, la práctica de valores y un fomento de la vida espiritual.

La vida de las personas, y sobre todo de los estudiantes, está llena de estrés y prisas a causa del exceso de ruidos, estímulos y múltiples tareas que deben realizarse diariamente. Cada vez más, se escuchan casos de niños y jóvenes que se muestran inquietos, distraídos, tristes y en ocasiones con actitudes violentas y de apatía, en los salones de clases. Posiblemente, fruto de reacciones desproporcionadas al tener conflictos en casa o en los centros educativos. Estas reacciones se convierten en un reto para los educadores de hoy, quienes deben actualizarse en los modos y formas de proceder con los estudiantes, si se quiere incidir de manera significativa en el aprendizaje de los niños y jóvenes. Por tal motivo, es importante conocer en qué consisten los ejercicios de atención plena o interioridad, cuáles son sus características y de qué manera pueden contribuir a la formación de la interioridad en los estudiantes.

Por lo que este estudio pretende determinar la actitud los estudiantes de V curso de ambas jornadas del Colegio Liceo Javier, hacia los ejercicios de atención plena. Dicha información servirá para orientar mejor la práctica de dichos ejercicios y contribuir de una mejor manera en la formación integral de los estudiantes.

Con relación al tema se han realizado diferentes investigaciones en Guatemala, que se citan a continuación:

Cerón (2013), realizó una investigación en el Colegio Capouilliez, sobre la actitud de los estudiantes hacia la implementación de los períodos dobles de clase. La población fue de 617 estudiantes, de los cuales 316 fueron varones y 301 mujeres. En dicha investigación se utilizó

como instrumento la escala de Likert y se llegó a la conclusión que la mayoría de estudiantes tiene una buena actitud hacia la metodología de los períodos doble de clase. Y se recomendó aprovechar la buena actitud de los estudiantes para potenciar los procesos de aprendizaje.

Por otro lado, Macal (2013), realizó una investigación para establecer cuál era la actitud de los estudiantes de cuarto curso del colegio Liceo Javier, frente a la pobreza. La investigación fue con un enfoque cualitativo-cuantitativo dominante. Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por el investigador y se aplicó a toda la población de las jornadas matutina y vespertina, 177 estudiantes en total. El enfoque cualitativo fue realizado con cuatro sujetos, pertenecientes a ambas jornadas, seleccionados de manera aleatoria. La conclusión más importante es que los estudiantes de ambas jornadas manifiestan una actitud favorable al fenómeno de la pobreza y no hubo diferencias significativas entre jornadas. Además, los estudiantes consideraron que el Servicio Social es una oportunidad para encontrarse con la pobreza y comprometerse para ser parte de la solución.

Por su parte, Lainfiesta (2013), realizó una investigación para determinar la actitud de los estudiantes de V Bachillerato del Liceo Javier hacia los valores de excelencia, verdad y solidaridad del Decálogo Javeriano. Los sujetos fueron 199 estudiantes de V Bachillerato de la jornada matutina y vespertina. 130 hombres y 69 mujeres, con una edad promedio de 17 años, de diferentes niveles socioeconómicos, pertenecientes a los grupos étnicos indígena y ladino, que profesan tanto la religión católica como protestante. Se aplicó como instrumento una escala tipo Likert, elaborada por la autora. Al finalizar, se llegó a la conclusión que la actitud hacia los valores de la excelencia y la verdad fue más alta que la actitud hacia el valor de la solidaridad. Además, se descubrió que las mujeres presentaron mayor apropiación hacia los tres valores; a

diferencia de los hombres. Por otro lado, se evidenció una actitud más positiva hacia estos valores por parte de la jornada vespertina con relación a la jornada matutina.

En la misma línea, Estrada (2010), realizó una investigación con estudiantes del Colegio Liceo Javier de V curso de ambas jornadas, para determinar su actitud hacia el valor de la solidaridad. La población fue de 180 alumnos miembros de Quinto Bachillerato de las jornadas matutina y vespertina. Utilizó un instrumento de evaluación de casos con 15 ítems, que se enfocó en tres dimensiones: el concepto de solidaridad que tienen los alumnos, sus preferencias hacia la actitud solidaria y su actitud solidaria en casos concretos. Al finalizar el estudio, se determinó que los alumnos muestran cierto grado de solidaridad y son más solidarios con sus compañeros de jornada y curso. También se estableció que el nivel de solidaridad no es muy alto en el servicio social porque los alumnos no lo asocian a la nota de seminario. Por último, se conoció que la jornada vespertina mostró mayor nivel de solidaridad a diferencia de la jornada matutina. Y en cuanto a género, las mujeres son más solidarias que los varones.

Por su parte, Boschini (2008), realizó una investigación sobre la relación que existe entre la práctica de la meditación y la búsqueda del sentido de la vida. Dicho estudio se realizó en el Centro de Meditación Las Pirámides situado en San Marcos La Laguna, Sololá, Guatemala. En el estudio, se incluyó a 11 personas entre 20 y 40 años de edad, de diferente nivel socioeconómico. Para la recopilación de datos, se utilizó la entrevista semi-estructurada. Al finalizar, concluyó que la práctica de la meditación ayuda a las personas que buscan darle un sentido a su vida, meditar ha servido de instrumento para aquellas personas que desean ser más atentas, o también han encontrado beneficios como lo es el mejorar la concentración. Otros han descubierto que se les desarrollan habilidades como la memoria o la percepción. Así mismo, las personas que practican este tipo de técnicas han logrado establecer un balance en su conducta

alimenticia, suelen ser personas más sanas y tienden a enfermarse con menos frecuencia. Además, observó que son personas tranquilas que mantienen la calma en momentos de estrés y enojo. Por último, algunas personas manifestaron que la práctica de la meditación permitió que disminuyera el dolor de cabeza que padecían.

Por otro lado, Morales (2008), realizó un estudio sobre los efectos de un programa para disminuir el estrés en estudiantes de Ciencias Jurídicas y Sociales que se preparan para el examen técnico profesional de Abogado y Notario, que asisten al Centro de Estudio, Investigación y de Acción Legal CEIL de la Ciudad de Quetzaltenango. La muestra fue de un grupo de treinta personas, de veinticuatro a treinta y cinco años de edad, de ambos géneros, la mayoría con posición económica media; proveniente de diferentes departamentos del país como, Retalhuleu, Suchitepéquez, San Marcos y Quetzaltenango. En el estudio, se utilizó una prueba psicométrica adaptada para Guatemala titulada AE en la escala G que mide el nivel general de estrés. El estudio concluyó que la aplicación constante y continúa de técnicas de relajación logra obtener un equilibrio físico y mental que favorece al momento de afrontar un examen técnico profesional de Abogado y Notario, permitiendo sentirse optimista, tener mayor seguridad en sí mismo, aprender a reaccionar frente a obstáculos y a situaciones difíciles pero, sobre todo, poder controlarse emocionalmente.

Por su parte, Cáceres (2008) realizó un estudio para establecer la eficacia de un programa de ejercicios de relajación como estrategia para mejorar la atención en los niños y niñas de segundo grado de la jornada vespertina del Colegio Loyola. La muestra fue de 35 estudiantes, 21 niñas y 14 niños, de segundo grado primaria de la jornada vespertina. A toda la sección, se le administró la prueba de Atención D – 2 para obtener el nivel de atención de cada estudiante y poder sacar la muestra. Al tener los resultados, se seleccionó a los estudiantes que obtuvieron

puntuaciones bajas en el área de atención y se les aplicó el programa de relajación. La muestra fue de 9 sujetos, conformados por 4 niños y 5 niñas. Se aplicó el programa de ejercicios de relajación durante dos semanas, tres días por semana. Dicho programa se dio en 18 sesiones de 7 minutos cada una. Durante la aplicación de la misma, se fue escribiendo un diario de campo para ir observando los cambios que iban teniendo los educandos. Al terminar con el programa, se administró nuevamente la prueba de atención a los 9 sujetos. Se llegó a la conclusión que el Programa de ejercicios de relajación es una estrategia innovadora y eficaz para incrementar el nivel de atención en niños y niñas.

Por otro lado, Huertas (2005), realizó una investigación sobre la aplicación de la relajación progresiva para disminuir la ansiedad en profesionales sometidos a estrés, en base a la aplicación del test STAI 82 para medir la ansiedad. En dicha investigación se tomó una muestra 30 profesionales, hombres y mujeres de 25 a 45 años, con estudios universitarios, a nivel de licenciatura en las áreas de Administración de Empresas, Economía y Finanzas, Psicología Industrial y Agronomía; colaboradores de empresas nacionales guatemaltecas dedicadas a la exportación de flores. Se evaluó a los 30 profesionales con el test STAI 82 y luego se procedió a citarles para que asistieran a las 10 sesiones de la técnica en Relajación Progresiva durante 3 semanas de una hora. Después de la última sesión, se volvió aplicar el test y se concluyó que la aplicación de la técnica de Relajación Progresiva tiene un efecto significativo en la reducción de problemas físicos y emocionales de estrés tales como: la dificultad de comunicación con el jefe y los subalternos, sentirse retraído y sin concentración y enojarse por cosas fuera de su control. Por otro lado, Donis (2005) realizó sobre la medición de la efectividad del entrenamiento de relajación progresiva en el personal docente del nivel preprimaria de una institución educativa guatemalteca. Para ello, se evaluó a 31 docentes del nivel de preprimaria de una empresa

guatemalteca. La investigación se llevó a cabo de la siguiente manera: primero se realizó un pretest para medir el nivel de estrés que poseían los docentes a través de la Escala de Apreciación del Estrés (escala S); luego se inició el Entrenamiento de Relajación Progresiva durante ocho sesiones de veinte minutos. Al finalizar el entrenamiento, se realizó un postest para medir el nivel de estrés de los docentes. Se llegó a la conclusión que el entrenamiento de relajación progresiva es concebido como una herramienta para afrontar el estrés ya que permite disminuirlo.

También se han realizado estudios a nivel internacional sobre los efectos de ejercicios de relajación y atención plena, entre los más destacados están:

Por otro lado, en Bogotá, Colombia, Camacho, Criales, Pedreros y Peralta (2013), realizaron una investigación de diseño pre-experimenta pre-post con un grupo de once personas para determinar los efectos de un programa de atención plena en la reducción del estrés percibido por el grupo. La edad de los participantes estuvo comprendida entre los 22 a 27 años. Se utilizó como instrumento la Escala de estrés percibido (EEP-14), la Escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M-12), un autoregistro conductual y un cuestionario de evaluación anónimo. Se llegó a la conclusión que el programa de atención plena permitió reducir el estrés percibido en los miembros del grupo, quienes reportaron cambios positivos en lo que se refiere a control y una autoestima alta. Además, se evidenció el uso de estrategias de afrontamiento positivas, disminuyendo las de tipo negativo.

Por su parte, López (2013) realizó una investigación sobre los efectos al utilizar las Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA) (en la disminución del estrés en una muestra de 80 profesores de secundaria en un instituto de Barcelona, España. Utilizó los

siguientes instrumentos en diferentes momentos de la investigación: al inicio escala de autocontrol emocional y cuestionario. Durante el proceso usó fichas de diario de prácticas por sesión y medidas de variabilidad Enwave. Por último, utilizó una ficha de evaluación de la técnica y la ficha control post sesión. Al final del programa, los profesores expresaron sentirse más tranquilos y con estado de ánimo positivo. Se sentían más conscientes de sus emociones y con deseos de generar emociones positivas. Sin embargo, el programa no ayudó a mejorar el nivel de coherencia cardíaca, posiblemente porque la medición de los niveles de coherencia se hizo mientras los participantes realizaban los cuestionarios pre-test y post-test, por tanto, no son concluyentes. Por último, la autora argumentó que el primer paso para la relajación es la autoconciencia de mente, cuerpo y emociones; y que además el estado de ánimo personal puede influir en el estado emocional de los alumnos. Concluyó que introducir ejercicios de relajación en clase permitirá a los alumnos una mejor concentración en clase, reducir actitudes violentas y que sean más inteligentes emocionalmente.

Por otro lado, Brito (2011), realizó un estudio sobre un programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) llevado a cabo en el Hospital de Santa Bárbara, en el país de Chile. En dicho programa participaron 24 personas (dos grupos de 12 personas), de los cuales 79% eran mujeres y 21% eran hombres; además, el 65% de los sujetos eran funcionarios del hospital (prioritariamente médicos y paramédicos) y 35% eran pacientes. La edad de los participantes estuvo comprendida entre los 27 y los 61 años, con un promedio de 41 años (DS=13,2). Sólo 2 de las personas tenían experiencia previa con algún tipo de meditación. Entre los pacientes del hospital que participaron, 50% estaban siendo tratados por trastornos del ánimo de moderado a severo, en fase de finalización y sin estar atravesando un momento de crisis al iniciar el tratamiento. El 60% de los funcionarios del hospital habían terminado recientemente

tratamiento médico o psicológico por algún tipo de trastorno ansioso o depresivo. Además el 87% señaló sentirse estresado por factores laborales. Por último, el 17% del total de participantes, declaró inscribirse en el taller con interés de potenciar el desarrollo personal, aprender a meditar o mejorar su calidad de vida. El estudio consistió en 8 sesiones grupales semanales de 2 ½ horas cada una, espacio en el cual se realizaron experiencias diversas para el desarrollo de la atención plena. Para la recopilación de dato se utilizaron las escalas autoaplicadas de depresión BDI-II de Beck y de Ansiedad SAS de Zung. Además se administró una encuesta anónima de satisfacción usuaria y un cuestionario. Al finalizar el programa, los participantes mostraron disminución de síntomas depresivos y ansiedad. También se evidenciaron logros de aspectos más globales tales como: aceptación y valoración de sí mismos, así como aspectos existenciales/espirituales derivados de la participación en el programa tales como sabiduría interna y mayor autoconocimiento. Después de un año de aplicación del programa de atención plena, se registraron seis temas que surgieron de la entrevista: 1. Alivio sintomático y aumento del bienestar general. 2. Aumento de la autoconfianza. 3. Inclusión de las prácticas de plena conciencia en su vida cotidiana. 4. Cambio de perspectiva global ante la vida: Estar más conscientes. 5. Mantención de los cambios. 6. Conexión con los demás.

Por su parte, Franco, Soriano y Justo (2010), realizaron un estudio sobre los efectos de un programa de *mindfulness* (conciencia plena) en 49 estudiantes inmigrantes de origen sudamericano, residentes en España, que cursaban el primer curso de Bachillerato. El 51% de los participantes eran chicas y el 49% chicos, de edades entre los 16 y los 18 años. El grupo control estuvo formado por 25 sujetos (55% chicas y 45% chicos), mientras que los 24 sujetos restantes formaron parte del grupo experimental (47% chicas y 53% chicos). La asignación a uno u otro grupo se realizó al azar. Se utilizó un diseño longitudinal de tipo experimental de comparación

de grupos con medición pretest-postest, con un grupo experimental y un grupo control. Para determinar el impacto del programa, se empleó el Cuestionario de Autoconcepto Forma A. Al finalizar, se concluyó que los ejercicios de *mindfulness* produjeron mejoras significativas en el grupo experimental en comparación con el grupo control en las variables de rendimiento académico y autoconcepto de los participantes. Que se evidenciaron en su estado mental y físico, sintiendo mejor en su relación consigo mismo y los demás.

Por otro lado De la Fuente, Franco, Mañas y Mañas (2010) evaluaron en España los efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) en el estado emocional de los estudiantes universitarios. Para el estudio utilizaron un diseño experimental, con medidas pretest, postest y seguimiento. En dicha investigación, los análisis estadísticos mostraron diferencias significativas, a favor del grupo experimental, en todas las variables, observándose una reducción significativa del cansancio emocional y el Burnout, e incremento del Engagement académico. Las medidas de seguimiento mostraron que estos resultados se mantuvieron a los seis meses. Sin embargo, continúan la discusión sobre la importancia y la utilidad de las técnicas de *mindfulness* en el sistema educativo universitario.

También, Franco, y Navas (2009) realizaron un estudio sobre los efectos de un programa de meditación en una muestra de estudiantes universitarios. Utilizaron el instrumento de Schwartz ValueSurvey aplicado a 84 estudiantes que fueron asignados aleatoriamente a un programa experimental que recibió la intervención en meditación y un grupo control que no fue sometido al programa. En esta investigación, se concluyó un incremento de los valores de universalismo, benevolencia, trascendencia, y colectivismo en el grupo experimental en comparación con el grupo control. El programa produjo una modificación de los valores en

aquellos que lo practicaron, produciendo un incremento de los valores de carácter colectivo o social.

En los antecedentes encontrados, los autores coincidieron en que las personas que practican ejercicios de atención plena logran una mayor concentración en sus actividades, experimentan la disminución del estrés, son más sociables, manejan mejor sus emociones y aumentan la práctica de valores. Además, se constató que los ejercicios han sido dirigidos a jóvenes y adultos, tanto en estudiantes como a trabajadores de hospitales y universidades. En dichas prácticas los jóvenes han manifestado sentirse con menos estrés, mayor capacidad para concentrarse y tener pensamientos positivos. Los adultos han manifestado mejoras a nivel físico percibiendo menos tensión e incluso disminución de dolores de cabeza. En lo que se refiere al tema espiritual algunos se sintieron con mayor sentido de vida y deseos de ayudar a otros.

Para una mejor comprensión del tema, se definen a continuación algunos elementos teóricos importantes:

1.1 Actitudes

1.1.1 Definición:

Robbins y Coulter (2005) indican que las actitudes son creencias que actúan como agentes que evalúan a favor o en contra las situaciones, objetos, o personas que afectan a un determinado sujeto. Para los autores las actitudes son el factor que determina la forma de actuar según lo que una persona siente respecto a algo. Regularmente la actitud solo se forma a través de la identificación afectiva y conductual que una persona permite con determinada estimulación. Es

decir, a más identificación afectiva con determinada actitud, mayor actuación en sintonía con dicha actitud.

Por otro lado, Feldman (2005) considera que las actitudes son el indicador del progreso aprendido sobre una determinada situación, ejercicio, experiencia, persona u objeto. Por lo que se puede entender que una actitud está compuesta por el conocimiento social que tiene el individuo respecto a grupos de personas, cosas o situaciones determinadas, lo que a su vez influye directamente en su conducta. Esto quiere decir que las actitudes son la organización de diferentes tipos de conocimientos tales como: creencias, personas, cosas, objetos, experiencias o símbolos socialmente significativos.

1.1.2 Componentes de las actitudes:

Morales (2006), afirma que los componentes que estructuran las actitudes son: el cognitivo (comprende la información, creencias), el afectivo (gusto-disgusto, valoración) y el conductual (connotativo, tendencias a la acción). Un elemento central de las actitudes es la disposición afectivo-valorativa, lo mismo que la relación entre los componentes afectivos y cognitivos, estando menos clara la relación entre actitudes en cuanto a medidas y conductas externas. Es decir, la relación entre lo que se siente y piensa respecto a algo, marca la conducta hacia el objeto.

1.1.3 Funciones de las actitudes:

Según Worchel, Cooper, Geothal y Olson (2002), las actitudes cumplen una función de supervivencia crucial. Para todo ser vivo, es fundamental saber reconocer rápidamente los peligros del ambiente, así como las posibles fuentes de supervivencia a su alrededor. Por tanto,

las actitudes tienen la función de almacenar en la memoria de los individuos el resumen de las evaluaciones que realizan sobre los estímulos del ambiente.

Según Katz (como citó Worchel et al. 2002) las cuatro funciones básicas que se evidencian en las actitudes son:

- **Función de conocimiento:** las actitudes permiten que los observadores entiendan el mundo que les rodea al brindarles evaluaciones sintetizadas de objetos y grupos de objetos.

- **Función defensiva del ego:** las actitudes sirven para evadir algunas verdades que lastiman a las personas.

- **Función expresiva de valor:** las actitudes algunas veces comunican los valores y la identidad de los individuos hacia las personas u objetos.

- **Función utilitaria:** las actitudes sirven para alcanzar gratificaciones y disminuir los castigos.

Por tanto, se puede decir que las actitudes influyen fuertemente en el individuo y en su relación con los demás, ya que modifican su manera de pensar, actuar y de procesar la información de su entorno social. Como dice Byrne (2001) las actitudes regularmente funcionan como diseños, o cuadros cognitivos que poseen y administran la información.

Según Worchel et al. (2002) las actitudes influyen en la manera de comportarse y sentir de las personas. Por tal motivo, se considera que las actitudes si pueden ser evaluadas a través de escalas previamente diseñadas con este fin.

1.2. Competencias para la vida

1.2.1 Definición de competencia:

Para Achaerandio (2014) la competencia es una ciencia complicada, activa, integrada, compuesta por saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales que una persona posee con diferentes niveles de calidad; y que de ser formadas en las personas, permiten resolver conflictos tanto a nivel profesional, social y personal.

Según el autor, anterior las competencias se clasifican en:

- Instrumentales
- Interpersonales
- Sistémicas

Dentro de la clasificación de las competencias interpersonales, Achaerandio (2014), ubica a la Competencia Espiritual. La Competencia Espiritual, será explicitada a continuación, por tener relación directa con la práctica de ejercicios de atención plena; ya que dichos ejercicios permiten el desarrollo y práctica de dicha competencia.

1.2.2 Competencia Espiritual:

Según Achaerandio (2014), la competencia espiritual consiste en explorar una de las áreas más íntima de la persona y ese algo misterioso que trasciende su finitud. Dichas exploración puede lograrse a través de practicar el silencio interior, la contemplación, el diálogo consigo mismo, con otras personas y el encuentro con la naturaleza. Además, implica hacerse cuestionamientos profundos y serios sobre la vida, y de esta manera la persona se comprometa con la realidad.

Torralba (2012) la explica como Inteligencia Espiritual, y la entiende como la facultad para el asombro, para la admiración y la atención plena, y que requiere del ser humano el despojarse de todo aquello que le impide disfrutar el ahora de la vida y lo rutinario. Además afirma que la inteligencia espiritual requiere de lentitud, en un mundo absorbido por la rapidez y la superficialidad.

Para Manzanos, Caramés, e Ibañez (2014) fomentar la inteligencia espiritual implica, aprender a disfrutar del silencio como una manera de encuentro con lo fundamental de la vida, vivir agradecidos y con sentido generoso, compasivos hacia los que sufren, contemplar a todos como parte de una sola unidad y saber ponerse frente a la vida desde el amor.

1.2.2.1 La Interioridad:

Según Manzanos et al. (2014) la interioridad es la capacidad de reconocerse desde dentro y de relacionarse desde lo auténtico y lo profundo para poder encontrar un equilibrio personal. Es la facultad que tienen los seres humanos de reconocerse interiormente y de relacionarse desde lo más profundo de sí mismos con otras personas. Dicha actitud influye de manera positiva en la relación con otros dentro de la sociedad. La interioridad es parte esencial del ser, de la esencia, de aquello que constituye a una persona, y trasciende incluso a la religión; sin embargo, puede sustentarse en ella, por tanto se convierte en base de la experiencia espiritual.

Además, agregan los autores que educar la interioridad, consiste en expresar lo que una persona siente, es buscar lo profundo y dar sentido a la vida del ser humano. Dicha educación puede hacerse desde la niñez hasta la edad adulta. Es enseñar a los niños y jóvenes que las experiencias vividas diariamente están reguladas por sus experiencias internas.

1.2.2.2 Criterios de madurez espiritual:

Genia (como se citó en Torralba,(2012) considera que existen ciertos criterios para identificar los rasgos de una espiritualidad adulta:

- Es una persona que tiene una relación trascendente con algo que es más grande que ella, reconoce el valor en sí misma y es capaz de servir liberándose del ego, y de la tendencia a creerse el centro del mundo.
- Una persona capaz de desarrollar un estilo de vida y una ética coherente con sus valores espirituales.
- Una persona que se compromete sin mayores garantías, (cree en lo que hace) tiene un sentido de su existencia y se arriesga por lo que cree.
- Una persona que aprecia la diversidad espiritual y no le teme a lo diferente, ni lo ignora. Es capaz de ver lo uno, la calidad de las personas y es tolerante con otras religiones.
- Una persona capaz de luchar contra el egoísmo innato, su pensamiento mágico y el antropomorfismo.
- Una persona que cree que la razón y la emoción son importantes en la vida humana. Y que puede mantener un equilibrio entre ambas facultades.
- Una persona que se preocupa por otros, que de forma solidaria hacia quienes le rodean.
- Una persona que practica la tolerancia, disfruta de la vida, de lo sencillo que ofrece la existencia. Y se nutre de la belleza que nos da la naturaleza y evita convertir a los demás a la forma que se desea.

- Una persona abierta a las creencias tradicionales en su vida y también para sus propios momentos de reflexión.

1.3 Ejercicios de atención plena (mindfulness)

1.3.1 Definición:

Según Kabat (como se citó en Cebolla y Miró 2008) la atención plena es una habilidad para centrar la atención de manera intencionada en un objeto, en el momento presente y sin juzgar.

Según Kabat (como se citó Torralba 2012, pp.223) la atención plena “consiste en saber lo que hacemos mientras lo hacemos”. Y expone que no se trata que la persona ignore la realidad del mundo, sino tomar consciencia del mismo y de su propia misión en la vida. Esto se logra tomando distancia de las situaciones que suceden alrededor y así responder a la llamada de la realidad dirigiendo todos los sentidos hacia ella alejando toda indiferencia.

Para su parte, los autores Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2010) afirman que la atención plena está comprendida por un conjunto de técnicas orientadas a potenciar en los estudiantes la actitud de consciencia y calma permanente. Además, pretende los siguientes objetivos: Desinstalar automatismos, promover el desarrollo personal y vivir plenamente el momento presente.

Por su parte, Nhat (1999) afirma que Buda enseñó cuatro bases de la atención:

- ✓ Atención al cuerpo
- ✓ Atención a los sentimientos y sensaciones
- ✓ Atención a la mente y los pensamientos

- ✓ Atención a los sentidos y objetos de la mente

1.3.2 Tipos de atención plena:

Entre los diversos tipos de atención y objetos de atención, según Torralba (2012) se pueden mencionar los siguientes:

- La atención cósmica: es aquella que nos permite percibir el caos en cosmos.
- La atención ética: que orienta hacia el otro, permite hacerse consciente de sus necesidades, ya que el otro es un “acontecimiento que suplica ser esperado, atendido”.(p.220)
- La atención a lo trascendente: es la atención a lo Absoluto en medio de lo contingente.

1.3.3 Beneficios de practicar ejercicios de atención plena:

Según Arguís et al. (2010) los efectos por practicar ejercicios de atención plena son:

- Aumento de la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario y cambios positivos a nivel neurobiológico.

Por otro lado, Torralba (2012), afirma que las ventajas que brinda la practicarla atención plena en los estudiantes son:

1. La capacidad de tomar distancia entre los pensamientos y acciones.
2. La consciencia de vivir el presente
3. Reducir el stress

El autor anterior también menciona los efectos beneficiosos en cualquier persona, al practicar los ejercicios de atención plena, éstos son:

- Aumentan la concentración
- Reduce los automatismos
- Permite el control de pensamientos, emociones y conductas
- Permite disfrutar del momento presente
- Mejora de la respiración
- La regulación de la presión arterial
- Potenciación del sistema inmunitario

1.3.4 Tipos de ejercicio de atención plena:

Dentro de los ejercicios de atención plena más utilizados con estudiantes, Arguís et al. (2010) mencionan los siguientes:

1.3.4.1 Respiración consciente

Este ejercicio favorece la relajación física y mental, permite la preparación de persona para desarrollar la calma interior, la concentración y el autocontrol. Requiere adoptar una postura

adecuada: lo más recomendable es realizar estos ejercicios sentados en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo, los pies bien apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas. Se deben mantener los músculos relajados y colocar las manos sobre los muslos. También se pueden realizar tumbados boca arriba sobre una colchoneta u otra superficie cómoda, con los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y la musculatura relajada.

1.3.4.1 Respiración contando un número en cada inspiración.

Para este ejercicio se asigna un número a cada ciclo de inspiración-espирación. Se piensa en el número “uno” y se inicia a inspirar, y luego se espira; en la siguiente inspiración, se piensa “dos”, vuelven a espirar, y así sucesivamente. Este ejercicio admite todas las variantes que uno desee.

1.3.4.2 Respiración combinando frases o palabras clave.

En esta técnica se asocia, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de unas pocas palabras.

1.3.4.3 Meditación caminando.

Esta técnica consiste en acompañar los ritmos de la respiración con los propios pasos. Este ejercicio se puede realizar con el grupo de alumnos en fila de a uno o bien en forma círculo, procurando que haya la suficiente separación entre ellos para que puedan caminar sin tropezarse.

1.3.4.4. Exploración del cuerpo (bodyscan).

Tiene sus orígenes en técnicas antigua de Yoga, que al mismo tiempo permiten calma mental y muscular. Se basa en una exploración atenta de cada parte del propio cuerpo, en combinación con la respiración consciente. La postura ideal para practicar la exploración del

cuerpo es tumbado sobre la espalda encima de una alfombra, colchoneta u otra superficie cómoda, aunque también puede realizarse sentado.

1.3.4.5 Saborear un alimento.

Se puede utilizar cualquier tipo de alimento y se pide a los estudiantes que mediten y tomen consciencia del placer de saborear los alimentos. Se pretende llenar de consciencia el acto de comer, para ello se les pide a los estudiantes, que observen tranquilamente el alimento antes de comerlo, que perciban su aroma, el sabor, lo mastiquen con calma y sean conscientes de las sensaciones que el alimento produce en su boca, que piensen en todas las circunstancias que han hecho posible poder disfrutar de ese alimento.

1.3.4.6 Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez.

Consiste en proyectar o reproducir sonidos o imágenes, que permita a los estudiantes serenar por unos instantes su mente, que olviden sus preocupaciones y otros pensamientos ajenos, y se dejen llevar por las impresiones de lo que están viendo y oyendo.

1.3.4.7 Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.

Esta técnica consiste en realizar practicando la atención plena, tareas como: ducharnos, lavarnos los dientes, comer, hacer las camas, lavar los platos, conducir o hablar por teléfono, etc.

Encaminadas a disfrutar del presente y encontrar elementos positivos donde antes no los veíamos.

1.3.4.8 Rememorar.

Consiste en revivir las emociones positivas experimentadas en el pasado.

1.3.4.9 Anticipación.

Consiste en mirar hacia el futuro, esperar con ilusión y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer.

1.3.4.10 Revivir los días felices.

Consiste en pedir a los estudiantes que traigan a su mente diversos recuerdos, sobre todo, lo recuerdos que les hagan felices. Y luego se les pide que los anoten en su cuaderno. Esto permite que se sientan bien antes de cualquier actividad.

1.3.4.11 Crear un álbum de recuerdos gratificantes.

Esta técnica, consiste en que cada estudiante vaya elaborando un archivo de testimonios o experiencias personales gratificantes. Estos archivos pueden ser: fotos familiares o de amigos, dibujos, videos, mensajes, etc. Esta estrategia favorece el saborear buenos recuerdos y puede servir para automotivarse cuando la persona esta desanimada.

En síntesis, se puede decir que las actitudes son las maneras o formas en que las personas manifiestan el gusto o desagrado por diferentes aspectos, tales como: personas, objetos, creencias, experiencias, etc. Éstas actitudes tienen tres tipos de componentes: el cognitivo, el

afectivo y el conductual o conativo. Estos tres componentes permiten a las personas relacionarse con los demás y expresar lo que sienten y piensan a través de determinadas conductas.

Respecto a los ejercicios de atención plena y la inteligencia espiritual, los autores coinciden en que son prácticas que realizan las personas para ser más conscientes de lo que sienten, piensan y realizan en el momento presente. Además, ayudan a tener una mejor relación con los demás, consigo mismo y percibir mejor la presencia de Dios. Dichos ejercicios requieren de posturas corporales particulares, una respiración adecuada y el silencio interior para profundizar y disfrutar las diferentes experiencias que la vida presenta diariamente a las personas.

1.4 LICEO JAVIER

El Liceo Javier es una institución que forma parte de una red mundial de instituciones educativas de la Compañía de Jesús, que comprende colegios y universidades. Todas ellas comparten ideales y objetivos que trabajan desde sus propios contextos y con los recursos que cuentan (Liceo Javier, 2009).

El Liceo Javier tuvo sus inicios en 1952, fundado por Jorge Toruño, SJ, y estaba ubicado en la 4ª. Ave. de la zona 1, albergado por el colegio de señoritas Liceo Francés. Más adelante se le fundó con el nombre de Liceo Javier en conmemoración del centenario de la muerte de San Francisco Javier. Pero fue hasta el año 1957, cuando se traslado de manera definitiva a su actual ubicación en la calzada Aguilar Batres, al kilometro 8.5 de salida al sur de Guatemala. En sus inicios atendía únicamente los grados de Kinder a Primer año básico, en total se educaba a 515 niños y jóvenes, todos varones (Liceo Javier, 2012)

La propuesta educativa del Liceo Javier se sustenta desde las características de la Educación de la Compañía de Jesús, la Pedagogía Ignaciana y el Proyecto Educativo común de la Compañía de Jesús en América (PEC), documentos que trazan las grandes líneas de acción que deben fundamentar su trabajo. De acuerdo a su Proyecto Educativo Institucional, las grandes líneas de acción se enfocan desde (Liceo Javier, 2011):

Visión:

 Ser una comunidad educativa evangelizadora, con inspiración ignaciana, que forma agentes de cambio, promotores de la fe y la justicia, comprometidos con el mejor servicio a los demás.

Misión:

 La misión del Liceo Javier es evangelizar y formar integralmente desde las características de la Compañía de Jesús, personas conscientes y competentes que contribuyan a la construcción de una sociedad donde se vivan los valores cristianos.

Objetivo General:

 Desarrollar las competencias de los miembros de la comunidad educativa desde el carisma ignaciano para lograr la misión del Liceo Javier.

Decálogo de valores del Liceo Javier:

1. Excelencia
2. Amor

3. Justicia
4. Libertad
5. Paz
6. Verdad
7. Discernimiento
8. Sobriedad
9. Solidaridad
10. Gratuidad

Dentro de las líneas de acción que el Liceo Javier se propuso para un intervalo del 2011 al 2015 están: la de Acompañamiento y Cultura Juvenil, en las cuales se pretende conocer mejor a los niños, adolescentes y jóvenes de la institución; con el objetivo de acercarlos a Dios y ayudarlos a alcanzar su plenitud y felicidad. Es así, como esta investigación pretende dar respuesta a alguno de los aspectos mencionados en el proyecto estratégico del centro educativo.

1.5. COMPAÑÍA DE JESÚS

Es una orden religiosa de la Iglesia Católica fundada por Ignacio de Loyola en 1540. Fue aprobada por el Papa Paulo III. Se fundó en Paris, junto con otros amigos suyos: Francisco Javier, Pedro Fabro y otros. La Orden, ha dejado un legado a la Iglesia un instrumento fundamental: los ejercicios espirituales. Además, la Compañía ha sufrido persecuciones, luchas, e incluso fue suprimida en el año 1773 por el Papa Clemente XIV, y restituida el Papa Pio VII en 1814. Los jesuitas trabajan por la evangelización del mundo promoviendo la fe y la justicia, sobre todo en áreas lejanas y con mayor necesidad de ayuda social.

Ignacio de Loyola se enfocó en que los miembros de la Compañía de Jesús estuviesen preparados para acudir de manera inmediata a donde les requiriera el Papa para cumplir con la Misión de la Iglesia. Por ello, la orden de los jesuitas es la única que, además del voto de pobreza, castidad y obediencia, realiza un voto de obediencia específica al Papa para cumplir con las misiones que les sean encomendadas por él. De aquí mismo se desprende el que los jesuitas trabajen en cinco líneas importantes que consideran fortalece y potencia el trabajo que realizan (Jesuitas Centroamérica, s.f.):

- Acción social: con el objetivo de impregnar la vida de otros de una experiencia plena de justicia y amor.
- Ámbito intelectual: Convencidos que la mejor preparación les permitirá responder a las necesidades diversas del mundo, y a la vez alcanzar diferentes contextos, incidiendo desde áreas específicas.
- Servicio a parroquias y comunidades cristianas: Favoreciendo la cercanía con los demás, dándose al servicio que evidencia la justicia que brota de la fe.
- Medios de comunicación social: A través de los medios de comunicación logran llegar a más sectores e incidir y evangelizar, llevando el mensaje de amor y justicia. Esto incluye radio, publicaciones escritas, televisión, entre otros.
- Educación: Consideran la educación como una plataforma para evangelizar, por lo que han fundado colegios y universidades alrededor del mundo, pretendiendo alcanzar a más personas que puedan luchar por el bien y la justicia. Gracias a estos centros de aprendizaje, la Compañía de Jesús ha logrado incidir en niños y jóvenes, creando consciencia de su responsabilidad en el mundo, para que sean hombres y mujeres al servicio de los demás, al modo de Jesús.

1.6. ADOLESCENTES

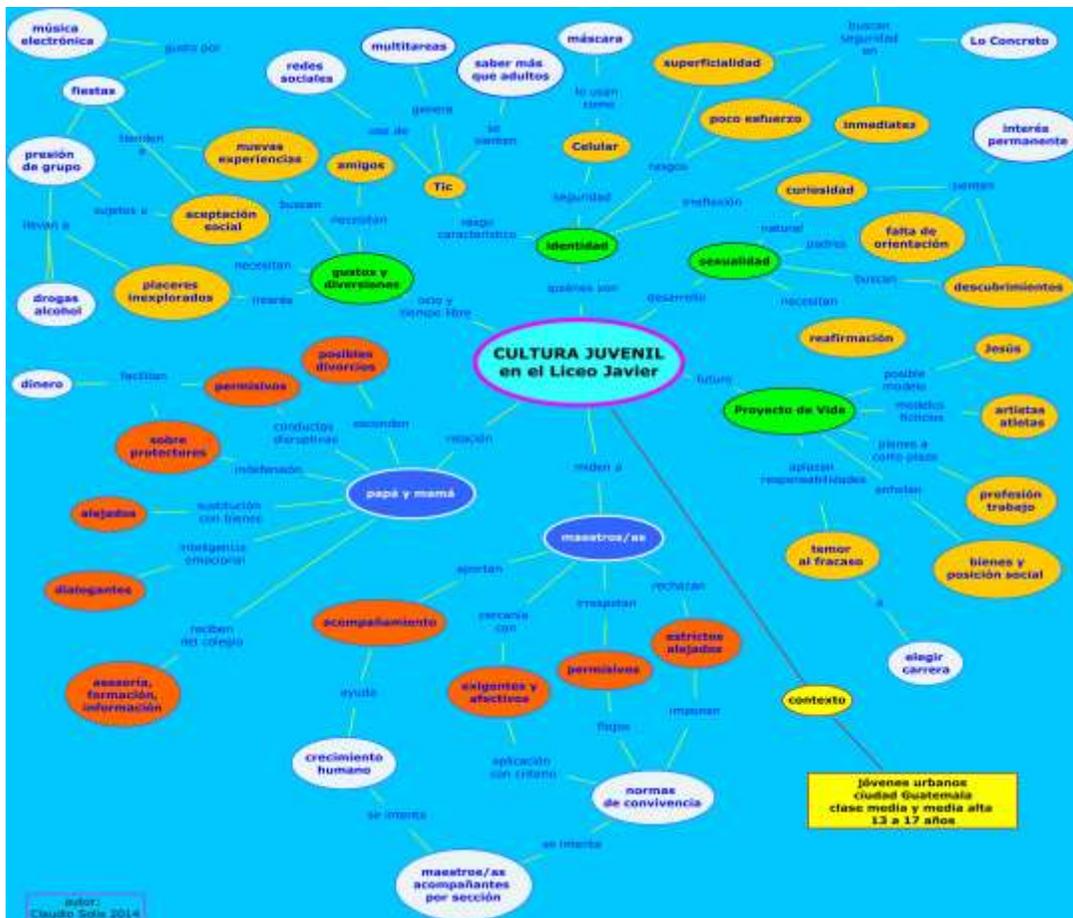
Los estudiantes en las edades de 16 a 18 años se ubican en la etapa de adolescencia, de acuerdo a la clasificación que ofrece Levy (1990). De acuerdo con este autor, los adolescentes se caracterizan por sentirse más libres en sus relaciones con los demás; su relación con los adultos es más madura y se interesan por saber quiénes son y qué pueden llegar a ser en el futuro.

En cuanto a sus relaciones de amistad, estas suelen caracterizarse por ser de mejor calidad que se nota en su manera de comunicarse y quererse. Si bien antes de esta etapa se sentían incomprendidos por sus padres, en estas edades logran mayor comunicación y diálogo, especialmente porque hacen el esfuerzo por mantenerlo. Levy (1990) también menciona que se muestran más interesados por los problemas sociales.

Por otro lado, Delval (2008) propone que justo en estas edades es cuando se logra un desarrollo más complejo del pensamiento, llegando a ampliar el uso de estrategias para resolver problemas, logrando así mayor rapidez para abordarlos y resolverlos.

Piaget (como se citó en Delval, 2008) los estudiantes en las edades acá mencionadas, se ubican en la etapa de operaciones formales. Esta etapa se caracteriza por alcanzar un pensamiento abstracto, característico del pensamiento adulto.

En el 2014, en Liceo Javier se realizó un estudio respecto a la cultura juvenil que arrojó las siguientes características:



Fuente: Liceo Javier, 2014

El esquema anterior describe a grandes rasgos que los estudiantes entre 16 y 17 años manifiestan que en la relación con sus padres, valoran el diálogo, la formación y la inteligencia emocional que sus padres les brindan. Sin embargo, señalan que tienen dificultades con padres permisivos, alejados y sobreprotectores.

En cuanto al tema del proyecto de vida los estudiantes, manifiestan que tienen como posibles modelos de vida a Jesús, a los artistas y a los deportistas; Además, le temen al fracaso y anhelan tener bienes materiales. En algunos casos les caracteriza el poco esfuerzo y la inmediatez. También son muy hábiles en el manejo de las TICS, y utilizan el celular como un distractor o máscara.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la sociedad actual, los jóvenes están invadidos por una enorme cantidad de estímulos externos que provocan en ellos diversas distracciones a nivel externo como interno. También, padecen de estrés provocado diferentes factores tales como: la vida acelerada que experimentan, la saturación de información en los medios de comunicación y redes sociales, el tránsito lento en la ciudad, así como las múltiples tareas escolares o personales que realizan diariamente. Algunos chicos también tienen dificultades familiares entre las que se pueden mencionar: el divorcio, la muerte de uno de los padres, el maltrato psicológico y físico que perciben en el hogar, celos entre hermanos y problemas actitudinales en el colegio. Por tal motivo, en ocasiones se pueden observar dentro y fuera de los salones de clase, actitudes como: rebeldía, incapacidad para estar en silencio, pereza, desinterés hacia el tema espiritual, agresividad física o verbal en el trato hacia sus compañeros. Estas dificultades plantean serios retos a los educadores de hoy quienes deben estar atentos a todos estos factores de manera especial, para lograr incidir de manera significativa en los estudiantes.

En Guatemala, a través de diferentes prácticas espirituales o religiosas realizadas tanto en iglesias como en centros educativos, se busca orientar la vida interior de los seres humanos. Sin embargo, al leer los diarios del país, pareciera que no se logra del todo llegar al corazón de la persona, porque la intolerancia, la violencia de todo tipo y la corrupción en diferentes instituciones del Estado, parecen indicar una pobre o ineficaz relación entre lo que se cree y lo que se practica. Al parecer, se desconoce la importancia de cultivar la vida interior en las personas, como característica esencial de una sociedad que busca la formación integral de sus ciudadanos.

En el Liceo Javier, desde hace dos años se ha implementado la práctica de ejercicios de atención plena, como recurso para desarrollar la competencia espiritual, promover la meditación y reflexión profunda sobre los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales que experimentan los estudiantes. Sin embargo, en ocasiones, se ha podido observar que algunos estudiantes de la jornada matutina como en la vespertina, les resulta muy difícil realizar las posturas corporales o expresar lo que sienten en los ejercicios de atención plena. Es por ello, que el estudio planteó la pregunta: ¿Qué actitud tienen los estudiantes de V bachillerato de las jornadas matutina y vespertina hacia los ejercicios de Atención Plena?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General:

- Determinar la actitud que tienen los estudiantes de V Bachillerato de las jornadas matutina y vespertina, hacia los ejercicios de Atención Plena.

2.1.2 Objetivos Específicos:

- Establecer la actitud a nivel cognitivo de los estudiantes de V bachillerato con relación a los ejercicios de Atención Plena.
- Determinar la actitud a nivel emotivo de los estudiantes de V curso hacia los ejercicios de Atención Plena.
- Identificar la actitud, en su componente conductual, que tienen los estudiantes de V curso hacia los ejercicios de Atención Plena.

2.2 Variables de estudio

- Actitud hacia los ejercicios de atención plena

2.3 Definición de las variables de estudio.

2.3.1 Definición conceptual de las variables de estudio:

- **La actitud:** “es una organización bastante estable de las opiniones, sentimientos y conductas de un individuo antes los demás, ante las situaciones o los objetos. Dicho en otras palabras, es una tendencia general a emitir la misma respuesta ante una persona u objeto, es decir, el mismo patrón de pensamientos, sentimientos y tendencias conductuales”. (Smith, Sarason y Sarason, 1982, pp.717-718).
- **Atención plena:** Según Kabat (como citó Torralba, 2012, pp.223) “consiste en saber lo que hacemos mientras lo hacemos. Se trata que la persona no ignore la realidad del mundo, sino tomar consciencia del mismo y de su propia misión en la vida. Esto se logra tomando distancia de las situaciones que suceden alrededor y así responder a la llamada de la realidad dirigiendo todos los sentidos hacia ella alejando toda indiferencia”.

2.3.2 Definición operacional de las variables de estudio:

En esta investigación actitud, se referirá al juicio de valor que tienen los estudiantes de bachillerato de las jornadas matutina y vespertina hacia los ejercicios de Atención Plena, medido a través de una escala de Liker con indicadores cognitivos, emocionales y conductuales, elaborada particularmente para esta investigación.

Los indicadores que harán evidente la medición de la actitud son: el cognitivo, emotivo y conductual.

- **El aspecto cognitivo** se refiere a lo que piensan los estudiantes sobre los ejercicios de Atención Plena.
- **El aspecto emotivo** se referirá a lo que sienten los estudiantes hacia los ejercicios de Atención Plena.
- **El aspecto conductual** se referirá a la manera de comportarse antes, durante y al finalizar la práctica de los ejercicios de Atención Plena.

2.4 Alcances y límites

La investigación se llevó a cabo con una población de 100 estudiantes de V bachillerato, pertenecientes a la jornada matutina y vespertina del Colegio Liceo Javier64 estudiantes de la jornada matutina y 36 de la jornada vespertina, tomándose en cuenta que los estudiantes ya hubieran practicado los ejercicios de Atención Plena desde IV curso. En los estudiantes, se determinó la actitud que tienen hacia los ejercicios de Atención Plena por lo que la evaluación se pudo aplicar a estudiantes y similares únicamente. La edad promedio de los estudiantes fue de 17 años, hombres y mujeres, siendo la mayoría de los evaluados hombres. La investigación estuvo dirigida sólo a V curso, no pudiendo obtener datos del resto de grados del Colegio por cuestiones de ahorro de tiempo, trabajo y manejo de recursos.

2.5. Aportes

Con este estudio se conocerán las actitudes y los beneficios que los estudiantes de V bachillerato han experimentado al practicar ejercicios de Atención Plena.

Con este estudio se pretende determinar qué sienten, piensan y cómo actúan los estudiantes al practicar ejercicios de Atención Plena. Y con ello mejorar la práctica y la formación tanto de los alumnos como en los profesores.

Además, este estudio pretenderá crear espacios de reflexión de estudiantes y profesores que realizan los ejercicios de Atención Plena, con el objetivo de generar los cambios necesarios y potenciar aquellos procesos que están favoreciendo dicha práctica.

Por otra parte, se pretende propiciar un espacio de conocimiento y reflexión sobre las actitudes que tienen los estudiantes hacia los ejercicios de atención plena

Por último, este estudio servirá principalmente al equipo de pastoral del colegio Liceo Javier para continuar con la formación de la Competencia Espiritual ya que los datos obtenidos podrán orientar mejor la práctica de los ejercicios de Atención Plena.

III.METODO

3.1 Sujetos

La población objeto de estudio se conformará por una muestra de 100 estudiantes pertenecen a V curso de las jornadas matutina y vespertina del Liceo Javier. Son hombres y mujeres que oscilan entre las edades de 16 y 17 años, siendo la mayoría hombres.

Para la selección de los sujetos no se tomó en consideración nivel socioeconómico, estado, etnia, estado civil, ni religión. La única condición es que hayan practicado los ejercicios de atención plena que se realizan en el colegio desde hace dos años y que pertenezcan a V curso.

Características de la población:

Tabla 3.1:

Datos generales de los sujetos

Género	Cantidad estudiantes	%
Masculino	72	72
Femenino	28	28

Tabla 3.2:

Jornada de estudio	Cantidad	%
Matutina	64	64
Vespertina	36	36

Tabla 3.3: Edades de ambas jornadas

Edad en años	Cantidad estudiantes	%
16	13	13%
17	78	78%
18	9	9%

Tabla 3.4:

Jornada Vespertina total 36 estudiantes

Edad en años	Hombres	Mujeres
16	5	4
17	17	8
18	2	0
Total	24	12

Tabla 3.5: Jornada Matutina total 64 estudiantes

Edad	Hombres	Mujeres
16	2	2
17	41	12
18	5	2

Total	48	16
--------------	-----------	-----------

3.2 Instrumento

Para este estudio se elaboró una escala cuyo propósito fue establecer la actitud de los estudiantes hacia los ejercicios de atención plena. Los ítems se construyeron con el objetivo de poder medir dicha variable por medio de los indicadores cognitivo, afectivo y conductual. El instrumento requiere de aproximadamente 15 minutos para ser respondido, consta de 30 ítems cerrados y fue estructurado con base en la escala.

En la escala fueron asignadas cuatro opciones de respuesta, cada una de ellas con un puntaje distinto que va de uno a cuatro:

	Opción	Valor
A	Totalmente de acuerdo	4
B	De acuerdo	3
C	En desacuerdo	2
D	Totalmente en desacuerdo	1

Para calificar el instrumento se asignó un valor a cada una de las preguntas y luego estas puntuaciones se sumaron para obtener el resultado total del cuestionario.

Proceso de validación del instrumento:

- 1- El instrumento se envió por medio de correo electrónico a tres expertos del Colegio Liceo Javier para ser revisado. Los expertos que revisaron el instrumento son: La coordinadora de Pastoral, y dos miembros del departamento de investigación del Liceo Javier.
- 2- Los expertos devolvieron vía correo electrónico el instrumento con las observaciones hechas al margen del instrumento.
- 3- Al ser corregido el instrumento según las observaciones de los expertos, se procedió a pasar una prueba del instrumento a una muestra de 5 estudiantes de V bachillerato de cada jornada, en total 10 estudiantes. Esto para comprobar el nivel de comprensión de las preguntas, la redacción y el tiempo de aplicación previo a la aplicación final. Los estudiantes hicieron sus observaciones al instrumento por escrito en la parte de atrás del mismo y también de forma oral al investigador.
- 4- Se clasificaron los indicadores de cada componente de las actitudes de la siguiente manera:

No. de indicador	INDICADORES DE TIPO COGNITIVO
1	Pienso que los ejercicios de atención plena me ayudan a conocerme mejor.
16	Creo que los ejercicios de atención plena me ayudan a aceptar a los demás.
19	Pienso que los ejercicios de atención plena son útiles para mi vida
10	Creo que los ejercicios de atención plena me ayudan a concentrarme.
5	Pienso que los ejercicios de atención plena tienen relación con la clase de formación cristiana
23	Creo que los ejercicios de atención plena me acercan a Dios.

7	Creo que los ejercicios de atención plena son medios para saber quién soy.
13	Creo que los ejercicios de atención plena deberían hacerse en todas las asignaturas.

No. de indicador	INDICADORES DE TIPO EMOTIVO
4	Siento que mi cuerpo se relaja al practicar los ejercicios de atención plena.
8	Los ejercicios de atención plena me ayudan a sentirme mejor en clase
11	Siento que mi atención en clase mejora después del ejercicio de atención plena.
29	Me gusta elegir la postura corporal que más me agrada al realizar el ejercicio de atención plena
30	Me siento animado (a) cuando escucho hablar de ejercicios de atención plena.
14	Me hago consciente de lo que siento durante el ejercicio de atención plena
22	Logro percibir mis sentimientos durante el ejercicio de atención plena.
17	Siento deseos de ser una mejor persona al terminar los ejercicios de atención plena.
25	Percibo paz interior al terminar los ejercicios de atención plena.
27	Soy más consciente de lo que pasa a mí alrededor al terminar los ejercicios de atención plena.
20	Me gusta que se hable de mis sentimientos durante el ejercicio de atención plena.
2	Siento que aprovecho mi tiempo al realizar los ejercicios de atención plena.

No. de indicador	INDICADORES DE TIPO CONDUCTUAL
3	Mi actitud es adecuada al iniciar los ejercicios de atención plena.
6	Mi postura física es adecuada durante el ejercicio de atención plena
12	Realizo de manera respetuosa el ejercicio de atención plena.
9	Mi respiración es consciente y tranquila durante el ejercicio de atención plena

15	Realizo acciones que ayudan a relacionarme mejor con los demás después del ejercicio de atención plena.
18	Al terminar el ejercicio de atención plena me acepto como persona de una mejor manera.
21	Soy más tolerante con mis compañeros después de practicar el ejercicio de atención plena
24	Logro manejar mejor mis emociones después de los ejercicios de atención plena
28	Realizo el ejercicio siguiendo las instrucciones que me da el profesor.

3.3 Procedimiento

Para realizar la investigación se hizo lo siguiente:

1. Se seleccionó el tema de investigación.
2. Se plantearon los objetivos de estudio junto con la pregunta de investigación.
3. Se buscaron investigaciones e información bibliográfica nacional e internacional.
4. Se seleccionaron los sujetos para llevar a cabo la investigación.
5. Se elaboró una escala diseñada para medir la actitud de los estudiantes hacia los ejercicios de atención plena.
6. Se solicitó autorización a los catedráticos para aplicar a sus estudiantes la escala colectiva durante un período de clase de formación cristiana.
7. Se procesaron y analizaron los resultados.
8. Se realizaron conclusiones y recomendaciones.
9. Se elaboró un informe final.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística:

Es una investigación cuantitativa, la cual tiene como objetivo adquirir conocimientos fundamentales, los cuales permitan conocer la realidad de una manera imparcial, ya que se recogen y analizan los datos a través de los conceptos y variables. En este modelo, se utilizaron las técnicas estadísticas para el análisis de la información. El diseño fue no experimental, de tipo transversal porque se pretende describir objetivamente el tema de estudio: el método utilizó la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Para tratar los resultados obtenidos a través de la escala administrada a la muestra, se aplicó en esta investigación, los siguientes conceptos estadísticos según Hernández et al. (2010):

- Media: medida de tendencia central más utilizada y se define como el promedio aritmético de una distribución. Se simboliza como \bar{X} , y es la suma de todos los valores dividida entre el número de casos.
- Mediana: es el valor que divide la distribución por la mitad. Esto es, la mitad de los casos caen por debajo de la mediana y la otra mitad se ubica por encima de la mediana. La mediana refleja la posición intermedia de la distribución.
- Moda: es la cualidad de puntuación que sucede con mayor frecuencia.
- Desviación Estándar: es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media. Esta medida se expresa en las unidades originales de la distribución. Es la desviación de cada puntuación respecto a la media.
- Frecuencia: la frecuencia se refiere al número de repeticiones de una clase o de un valor de la variable (Guerrero, Buitrago y Curieses, 2007).

Los datos se presentaron través de tablas elaboradas en el programa Excel y Word. El programa que se utilizó para analizar los datos fue el SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 2.0.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Después de recoger y organizar la información obtenida en las respuestas de los sujetos de estudio, se realizó el análisis estadístico y la interpretación de los resultados, a través de tablas y cuadros en los que se colocan los datos relevantes de acuerdo a los objetivos de la investigación.

Tabla 4.1. Descriptivos de la escala

Media	Desviación típica	N de ítems	Alfa de Cronbach	N
86	14.99	30	.938	100

De acuerdo al número de ítems de la escala, la máxima puntuación posible para la misma era de 120 puntos y la mínima de 30 puntos. De acuerdo a la media, los sujetos mostraron una **actitud buena** hacia los ejercicios de atención plena. La media por ítem, que corresponde a esta muestra es de 2.87 que se ubicó en la zona promedio alta de la escala que va de 1 a 4.

La desviación esperada para un número de 100 sujetos, de acuerdo a Guilford y Fruchter (citado por Morales, 2008, p. 60), estaría alrededor de 5 en la distribución normal, lo que indica

que en esta muestra la dispersión es superior a lo que se puede esperar. El 68% de la población puntuó entre 71.01 y 100.99, es decir, entre una actitud deficiente y una actitud muy buena.

El coeficiente de fiabilidad (Alfa de Cronbach) indica que la escala discrimina muy bien la opinión de los sujetos en esta muestra.

Tabla 4.2. Descriptivos de la escala: componente de tipo cognitivo

Media	Desviación típica	Alfa de Cronbach	N de ítems
25.76	5.35	.856	9

La media obtenida en los resultados para el componente tipo cognitivo, permitió ubicar a los sujetos en un rango de **actitud buena**. El máximo posible para este componente era de 36 puntos y el mínimo de 9. Con el dato de la media y la desviación típica es posible identificar que el 68% de los sujetos ubicaron su actitud en un rango de 20.41 y 31.11 (actitud deficiente y actitud muy buena).

En cuanto al Alfa de Cronbach, fue posible afirmar que las nueve preguntas del componente de tipo cognitivo correlacionan entre sí adecuadamente. Es decir, ésta sub escala discrimina adecuadamente la opinión de los sujetos.

Tabla 4.3. Descriptivos de la escala: componente de tipo emotivo

Media	Desviación típica	Alfa de Cronbach	N de ítems
34.49	6.23	.849	12

Para el componente de tipo emotivo, cuya puntuación máxima y mínima posible corresponde a 48 y 12 respectivamente, la media ubicó a los sujetos en una **actitud buena**. Sumando y restando a la media el dato de la desviación típica se obtuvo el rango en el que se ubicó a la mayoría de la población (68%), que correspondía a 28.26 y 40.72 (actitud deficiente y actitud muy buena).

Para esta sub escala, el Alfa de Cronbach indicó una alta fiabilidad, por lo que fue posible afirmar que discrimina la opinión de los sujetos.

Tabla 4.4 Estadísticos de la escala: componente de tipo conductual

Media	Desviación típica	Alfa de Cronbach	N de ítems
25.75	4.33	.792	9

Para este componente, la mayoría de la población, asumiendo una distribución normal y sumando y restando una desviación a la media (68%), reflejó una opinión entre 21.42 y 30.08, es decir entre un rango de *actitud deficiente* y *actitud muy buena*. Sin embargo, en promedio (dato de la media), los sujetos evidencian una **actitud buena** frente a los ejercicios de atención plena.

La fiabilidad del instrumento se vuelve a confirmar a través del valor del Alfa de Cronbach, a pesar de ser el más bajo de los tres componentes.

Tabla 4.5. Diferencia de medias entre jornadas

	<i>MATUTINA</i>	<i>VESPERTINA</i>
Media	82,17	92,81
Varianza	231,80	143,59
Observaciones	64	36
Varianza agrupada	200,29	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	98	
Estadístico t	-3,61	
P(T<=t) una cola	0,00	
Valor crítico de t (una cola)	1,66	
P(T<=t) dos colas	0,00	
Valor crítico de t (dos colas)	1,98	
D	0.81	

De acuerdo al dato del valor crítico de t y el estadístico t , sí existe diferencia estadísticamente significativa entre la actitud de los estudiantes de la jornada matutina y los de la vespertina. Si bien, en ambos casos **la actitud fue buena**, en la jornada vespertina la media aumenta significativamente. De acuerdo al tamaño del efecto (d), la diferencia fue grande.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados analizados que evidenciaron los estudiantes de V bachillerato de las jornadas matutina y vespertina del Liceo Javier, muestran una buena actitud hacia los ejercicios de atención plena que se realizan en la institución. A partir de dichos resultados es posible realizar comparaciones con otras investigaciones para identificar similitudes y diferencias.

De acuerdo a los datos obtenidos en el presente estudio, los estudiantes, en su mayoría, tenían una buena actitud hacia los ejercicios de atención plena permitiéndoles con esto, una mayor relajación y autocontrol en los salones de clase. Lo anterior es respaldado por Boschini, Morales y Cáceres (2008) quienes demostraron que los sujetos que realizan ejercicios de meditación presentan un mejor estado de salud, mejores hábitos alimenticios y disminuyen sintomatologías como dolores de cabeza. Además los autores afirman que esta práctica permite un mayor equilibrio emocional ante diferentes situaciones que provocan estrés.

De manera similar, en la presente investigación, los estudiantes de V curso afirmaron en su mayoría que los ejercicios de atención plena ayuda a su formación integral; los consideran como prácticas útiles para su formación personal ya que la mayoría los considera como algo positivo. Lo anterior se respaldó con la investigación de Cerón (2013) en el Colegio Capoulliez sobre la actitud de los estudiantes hacia la implementación de los periodos dobles de clase, ya que determinó que la mayoría de estudiantes tenían una buena actitud hacia el periodo doble y este favorece la disposición de los estudiantes hacia proyectos nuevos. En este estudio según la tabla 4.3 la mayoría de sujetos que respondieron la escala, expresaron sentirse a gusto con la práctica de los ejercicios de atención plena, en su mayoría perciben la relajación en su cuerpo, agrado por realizar la práctica de los ejercicios y siente mayor capacidad para percibir lo que pasa a su alrededor, tal y como entiende la atención plena KabatZinn (2008). De igual manera, en el estudio realizado por Donis y Huertas (2005) confirma que la aplicación de la técnica de Relajación Progresiva tiene un efecto significativo en la reducción de problemas físicos y emocionales de estrés tales como: la dificultad de comunicación con el jefe y los subalternos, sentirse retraído y sin concentración y enojarse por cosas fuera de su control.

Por otro lado, en este estudio la mayoría de sujetos investigados manifestaron tener una adecuada conducta hacia la práctica de ejercicios de atención plena, por lo que se puede inferir que su autoestima y el trato hacia los demás pueden ser de manera adecuada, manifestando actitudes de respeto y tolerancia hacia otras personas. Esto lo respaldó Criales, Pedreros, Peralta y López, (2013) quienes investigaron sobre los efectos de la aplicación de un programa de atención plena en profesores y estudiantes, llegando a la conclusión que la aplicación de dicho programa permitió reducir el estrés percibido en los miembros del grupo. Quienes reportaron cambios positivos en lo que se refiere a control y una autoestima alta. Además los profesores

expresaron sentirse más tranquilos y con estado de ánimo positivo. Se sentían más conscientes de sus emociones y con deseos de generar emociones positivas. Por último, la autora argumentó que el primer paso para la relajación es la autoconciencia de mente, cuerpo y emociones; y que además el estado de ánimo personal puede influir en el estado emocional de los alumnos. Concluyó que introducir ejercicios de relajación en clase permitirá a los alumnos una mejor concentración en clase, reducir actitudes violentas y que sean más inteligentes emocionalmente.

En el presente estudio se evidenció que la actitud de los estudiantes de la jornada vespertina hacia los ejercicios de atención plena es mayor a diferencia de la jornada matutina. El dato anterior lo confirma Lainfiesta, (2013) quien realizó un estudio sobre la actitud que tienen los estudiantes de V bachillerato de ambas jornadas del Liceo Javier, hacia los valores de excelencia, verdad y solidaridad del Decálogo Javeriano. La investigación evidenció una actitud más positiva hacia estos valores por parte de la jornada vespertina con relación a la jornada matutina. Además, se determinó que la mayoría de estudiantes mostraron una actitud más alta hacia los valores verdad y la excelencia, y menor hacia la solidaridad.

VI. Conclusiones

1. Los estudiantes de V bachillerato, de ambas jornadas del Liceo Javier, evidenciaron una actitud buena hacia los ejercicios de atención plena.
2. En promedio, se estableció que a nivel cognitivo, la actitud de los estudiantes fue buena, porque piensan de manera positiva respecto a la práctica de ejercicios de atención plena.
3. En promedio, se determinó que la actitud de los estudiantes es buena a nivel emotivo porque se sienten bien practicando ejercicios de atención plena.
4. En promedio, se identificó una buena actitud a nivel conductual de los estudiantes, porque manifestaron tener conductas positivas durante la práctica de ejercicios de atención plena.
5. Además, se evidenció que existe diferencia estadísticamente significativa entre la actitud de los estudiantes de la jornada matutina y los de la vespertina. En la matutina la media fue de 82.17; mientras que en la vespertina fue de 92.81. Si bien, en ambos casos la actitud fue buena, en la jornada vespertina la media aumentó significativamente. De acuerdo al tamaño del efecto (d), la diferencia fue grande, por lo que se concluye que los estudiantes de la vespertina manifestaron una mejor actitud hacia los ejercicios de atención plena.

VII. Recomendaciones

A los maestros:

1. Que se aproveche la buena actitud de los estudiantes para continuar la formación de la inteligencia espiritual a través de la práctica constante de los ejercicios de atención plena.
2. Que se proponga un diálogo, por grado y sección, en el que los estudiantes expresen sugerencias para mejorar la práctica de ejercicios de atención plena.
3. Programar, durante una unidad completa, una sesión de ejercicios de atención plena cada semana con estudiantes que manifiesten mayor dificultad en atención, respeto y tolerancia a los demás en clase. Con el objetivo de ayudarles a mejorar sus actitudes.
4. A los maestros, en general, a interesarse por conocer la teoría y la práctica de los ejercicios de atención plena, así como los múltiples beneficios que se dan en el campo educativo.
5. Que se dé una capacitación a los integrantes del departamento de pastoral sobre el proyecto en Ti, y de esta manera mejorar la enseñanza y la formación de la competencia espiritual en los estudiantes y maestros.

A los estudiantes:

6. Que se dejen guiar por los maestros encargados de dirigir los ejercicios de atención plena.

7. Que se interesen por participar con una mayor disposición en los ejercicios de atención plena.

Al Departamento de Pastoral

8. Revisar el proyecto de desarrollo de la competencia espiritual, a manera de fortalecerla aún más, pues para los estudiantes resulta bien valorado el trabajo que se realiza con los ejercicios de atención plena.
9. Velar por la formación de todos los profesores para que se identifiquen con el proyecto y colaboren voluntaria y comprometidamente con el mismo.
10. Proponer un estudio cualitativo para identificar los aspectos que provocan que la actitud de los estudiantes de vespertina tenga una diferencia estadísticamente significativa en comparación con los de la jornada matutina.

A la Institución

11. Apoyar al Departamento de Pastoral para que se fortalezca la práctica de atención plena.
12. Propiciar que los ejercicios de atención plena sean una acción generalizada desde las diferentes áreas del currículo.
13. Continuar formando y fortaleciendo al Departamento de Pastoral para que la práctica de ejercicios de atención plena sea bien conducido por ellos.

VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. (2014) *Un modelo de educación para el siglo XXI*. Guatemala: Publicaciones escolares del Liceo Javier.
- Arguís R., Bolsas A., Hernández S. y Salvador M. (2010). *Programa Aulas Felices, Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza, España: Centro de Profesores y recursos “Juan de Lanuza”. Recuperado de: <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Boschini, L. (2008). *La relación que existe entre la práctica de la meditación y la búsqueda del sentido de la vida en personas que asisten al centro de meditación las pirámides*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Brito, G. (2011). Psicoperspectivas. *Individuo y Sociedad*, 10, 221-242. DOI: 10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-121
- Byrne, B. (2001). *Psicología Social* (8ª. ed). Madrid: Prentice Hall.
- Cáceres, A. (2008) *Programa de ejercicios de relajación para mejorar la atención en niños y niñas de segundo primaria*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Cebolla, A. y Miró, M. (2008). Efectos de la terapia cognitiva basada en la atención plena. *Apuntes de psicología*, revista No.2, Vol. 26 pp. 257-268. Recuperado de: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol_26_2_8.pdf

- Cerón, R. (2013). *Actitud de los alumnos de secundaria del colegio Capouilliez ante la implementación de la metodología de períodos dobles de clase*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Camacho C., Criales J., Pedreros D., y Peralta J.(2013). *Efecto de un entrenamiento en atención plena respecto al estrés percibido en una muestra no clínica*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad el Bosque, Colombia.
- De la Fuente J., Franco J.,Mañas C., y Mañas I.(2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de los estudiantes universitarios. *Estudios sobre educación*. 19, 35-47. Recuperado de http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19_Art%C3%ADculo2.pdf
- Delval J. (2008) *El desarrollo humano*. (8ª.ed.). España: Siglo XXI de España Editores Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?hl=es&lr=&id=WCr6oxkZPEC&oi=fnd&pg=PA23&dq=desarrollo+humano&ots=DhC3bA6tcD&sig=3zerAHoEPJOaTR4RxeYRSp_4faw#v=onepage&q=desarrollo%20humano&f=false
- Donis, O. (2005). *La efectividad del entrenamiento de relajación progresiva en la reducción del nivel de estrés en personal docente*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Estrada, B. (2010). *Actitud de solidaridad de los alumnos de quinto bachillerato del Liceo Javier de la jornada matutina y vespertina*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Feldman, R. (2005). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. (6ª. ed.). México: McGraw-Hill.

Franco C., Soriano E. y Justo E. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*. 53/6, 1-9
Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/3403Franco.pdf>

Franco J. y Navas M.(2009).Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*19, 1157-1174.Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?336>

Guerrero, A., Buitrago, M. y Curieses, M. (2007). *Estadística Básica*. Colombia: ITM.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª.Ed.). México: McGraw-Hill

Huertas M. (2005). *Efectividad de la relajación progresiva en profesionales sometidos al estrés*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Jesuitas Centroamérica. (S.f). *La compañía de Jesús*. Recuperado de: <http://jesuitascam.org/quienes-somos/la-compania-de-jesus/>

Lainfiesta, V. (2013). *La actitud que tienen los estudiantes del Liceo Javier de V bachillerato, en las jornadas matutina y vespertina, hacia los valores de excelencia, verdad y solidaridad del decálogo javeriano*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Levy, E. (1990) *Encuentro con Cristo: El amor*. (10ª. Ed.) México: Librería parroquial de Clavería.

Liceo Javier. (2012) *Breve historia del Liceo Javier de Guatemala*. Guatemala: Publicaciones escolares

Liceo Javier (2011) *Proyecto educativo institucional*. Guatemala: Publicaciones escolares

Liceo Javier (2009). *El Liceo Javier, su identidad y que hacer educativo*. Guatemala: Publicaciones escolares.

López, E. (2013). *Disminución del estrés en docentes de un centro de secundaria y ciclos formativos a través del Programa TREVA*. Recuperado de:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/48219/7/Disminuci%C3%B3n%20del%20estr%C3%A9s%20en%20docentes%20de%20un%20centro%20de%20secundaria%20y%20ciclos%20formativos%20a%20trav%C3%A9s%20del%20Programa%20TREVA.pdf>

Macal, J. (2013). *Actitud que manifiestan frente a la pobreza los estudiantes de cuarto bachillerato del Liceo Javier de Guatemala*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Manzanos, J., Caramés, R., Ibañez, J. (2014). *En ti, Entra, 4 ESO*. España: Edelvives

Morales, P. (2006). *Medición de Actitudes en Psicología y Educación*. España: Universidad Pontificia Comillas.

Morales, A. (2008). *Estrés y técnicas de relajación previo al examen técnico*

Profesional de abogado y notario. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. España: Universidad Pontificia de Comillas.

Nhat, T. (1999). *Transformación y Sanación. El Sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia*.
Barcelona, España: Paidós.

Robbins, S. y Coulter, M. (2005). *Administración*. (8ª. ed.). México: Pearson
Educación.

Smith R., Sarason I. y Sarason B. (1982). *Psicología Fronteras de la conducta*. (2ª. Ed.) México:
Industria.

Torralla, F. (2012). *Inteligencia espiritual en los niños*. Barcelona, España: Plataforma.

Worchel, S., Cooper, J., Geothal, G., y Olson, J. (2002). *Psicología Social*. México: Thomson.

ANEXOS

ESCALA SOBRE EJERCICIOS DE ATENCION PLENA

Jornada: Matutina _____ Vespertina _____ Edad: _____ Sexo: M ___ F _____

La información de la siguiente escala será utilizada para la elaboración de una investigación académica universitaria. Tiene como objetivo: Determinar la actitud que tienen los estudiantes hacia los ejercicios de Atención Plena con el propósito de atender a la opinión y enriquecer la práctica.

A continuación se le presentan una serie de afirmaciones, lea cada una detenidamente y marque con una "X" la casilla que mejor indique su postura ante la afirmación leída. Recuerde dar una sola respuesta a cada oración.

		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Pienso que los ejercicios de atención plena me ayudan a conocerme mejor.				
2	Siento que aprovecho mi tiempo al realizar los ejercicios de atención plena.				
3	Mi actitud es adecuada al iniciar los ejercicios de atención plena.				
4	Siento que mi cuerpo se relaja al practicar los ejercicios de atención plena.				
5	Pienso que los ejercicios de atención plena tienen relación con la clase de formación cristiana				
6	Mi postura física es adecuada durante el ejercicio de atención plena				
7	Creo que los ejercicios de atención plena me ayudan a saber quién soy.				
8	Los ejercicios de atención plena me ayudan a sentirme mejor en clase				
9	Mi respiración es consciente y tranquila durante el ejercicio de atención plena				

10	Creo que los ejercicios de atención plena me ayudan a concentrarme.				
11	Siento que mi atención en clase mejora después del ejercicio de atención plena.				
12	Realizo de manera respetuosa el ejercicio de atención plena.				
13	Creo que los ejercicios de atención plena deberían hacerse en todas las asignaturas.				
14	Me hago consciente de lo que siento durante el ejercicio de atención plena				
15	Realizo acciones que ayudan a relacionarme mejor con los demás después del ejercicio de atención plena.				
16	Creo que los ejercicios de atención plena me ayudan a aceptar a los demás.				
17	Siento deseos de ser una mejor persona al terminar los ejercicios de atención plena.				
18	Al terminar el ejercicio de atención plena me acepto como persona de una mejor manera.				
19	Pienso que los ejercicios de atención plena son útiles para mi vida				
20	Me gusta que se hable de mis sentimientos durante el ejercicio de atención plena.				
21	Soy más tolerante con mis compañeros después de practicar el ejercicio de atención plena				
22	Logro percibir mis sentimientos durante el ejercicio de atención plena.				
23	Creo que los ejercicios de atención plena me acercan a Dios.				
24	Logro manejar mejor mis emociones después de los ejercicios de atención plena				

25	Percibo paz interior al terminar los ejercicios de atención plena.				
26	Pienso que los ejercicios de atención plena son necesarios para mi formación en el Colegio.				
27	Soy más consciente de lo que pasa a mí alrededor al terminar los ejercicios de atención plena.				
28	Realizo el ejercicio siguiendo las instrucciones que me da el profesor.				
29	Me gusta elegir la postura corporal que más me agrada al realizar el ejercicio de atención plena				
30	Me siento animado (a) cuando escucho hablar de ejercicios de atención plena.				

ASPECTO	DESCRIPCIÓN
Nombre	Escala actitud hacia los ejercicios de atención plena
Autor	Jorge Luis Pineda Foronda
Objetivo	Determinar la actitud que tienen los estudiantes de V Bachillerato de las jornadas matutina y vespertina, hacia los ejercicios de Atención Plena.
Administración	Individual o colectiva; autoaplicable
Duración	Variable, no más de 20 minutos
Aplicación	Puede ser utilizada con estudiantes que participen en un programa de atención plena.
Material para la Aplicación	Hoja de respuestas para marcar las opciones que mejor evidencien la opinión de cada sujeto; lápiz o lapicero.
Juicio de expertos	Mgtr. Ruth Nuñez; Mgtr. Rosario Martínez; Licda. Hannia Sierra.
Alpha de Cronbach	0.938

