



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

PROPUESTA DE GESTIÓN DE  
BIENESTAR EMOCIONAL DESDE  
EL MINDFULNESS Y RISOTERAPIA  
PARA DOCENTES DE UNA  
INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PRIVADA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA  
OPTAR EL GRADO DE MAESTRA EN  
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN  
GESTIÓN DEL CAMBIO EN  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

ANA MARIA CUBA QUISURUCO

LIMA – PERÚ

2025



**ASESOR**

**DRA. MARIELLA MARGOT QUIPAS BELLIZZA**

**JURADO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

MG. MAURICIO ZEBALLOS VELARDE

PRESIDENTE

MG. MARINA FANY POBLETE ROBLES

VOCAL

MG. FLORENCIA JESUS PRETELL CHAVEZ

SECRETARIO (A)

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo al regalo más hermoso que Dios ha podido darme, mi Mateo; gracias a este angelito y su hermosa sonrisa que me impulsaban cada día a continuar y no rendirme a pesar de los días y noches de cansancio, él, con su “te amo, mamá” más sincero, fue la mayor inspiración para no rendirme jamás. Cada página de este trabajo lleva la huella de tu amor, Mateo.

A mi segundo ángel, a quien Dios le puso el nombre Andrea, mi apoyo incondicional, la segunda mamá de Mateo, gracias por tener ese corazón tan bondadoso. Una hermana que esta vida me concedió como un verdadero privilegio. Gracias por las deliciosas comidas, los cafés que me despertaban para continuar con mi rutina. Tu ayuda ha sido invaluable y te admiro profundamente. No hay palabras suficientes para decirte ¡GRACIAS!

**Ana C.Q.**

## **AGRADECIMIENTOS**

Mi más profunda gratitud se eleva a Dios, quien me regaló un día más para permitirme cumplir mis objetivos. Sin su guía y fortaleza, este camino no habría sido posible. A mi familia, quien me regaló cada momento de alegría que transformó los días más grises en oportunidades para seguir adelante. A la doctora Mariella Quipas, su orientación experta que me guió en todo el proceso.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Trabajo de investigación autofinanciado

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES**

La autora declara no tener conflicto de intereses

**DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD**

**Los egresados:**

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES      |
|----|--------------------------|
| 1. | CUBA QUISURUCO ANA MARIA |

*(Agregar filas adicionales si hay más autores)*

Pertenecientes al programa de la **MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN DEL CAMBIO EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS**, autores del trabajo titulado: **PROPUESTA DE GESTIÓN DE BIENESTAR EMOCIONAL DESDE EL MINDFULNESS Y RISOTERAPIA PARA DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el grado de **MAESTRA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN DEL CAMBIO EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS** bajo la modalidad de **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE | FACULTAD | NIVEL DE ASESORÍA |
|----|---------------------------------|----------|-------------------|
| 1. | QUIPAS BELLIZZA MARIELLA MARGOT | FAEDU    | MAESTRÍA          |

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **6%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **2759772464**; fecha de entrega: **23-09-2025**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 23 de septiembre de 2025**



\_\_\_\_\_  
Firma del asesor  
N° DNI: 07626068  
ORCID: 0000-0001-9298-0410

\_\_\_\_\_  
Firma del Co-asesor  
N° DNI: .....  
ORCID: .....

# ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN   | 1  |
| 1.1 Antecedentes  | 1  |
| 1.1.1 De la teoría a la práctica: Integrando el mindfulness en la educación | 1  |
| 1.1.2 Explorando la risoterapia: Antecedentes en el bienestar emocional     | 4  |
| 1.2 Planteamiento del problema  | 6  |
| 1.3 Justificación   | 10 |
| 1.4 Pregunta de investigación   | 11 |
| 2. OBJETIVOS  | 11 |
| 2.1 Objetivo general  | 11 |
| 2.2 Objetivos específicos   | 11 |
| 3. DESARROLLO DEL ESTUDIO   | 12 |
| 3.1 Bases teóricas  | 12 |
| 3.1.1 Gestión de bienestar  | 12 |
| 3.1.2 Bienestar emocional   | 13 |
| 3.1.3 Teoría de las emociones positivas                                     | 13 |
| 3.1.4 PERMA: La clave para entender el bienestar emocional                  | 15 |
| 3.1.5 La magia del mindfulness en su impacto emocional                      | 17 |
| 3.1.6 Risas y emociones: La conexión entre risoterapia y la salud emocional | 23 |
| 3.2 Metodología   | 29 |
| 3.2.1 Tipo de estudio   | 29 |
| 3.3 Descripción y desarrollo de la propuesta de innovación                  | 29 |

|  |    |
|--|----|
| 3.3.1 El diseño de las sesiones de aprendizaje PERMA | 31 |
| 3.3.2 Componentes clave del aprendizaje              | 32 |
| 3.3.3 Itinerario detallado de las sesiones PERMA     | 32 |
| 3.3.4 Evaluación de las sesiones de aprendizaje      | 33 |
| 3.3.5 Plan de gestión del bienestar emocional        | 34 |
| 4. CONCLUSIONES                                      | 37 |
| 5. RECOMENDACIONES                                   | 38 |
| 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS                        | 39 |
| <b>ANEXOS</b>  |    |

## RESUMEN

El trabajo de investigación abordó uno de los temas más preocupantes en la actualidad para el docente, generado por factores emocionales que afectan su bienestar y se traducen en estrés; situación que repercute en el trabajo pedagógico con los estudiantes y que desde la gestión que procure el directivo debe incluirse como parte de la problemática de la institución educativa que dirige. El objetivo del estudio se centró en elaborar una propuesta de gestión del bienestar emocional desde el mindfulness y la risoterapia para docentes de una institución educativa privada del distrito de Chorrillos; considerando como base científica la teoría del bienestar que comprende emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro. Respecto a la metodología empleada, fue cualitativa en el marco de una propuesta de innovación, de carácter prospectivo y transformación a la realidad; en la que se diseñaron talleres respecto a la construcción de relaciones positivas, incorporando actividades lúdicas y de concentración. Adicionalmente, se planificó la creación de círculos de apoyo emocional. Esta iniciativa busca dotar a los docentes de herramientas prácticas para el manejo de las emociones y la promoción de un ambiente laboral positivo. Gracias a la implementación de la risoterapia y el mindfulness, los profesores serán más adaptables, mejorando su calidad de vida y su rendimiento profesional.

**PALABRAS CLAVE:** Gestión de bienestar emocional, PERMA, mindfulness, risoterapia

## **ABSTRACT**

The research addressed one of the most concerning issues for teachers today, generated by emotional factors that affect their well-being and translate into stress. This situation impacts their pedagogical work with students and must be included as part of the management of the educational institution they lead. The objective of the study was to develop a proposal for managing emotional well-being through mindfulness and laughter therapy for teachers at a private educational institution in the Chorrillos district, considering the theory of well-being as a scientific basis, which encompasses positive emotions, commitment, positive relationships, meaning, and achievement. The methodology employed was qualitative within the framework of an innovative, prospective, and reality-transforming proposal. Workshops were designed to build positive relationships, incorporating recreational and concentration activities. Additionally, the creation of emotional support circles was planned. This initiative seeks to provide teachers with practical tools for managing emotions and promoting a positive work environment. Thanks to the implementation of laughter therapy and mindfulness, teachers will be more adaptable, improving their quality of life and professional performance.

**KEYWORDS:** Emotional well-being management, PERMA, mindfulness, laughter therapy

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Antecedentes

### *1.1.1 De la teoría a la práctica: Integrando el mindfulness en la educación*

Delgado et al. (2020) realizaron un estudio con la finalidad de explicar la aplicación del mindfulness y las habilidades para manejar las emociones en docentes de siete universidades del Perú. La investigación correspondió a un enfoque cualitativo debido y buscó responder la vinculación exitosa de la técnica del mindfulness con el profesorado, tomando en cuenta sus comentarios e impresiones. En el contexto metodológico, la información fue recopilada por medio de juicios de opinión o preguntas libres empleando como instrumento la guía de entrevista semiestructurada. Contó con la participación de 11 profesores de diferentes instituciones de enseñanza superior de forma voluntaria, quienes respondieron interrogantes acerca de la práctica del mindfulness y la influencia de la autorregulación de las emociones. En respuesta a lo indagado, la técnica de la atención plena contribuyó a la mejora de la calidad de vida del docente, demostrando tanto una buena acogida en su aprendizaje e incorporación como brindando resultados positivos en el bienestar del educador y en su relación con el alumnado. Por lo cual, la combinación de ambas categorías dio como resultado la mejora de una percepción clara de los educadores y sus alumnos respondiendo de manera positiva a las necesidades emocionales.

Por su parte, en la ciudad del Valle del Mantaro, Salinas (2022) llevó a cabo una investigación con el objetivo de indicar el grado de relación entre el mindfulness y las competencias emocionales en los docentes huancaínos. El diseño del estudio empleado fue descriptivo correlacional, ya que permitió determinar el análisis y la vinculación de la conciencia plena y las habilidades que forman parte de las emociones en sus dimensiones conciencia, regulación y autonomía emocional. La muestra la conformaron 322 profesores de los niveles

educativos: inicial, primaria y secundaria quienes, respondieron cuestionarios con interrogaciones que se distinguieron por ser comprensibles y precisas con el propósito de evitar confusiones. Como resultado de la indagación, se consideró el mindfulness como técnica beneficiosa e importante en las competencias emocionales de los maestros, colaborando con el bienestar y el desempeño profesional docente.

Así también, Prado y Morales (2023) efectuaron una investigación con el fin de establecer el impacto de un programa de mindfulness y el decrecimiento del estrés laboral en docentes del 1° y 4° de primaria de una institución educativa básica especial de Lima metropolitana. Las actividades aplicadas se orientaron a la fomentación del estado positivo concerniente al aspecto físico, emocional y mental del educador. Colaboraron 30 docentes de un colegio de Lima Metropolitana que manifestaron presentar estrés durante sus labores pedagógicas, para ello respondieron un formulario sobre esta problemática. Asimismo, se empleó la ficha sociodemográfica donde se incluyeron datos personales de los participantes. La metodología fue pre-experimental, interviniendo a un solo grupo a través de la recaudación de la información sobre el estrés positivo y negativo antes y después del proyecto. En definitiva, se valora que el estrés se redujo considerablemente, mientras que el estrés estuvo presente durante el desarrollo del plan. El programa evidenció eficiencia, ya que el uso de las estrategias del mindfulness favoreció al manejo óptimo de las emociones, el bienestar físico y reducir los factores de riesgo tales como el estrés laboral en la porción significativa del estudio.

Del mismo modo, en Francia, Lestage y Berguignat (2020) aportaron al conocimiento con un estudio cuya finalidad fue examinar la viabilidad y los beneficios de un programa de integración Mindfulness. Para ello participaron 79 profesores de escuelas francesas de escuelas primarias, intermedias y secundarias de la ciudad de Limoges. Un protocolo cuasi experimental donde se

evaluaron tres veces por medio de un cuestionario (antes /postratamiento, seguimiento a los dos meses) en ocho escalas que exploraron las dificultades de salud mental tales como salud general, estrés, ansiedad, depresión, autoeficacia, satisfacción con la vida, bienestar, habilidades de atención plena. Los resultados mostraron beneficios significativos antes y después del programa en las ocho escalas, que se mantuvieron en los dos meses de seguimiento. La investigación confirmó el interés de la práctica del mindfulness por parte de los profesores registrando efectos muy beneficiosos, tanto por el lado de reducir las dificultades de salud y en la mejora de la buena salud mental. Asimismo, los autores añadieron que las ventajas previas y posteriores a la intervención del grupo experimental se mantuvieron en general, sin embargo, este período de dos meses de seguimiento remoto fue corto y debió ser prorrogado por unos meses más.

Por su parte, Michel et al. (2021) realizaron un estudio con la finalidad de evaluar el impacto del mindfulness sobre la ansiedad y bienestar de los 139 estudiantes de segundo y cuarto de primaria pertenecientes a 10 escuelas situadas en Francia y Bélgica. La investigación se basó en un diseño cuasiexperimental donde se aplicó los cuatro auto cuestionarios como instrumento de recolección permitiendo medir la ansiedad, el sentimiento de felicidad general, la salud, la calidad de vida percibida y habilidades de atención plena de los niños. Los resultados observados demostraron que la ansiedad disminuyó significativamente, los sentimientos de felicidad y todas las dimensiones del bienestar aumentaron notablemente, al igual que las habilidades de atención plena. Se concluyó que el estudio permitió resaltar resultados positivos y muy prometedores en términos de prevención e incluso apoyo en los estudiantes con más dificultades en Francia y Bélgica. Estos resultados son aún más importantes, como el nivel de aceptabilidad del método planteado dentro de la comunidad educativa.

### ***1.1.2 Explorando la risoterapia: Antecedentes y resultados en el bienestar emocional***

En el país de España, Manzano (2019) realizó una investigación cuyo objetivo fue analizar de manera sistemática los efectos y el rendimiento positivo de la risoterapia en el bienestar emocional en los estudiantes de 3° grado de primaria de la ciudad de Palencia, poniendo en marcha el taller del empleo de la risa como generador de beneficios emocionales y físicos. Para ello, se empleó el enfoque competencial donde se evalúan las acciones o resultados del estudiante, quien ocupa un papel primordial durante la adquisición de habilidades de forma activa en las siguientes categorías: físico, cognitivo y emocional construyendo sus emociones de manera positiva. Se utilizaron instrumentos tales como los cuestionarios de entrada- salida y la rúbrica. En las conclusiones de este estudio, sobresalió la incorporación significativa del humor y la risa como elementos valiosos, su efectividad reflejada en las tareas que los estudiantes realizan durante la jornada escolar. Asimismo, la aplicación del taller no solo contribuyó al estado emocional de los infantes sino también para los docentes. Se resaltó que un profesor con un bienestar emocional equilibrado crea un entorno agradable y respetuoso en el aula.

Por su parte, Curo y Huarsocca (2022) llevaron adelante una investigación con el propósito de establecer la eficacia del programa de risoterapia y el decrecimiento del síndrome de Burnout en estudiantes de la escuela profesional de educación inicial ubicada en la provincia de Puno. El instrumento empleado fue el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, que fue dirigido a los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano. En cuanto a la metodología, se empleó un método cuantitativo. Los resultados demuestran que durante el post test el 16 % de alumnos no presentan burnout de manera que ningún estudiante se encuentra en un nivel severo, a diferencia de cuando se comenzó el taller evidenciado un 8% de burnout severo en el pre test. Asimismo, se confirmó que la risoterapia es una estrategia

para reducir el burnout en el aspecto del agotamiento emocional, despersonalización, realización personal. Las autoras recomendaron la implementación de esta técnica en el currículo de la carrera en el último ciclo con el fin de que los jóvenes que se encuentran en sus prácticas preprofesionales puedan colaborar y disfrutar de los resultados obtenidos durante el desarrollo del programa.

Finalmente, Romero y Sánchez (2022) aportaron en el desarrollo de una investigación a fin de delimitar el resultado de la implicación de la risoterapia sobre los estados emocionales de las personas de tercera edad de la casa hogar “Más vida” ubicada en el distrito de San Miguel. El estudio se enmarca dentro del enfoque cuantitativo. Participaron 19 adultos mayores desde los 60 años, tanto hombres como mujeres. Se empleó el instrumento EVEA para medir el estado de ánimo tales como ansiedad, alegría, depresión y hostilidad. Se recopiló la información a través de la técnica de la entrevista empleando hojas de registro y hojas de consentimiento informado. El efecto del estudio evidencia que durante la toma de los test de entrada y salida la risoterapia influyó de manera positiva en los cambios de ánimo de la población estudiada. Asimismo, los autores señalan la disminución de la tristeza en el 100% de los adultos evidenciado en la encuesta post test, la tristeza presentó un nivel bajo a comparación del test de entrada, así también la alegría arrojó un porcentaje superior de 57,9%. Las autoras aconsejan continuar con la práctica de la implementación de este tipo de programas. Por último, se resaltó la gran aceptación de la técnica dando lugar a excelentes resultados no solo emocionales, sino que también físicos.

## **1.2 Planteamiento del problema**

Durante los últimos tres años, el mundo ha sido testigo de la increíble contribución de los docentes mientras navegaban por muchos desafíos; es decir, trasladaron el tipo de enseñanza desde la presencialidad hacia la virtualidad, apoyando a los estudiantes en el contexto de la pandemia

que afectó sin duda su bienestar emocional, el trabajo bajo presión, el encierro en el que se vivió durante dos años influyó en la calidad de la educación (Orrego, 2023).

El bienestar emocional es hoy un tema a nivel mundial que está ganando impulso en varios sectores. Especialmente, en profesiones donde las relaciones humanas tienen un lugar importante como en la enseñanza. Los educadores desempeñan un papel vital en el bienestar emocional de sus estudiantes y, a menudo, son el primer punto de contacto para los estudiantes con problemas de comportamiento o de manejo de las emociones. Sin embargo, las condiciones de bienestar emocional para los docentes son hoy uno de los problemas actuales internacionalmente. Según los datos revelados en el informe del barómetro internacional de salud y bienestar del personal educativo (2021) los docentes de los cinco países encuestados (Quebec, Bélgica, Marruecos, México, Gambia) experimentan sentimientos negativos como tristeza, ansiedad, depresión, desesperación durante su labor pedagógica, evidenciándose un porcentaje elevado en el profesorado francés. Asimismo, consideraron que la carrera docente es muy estresante desde el comienzo del año lectivo.

El bienestar es un factor prioritario para el docente, tanto en la dirección del aprendizaje a los estudiantes como hacia los adultos que los apoyan. Se requieren estudiantes y profesores que logren óptimos resultados, pero es impostergable que los referidos actores experimenten alegría, significado, amor y conexión mientras desarrollan sus labores con la finalidad de garantizar su sostenibilidad a largo plazo en el trabajo. Por otra parte, la ciencia muestra que un estudiante puede reflejar el estado emocional de un maestro, esto significa que un profesor que regula sus emociones puede inspirar calma en sus alumnos, mientras que un profesor estresado influye negativamente en el ambiente del aula, provocando un estado de tensión similar.

Cuando se le pregunta a un docente del por qué eligió ser parte del mundo educativo, en su mayoría su respuesta se basa en contribuir con la formación de seres humanos que cambien la realidad actual, sin embargo, si el mundo emocional del docente está mal, él no puede enseñar lo que no tiene.

En América Latina, también se presenta la misma situación en ese sentido, Garcia (2020) en un estudio realizado en Ecuador, encontró que el desgaste emocional en el docente desencadena niveles de estrés desde preocupante a grave perjudicando y alterando la calidad de vida del educador en un 71% generando a largo plazo trastornos emocionales. En cuanto a los educadores colombianos un 56,4 % responde haber presentado reacciones emocionales negativas tales como la ansiedad, el miedo, la depresión o el estrés. En respuesta a ello, un 5,5% lamenta haber elegido la carrera de profesor (Hirata y Henao, 2022). Por su parte, el reclamo de los profesores mexicanos en un 90% exigiendo formaciones o talleres orientados al manejo y prácticas de las competencias socioemocionales de tal forma que puedan ponerlas en práctica tanto en el aula como en su entorno, hace un llamado a los ministerios de educación que en su gran mayoría han dejado en abandono esta problemática que se sigue intensificando con el pasar de los años (Bracamontes et al., 2024)

Las cifras reveladas en el segundo año de la pandemia evidencian una marcada disparidad regional en cuanto al impacto psicosocial en el Perú. Por un lado, la población iqueña y apurimeña registraron un 40% de deterioro en lo que se refiere a su estado emocional y mental. Por otro lado, los docentes que enseñan en el norte y sur del territorio peruano manifestaron de 20.0% a 39.9% incidencias en la alteración de la salud emocional. Es fundamental destacar que las regiones de Piura, San Martín, Ucayali y Amazonas presentaron una incidencia significativamente inferior (PUCP & MINEDU, 2022). Años más tarde, la preocupación por la salud emocional del docente es aún incipiente, en ese marco, la Pontificia Universidad Católica del Perú y el Ministerio de

Educación del Perú (2024) realizaron un análisis del deterioro del bienestar socioemocional del profesorado donde se revela que el 82.9% padece episodios de estrés, depresión, ansiedad algunos días en su jornada laboral, mientras que el 17.1% lo sufre a diario durante el ejercicio de sus funciones pedagógicas.

A nivel local, el distrito de Chorrillos cuenta con un 10,2 % de denuncias por delitos contra la vida, el cuerpo y la salud. El grado de inseguridad que vive el distrito se asocia al comportamiento de la comunidad educativa, por cuanto la zozobra, el temor frente a un posible delito genera tanto en los maestros como en los estudiantes cierta inseguridad que afecta la salud emocional (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2024). La institución educativa privada, objeto de estudio, se encuentra situada en Chorrillos distrito de la capital de Lima, Perú, ofrece educación desde el nivel de educación inicial hasta secundaria. Esto incluye desde 3 años del nivel inicial hasta el quinto del nivel secundaria. El 60 % del alumnado proviene de zonas cercanas tales como Punta Hermosa o Surco. El 40% proceden de otros distritos. Se singulariza ya que mantiene una política inclusiva, atendiendo a estudiantes que presentan dificultades en su proceso de aprendizaje. El establecimiento escolar cuenta con un 30 % de profesores que tienen más de 15 años de experiencia a diferencia del resto que cuenta con 5 o menos ejerciendo la profesión, que no necesariamente poseen la especialización para atender a niños inclusivos, ahondando aún más la problemática en torno a salud emocional.

En conversaciones sostenidas con el equipo docente en las horas de trabajo colegiado, expresan que sienten emociones negativas tales como estrés, ansiedad o depresión. Una fuente importante de este causante es la sobrecarga de trabajo debido a las actividades propias de la institución (cronograma de actividades), reemplazos en ausencia de algún colega, acumulación de la documentación docente no terminada en la escuela y duplicada al llegar a casa. Los desafíos

diarios con los estudiantes, la poca cooperación de los padres de familia y las murmuraciones entre colegas terminan por desequilibrar el bienestar emocional del docente.

Si este panorama continúa, como consecuencia se va a desestabilizar el bienestar emocional del docente, por lo tanto, se corre el peligro de que el burnout se haga presente en la vida del profesorado. Según la OMS (2022), “la salud mental es una parte integrante de nuestra salud y bienestar generales, y un derecho humano fundamental” (p.9). Esta definición permite reflexionar si, en realidad, los educadores del establecimiento escolar reconocen la importancia de gozar de una buena salud mental dentro de su centro de labores. De este modo, es crucial la buena gestión de las emociones del docente, ya que mientras más emociones positivas sienta, más se considera la calidad de la enseñanza como positivo, centrándose en la enseñanza en el alumno y cuanto más logra crear relaciones estrechas con los alumnos. Por el contrario, las emociones negativas pueden perjudicar el éxito académico de los estudiantes (Garrido y Trimiño, 2020).

Debido a que los educadores rara vez reciben capacitación y apoyo en la gestión de su bienestar emocional, se pretende que desde la gestión directiva se promueva un cambio que favorezca el bienestar emocional de los docentes sin apagar su vocación por la enseñanza, a través de técnicas como el mindfulness y la risoterapia con el propósito de afrontar mejor las fuentes de estrés en su profesión. De hecho, el magisterio no puede crear una atmósfera de aprendizaje y transmisión sin cuidarse a sí mismo primero.

### **1.3 Justificación**

El presente estudio contribuirá en su oportunidad, a mejorar el bienestar emocional de los docentes debido a que una gran mayoría de sistemas educativos se han encargado de reclutar y contratar a los educadores; sin embargo, durante el año lectivo se descuidan las emociones que son

importantes en la vida diaria y potencialmente están directamente relacionadas con los resultados de los estudiantes. Por tanto, es fundamental brindar estos aportes a la comunidad educativa.

Esta investigación se distingue por su innovación al articular la teoría PERMA que resalta la importancia de cada uno de sus elementos para el bienestar y la felicidad, con las técnicas del mindfulness y la risoterapia. Esta combinación estratégica busca generar un impacto transformador en la gestión del bienestar emocional cultivando emociones positivas en el docente.

Para asegurar la rigurosidad y validez de los hallazgos, las sesiones incluyeron una variedad de herramientas de evaluación. Específicamente, se utilizaron: test, cuestionario, formulario y rúbrica empleadas para evaluar la participación de los docentes en las actividades y la aplicación de las técnicas aprendidas. La combinación de estos instrumentos, fue crucial para el logro de los objetivos planteados en la investigación permitiendo identificar aspectos clave que contribuyeron al proceso.

Desde el punto de vista práctico, colaborará a la prevención de las consecuencias graves para nuestros actuales y futuros docentes, al momento de su implementación posterior. Asimismo, desde la gestión educativa, la implementación del mindfulness y la risoterapia como estrategias educativas ayudarán a mejorar la salud emocional, fortalecerán las relaciones entre los actores educativos y reducirán el estrés creando un impacto significativo entre el ambiente escolar, calidad educativa y la formación de los estudiantes.

#### **1.4 Pregunta de investigación**

¿Cómo contribuir al desarrollo del bienestar emocional de los profesionales de la enseñanza de una institución educativa privada del distrito de Chorrillos, Lima?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo general**

Elaborar una propuesta de gestión del bienestar emocional desde mindfulness y risoterapia, basada en el modelo PERMA, para fortalecer la salud emocional y profesional de los docentes en una institución educativa privada.

### **2.2 Objetivos específicos**

OE<sub>1</sub>: Fundamentar desde la evidencia científica respecto al bienestar emocional de los docentes considerando la aplicación de las técnicas del mindfulness y la risoterapia.

OE<sub>2</sub>: Diseñar sesiones de aprendizaje que fomenten los elementos del modelo PERMA considerando la aplicación de las técnicas del mindfulness y la risoterapia.

OE<sub>3</sub>: Fortalecer las relaciones positivas y el clima laboral mediante espacios de reflexión, círculos de apoyo emocional y actividades colaborativas.

OE<sub>4</sub>: Monitorear periódicamente el impacto de la propuesta en el bienestar emocional docente.

### **3. DESARROLLO DEL ESTUDIO**

#### **3.1 Bases teóricas**

##### ***3.1.1 Gestión de bienestar***

Durante mucho tiempo, el trabajo fue considerado como un simple medio de ganarse la vida, un medio de subsistencia sin ninguna consideración por el bienestar. En el mundo actual, se está cada vez más atento a la salud, la calidad de vida y al desarrollo personal de los trabajadores. Sin embargo, en un contexto en el que las necesidades educativas son grandes, esta realidad no se aplica en una gran cantidad de colegios. Un análisis del cronograma de un profesor de una institución privada en Perú ilustra esta realidad al pasar 5 o 6 horas durmiendo, 2 a 4 horas de tiempo libre y entre 9 y 11 horas dedicadas al trabajo. Mucha gente cree erróneamente que la felicidad solo es posible durante el tiempo libre. Sin embargo, cada hora de trabajo puede ser enriquecedora en un entorno profesional donde los empleados se sientan valorados, protegidos, involucrados y escuchados.

Según Zabala (2023) un ambiente de trabajo que cuida la salud física y mental de sus empleados preserva la inversión de sus empleados a largo plazo. Esto se traduce en una mayor productividad en el trabajo y una mayor probabilidad de contribuir a la cultura de bienestar de la empresa.

Probablemente, no sea una sorpresa que el éxito de una empresa esté íntimamente ligado a la satisfacción profesional de sus empleados. La implementación de una política de gestión de bienestar puede contribuir al desarrollo profesional de los empleados, pero también a mejorar el clima de trabajo dentro de los equipos y a reforzar el clima de respeto y de escucha. También ayuda a prevenir manifestaciones agudas de estrés, violencia o agotamiento (Calsina, 2024).

### ***3.1.2 Bienestar emocional***

Hace décadas hablar de las emociones en el ambiente laboral era un tema innecesario, ya que como respuesta se obtenía que en el trabajo no se viene hacer amistades (Sánchez-Anégon, 2021). Los diferentes acontecimientos que viven los docentes en su día a día laboral pueden desencadenar todo un abanico de emociones, tanto positivas como negativas. Por tanto, las emociones son una parte integral de la vida diaria y aprender a controlarlas ayuda a hacer nuestra vida más placentera.

Según Privé (2022) el bienestar emocional juega un papel importante para el equilibrio de una salud emocional feliz, ya que se involucran emociones positivas (alegría, serenidad, gratitud, etc.) y negativas (el miedo, la ansiedad, la cólera o la tristeza). El efecto negativo de las emociones en la salud del ser humano puede ocasionar trastornos como la ansiedad, depresión o estrés.

### ***3.1.3 Teoría de las emociones positivas***

La neuropsicóloga Fredrickson (2009) quien ha dedicado la mayor parte de su carrera al estudio de las emociones positivas y su impacto en nuestro bienestar enfatiza la falta de la importancia a los momentos positivos debido a que el ser humano se ha centrado en relacionar todo aquello que le sucede en su vida diaria con los aspectos negativos engendrando desbalances emocionales, problemas tanto en la salud mental, física como en el entorno en el que se desenvuelve. El panorama sería diferente si, en lugar de vincular todo lo que acontece durante el día negativamente, dirigirán su atención hacia eventos positivos y esto implica desarrollar el sentimiento de emociones positivas.

La teoría de Fredrickson otorga a las emociones positivas un papel importante en nuestra evolución examinando el impacto, ampliando la atención, el pensamiento y los repertorios de

comportamiento de la persona, lo que la lleva a desarrollar sus recursos sociales e intelectuales personales y a aumentar sus capacidades para gestionar los factores de estrés.

Siguiendo la línea de Seligman, el padre del positivismo, la autora explica cómo las emociones positivas, aunque son efímeras transforman, la manera de pensar de la persona enriqueciendo su calidad de vida, alentando conductas que promueven el bienestar emocional a través de sus 10 mecanismos de bienestar emocional, los cuales son fundamentados sobre la base de la teoría de las emociones positivas.

**Tabla 1**

*Emociones positivas según la teoría de Barbara Fredrickson*

| Emociones      | Conceptos  |
|----------------|--|
| La alegría     | Permite conectar al ser humano con su entorno  |
| La gratitud    | La virtud clave para cultivar emociones de bienestar   |
| La serenidad   | Realiza acciones agradables en las cuales se siente seguro y con ganas de volver a experimentarlo.                               |
| El interés     | Demanda la atención del individuo quien se siente cautivado y seducido por descubrir lo que capta su atención.                   |
| La esperanza   | Detiene y no permite que la persona decaiga a la angustia  |
| El orgullo     | Aumenta la necesidad de compartir nuevos logros y hace que quieran considerar logros aún mayores.                                |
| La diversión   | Se muestra cómo las ganas incontrolables de reír compartiendo y fortaleciendo vínculos con los demás de forma segura y relajada. |
| La inspiración | Motivo que impulsa a la persona para conseguir sus metas entregando lo mejor de sí.  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| El<br>sobrecogimiento | El valor de aprender fomenta un sentimiento de humildad y<br>conexión con el mundo.      |
| El amor               | Fomenta la salud emocional permitiendo establecer conexiones<br>profundas con los demás. |

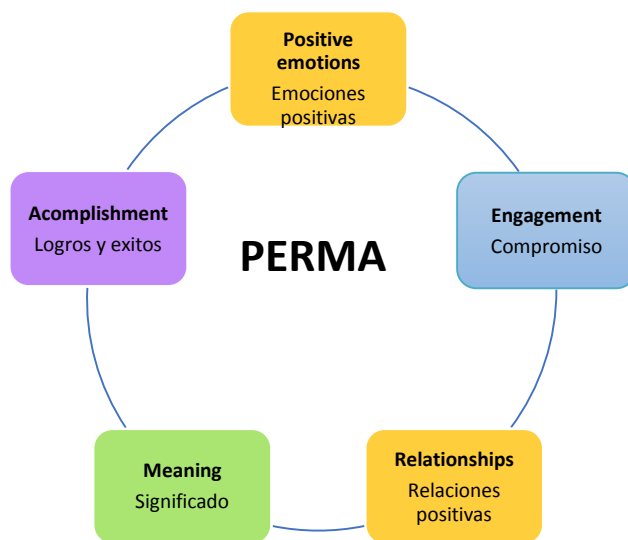
*Nota.* Datos recopilados del libro Vida positiva de Barbara Fredrickson (2009).

### 3.1.4 PERMA: La clave para entender el bienestar emocional

Seligman (2014) explica la teoría del bienestar con el propósito de brindar mayor explicación sobre el tema, su modelo PERMA, considera 5 dimensiones, las cuales contribuyen a una experiencia emocional significativa y se relacionan intrínsecamente con el bienestar emocional.

#### Figura 1:

*Elementos de la teoría de bienestar PERMA*



*Nota:* La figura muestra la traducción de los componentes de la teoría PERMA en español e inglés.

Fuente: Creación propia fundamentada en Seligman (2014).

A continuación, se ofrece mayor información sobre los elementos de la teoría PERMA (Seligman, 2014)

- a) **Emociones positivas:** como la alegría, la satisfacción, la diversión son uno de los componentes más obvios de la felicidad y el bienestar, ya que nos permiten ser más abiertos, más creativos y perseverar ante los desafíos. Centrarse en las emociones positivas posibilita permanecer optimista y ver su pasado, presente y futuro de una manera constructiva. Una perspectiva positiva también ayuda a mejorar las relaciones y el trabajo. Este factor es, por tanto, muy importante a la hora de buscar llevar una vida más plena
- a) **Compromiso:** nos referimos a la sensación de fluidez en actividades que disfrutamos hacer y para las que tenemos cierto nivel de habilidad. Por lo tanto, estar comprometido significa estar plenamente presente mientras somos desafiados por las demandas de la tarea que capta nuestra atención.
- b) **Relaciones positivas:** el bienestar emocional está estrechamente relacionado al establecimiento de conexiones fuertes y significativas. Este apoyo social es fundamental para superar determinadas dificultades. También nos permite sentirnos seguros y valorados. Las relaciones sociales positivas son una de las bases esenciales para el bienestar humano.
- c) **Significado:** la verdadera realización proviene de encontrarle sentido a la vida, en lugar de buscar solo el placer y el bienestar material. En todos los casos, se trata de servir a una causa que va más allá de nosotros y que nos importa.
- d) **Logros y éxito:** tener metas explícitas en la vida y hacer esfuerzos para lograrlas es importante para prosperar y sentir bienestar. El sentimiento de logro es el resultado del trabajo realizado para alcanzar nuestras metas, el dominio de una actividad y la motivación

personal para terminar lo que hemos comenzado. Por eso es importante fijarse objetivos y alcanzarlos para sentirse “bien consigo mismo”. Establecer metas difíciles es lo que nos permite avanzar y tener un impacto en el mundo, mientras fomentamos una sensación de logro. Tener éxitos en la vida es importante para seguir superándose y prosperando.

### ***3.1.5 La magia del mindfulness en su impacto emocional***

**3.1.5.1 Mindfulness: Un viaje a través del tiempo y la conciencia.** Cada día nos abruman muchos pensamientos, a menudo negativos e incontrolados. Lo cual es considerable. El mindfulness, una práctica cada vez más popular, nos permite centrarnos en el momento presente y escuchar todos nuestros sentimientos.

Los primeros vestigios del mindfulness se inspiran en las prácticas de la tradición budista. Estas enseñanzas han durado 2600 años. Pero también se encuentran prácticas similares en otras tradiciones espirituales. Lejos de ser una simple técnica destinada a reducir el estrés, la meditación Mindfulness es, en la filosofía budista, una forma global de vivir la existencia humana, según principios justos encaminados a la armonía.

El Mindfulness moderno, también llamado Mindfulness o MBSR en inglés, fue desarrollado en los años 1970 por el profesor de medicina estadounidense Jon Kabat-Zinn quien desarrolló una práctica occidentalizada y despojada de cualquier referencia espiritual, accesible al mayor número de personas posible. Sintetiza en un programa secular las contribuciones de las prácticas tradicionales Zen de atención plena y el conocimiento de la medicina occidental y la pedagogía experiencial. Es el primero en desarrollar protocolos de estudio que demuestran la eficacia clínica de los enfoques de atención plena (Pazmiño y Sumba 2024).

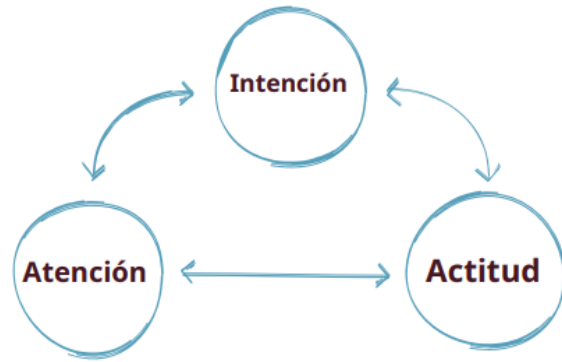
**3.1.5.2 Mindfulness: Un mosaico de definiciones para un concepto complejo.** Desde la perspectiva de Kabat-Zinn (2009) creador de la atención plena, es entendido como una práctica espiritual realizada desde hace tiempo atrás que tiene como función alinear hacia un perfecto estado de las emociones buscando como resultado la armonía en la vida del ser humano. De igual manera, es vista como la concentración de la atención en lo que sucede en el tiempo actual y en lo que gira en el entorno buscando conseguir que la conciencia se relaje y no emita valores ni juicios (Rossi, 2025).

Según Weare (2024) es la habilidad natural que consiste en centrar nuestra atención en el momento presente, acogiendo con curiosidad y sin juzgar, todos los pensamientos, sensaciones y emociones que se presentan. Esta capacidad se cultiva en particular a través de la meditación (p.16). Asimismo, destaca tres componentes que interactúan entre sí:

- a) La atención permite la sumersión del momento presente, desarrollar una mejor comprensión de la persona y del entorno.
- b) La intención permite permanecer o volver a estar presentes y conscientes de nuestra experiencia del momento presente, incluso cuando nuestra atención es atraída por algo más, muchas veces pensamientos que nos llevan a historias virtuales o que comentan nuestra experiencia.
- c) La actitud trata de cómo nos relacionamos con la experiencia del momento presente. Nos aseguramos de que ella no juzgue, sea curiosa y afectuosa.

## **Figura 2**

*Componentes del mindfulness según Weare*



Nota. La figura presenta los elementos del mindfulness. Fuente: Implementing Mindfulness in Schools (2024).

En la opinión de Whomsley & Russell (2022) definen la atención plena cómo la conexión voluntaria de cómo el ser humano observa, se involucra y comprende lo que sucede en su entorno sin juzgamiento. Esta técnica no se enfoca en imaginar una vida de felicidad en su totalidad, pues se debe de aceptar y afrontar las situaciones presentes en lo que se vive cotidianamente.

Por otro lado, Villalón (2023) sostiene que la atención plena es un enfoque desarrollado con amplitud en sectores como la educación, salud. De manera que un gran porcentaje de organizaciones laborales a nivel mundial ofrecen el programa de la atención plena actualmente con el fin de combatir la sobrecarga de trabajo y los factores estresantes que perjudican el bienestar del empleado ofreciendo un abanico de beneficios tales como mejorar los vínculos con las personas que nos rodean, la adaptación ante situaciones difíciles, la eficacia e incluso la memoria. Por lo tanto, a través de la práctica del mindfulness se logra ajustar las emociones volviendo al estado psicológico y emocional inicial (Asociación Española de Directores de Recursos Humanos, 2023).

**3.1.5.3 La teoría del modelo de la atención plena de Jon Kabat-Zinn.** La base de esta teoría se fundamenta en dos programas claves del mindfulness propuestos por Kabat-Zinn (2011):

El programa mindfulness basado en la reducción del estrés (MBSR) constituye un enfoque educativo que tiene como objetivo, a través del aprendizaje experiencial, observar las reacciones automáticas (pensamientos, emociones), desarrollar la capacidad de responder más eficazmente al estrés, el dolor y la enfermedad, invitando a los participantes a conectarse con sus recursos internos. El programa MBSR consta de 8 sesiones grupales semanales de dos horas y media, donde se crea un entorno de apoyo. Incluyen entrenamiento de la atención mediante escaneo corporal, estiramientos/yoga consciente, meditación sentada y caminata consciente guiada por el instructor.

El programa Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) tiene como finalidad prevenir la caída en la depresión. Este programa es beneficioso para cualquiera que busque aprender a relacionarse con pensamientos y sentimientos no deseados de una manera nueva y responder a ellos de manera intencionada y más apropiada. Está dirigido particularmente para las personas que sufren de depresión repetida, brindándoles la oportunidad de desarrollar la capacidad de reconocer los primeros signos de recaída e intervenir antes de que se arraiguen los patrones de pensamiento negativos y los síntomas del estado de ánimo se vuelvan graves.

**3.1.5.4 Mindfulness en acción: Impacto en la salud, la mente y las relaciones.** La escuela y la enseñanza también pueden ser estresantes para los profesores, ya que siempre están en el centro de atención, deben permanecer alertas, enérgicos y tener un fuerte dominio del material de aprendizaje para poder liderar la clase. Es por ello que la atención plena colabora positivamente en el bienestar mental de los docentes permitiendo gestionar mejor las emociones en el aula y dar un paso atrás ante las dificultades relacionales con determinados alumnos, con padres o compañeros (Weare, 2024).

Torres (2024) describe una serie de ventajas de esta disciplina que transforma la anatomía y el funcionamiento del cuerpo.

El primer efecto de la meditación mindfulness es la reducción del estrés, la regulación de las emociones y el dolor, fortalece la memoria, mejora la capacidad de concentración, mejor protección contra infecciones.

La conciencia plena ha demostrado ser una herramienta eficaz en aliviar el dolor crónico, dolor de espalda, migrañas, así como los trastornos psicológicos: ansiedad, depresión, estrés, agotamiento, fobias, trastornos alimentarios. En el ámbito de las adicciones, se le atribuye un papel coadyuvante en el control del tabaco, alcohol, drogas. Adicionalmente, se postula su eficacia en el tratamiento del insomnio y en la mejora de la calidad de vida de pacientes con enfermedades cardiovasculares, cáncer, asma, diabetes.

#### **3.1.5.5 Mindfulness para todos: Técnicas prácticas para el día a día**

- a) Escaneo corporal: La meditación de escaneo corporal es una de las mediaciones centrales del programa MBSR, este programa de referencia en términos de reducción del estrés y gestión de emociones a través del mindfulness. La cual consiste en prestar atención a diferentes partes del cuerpo, como un escáner que sube desde los pies hasta la cabeza o

baja desde la cabeza hasta los dedos de los pies. El objetivo es desarrollar una conciencia aguda de las sensaciones físicas, tensiones y emociones que pueden estar almacenadas en nuestro cuerpo, a menudo sin nuestro conocimiento.

- b) Respiración consciente: La respiración es una constante importante a la que se puede volver en cualquier momento para encontrar la calma. En períodos de la vida particularmente estresantes e intensos, puede ayudar a no perder el equilibrio interior. Esta práctica de meditación simple, pero poderosa implica concentrarse en la respiración y ser plenamente consciente de cada inhalación y exhalación.
- c) La marcha consciente o Mindful walking: De todas las actividades humanas, caminar es quizás la que mejor nos abre a la vida interior, ya que caminar limpia la mente de preocupaciones. Para caminar con atención no se fija una meta a alcanzar ni un lugar a donde se va. El objetivo es prestar atención a los sentimientos. Se conecta con el cuerpo y la respiración prestando atención. Se trata de que la persona esté presente consigo misma. (Pazmiño y Sumba 2024).
- d) El diario de la gratitud: La práctica de llevar un diario de gratitud es sencilla, pero poderosa, la cual encaja perfectamente en el enfoque mindfulness, que consiste en vivir plenamente en el momento presente. El objetivo es centrar la atención en lo positivo, incluso en medio de los días más ocupados o difíciles. Según Panea (2024) cuando se escribe en un diario de gratitud, se toma un momento para observar lo que va bien en la vida y sentirse agradecido. Es un acto sencillo que conecta con él aquí y ahora, reduciendo el estrés y los pensamientos negativos.

### ***3.1.6 Risas y emociones: La conexión entre risoterapia y la salud emocional***

Desde nuestra infancia la risa es parte de nuestra vida, ya que es una reacción natural. A medida que el ser humano va creciendo e insertándose en el sector educativo, la carga excesiva de trabajo, los desafíos en las aulas, la ausencia de un clima laboral agradable alienta gradualmente a volver más serios a los maestros y a perder la capacidad de reír espontáneamente. En estos tiempos de estrés y desequilibrio emocional, se busca constantemente formas efectivas de manejo de la calidad de vida emocional. Una de estas estrategias es la risoterapia.

**3.1.6.1 Hitos y carcajadas: La historia de la risoterapia en el tiempo.** Disciplina antigua que se origina en Mumbai, India con la creación del primer club de la risa del fundador Madan Kataria, quien al ver a la gente estresada propone a los mismos reunirse para reír juntos, una risa que surge de forma natural y espontánea desde el cuerpo (Lavín, 2025). En los años 70, el periodista americano Norman Cousins publica el libro anatomía de una enfermedad donde relata cómo la terapia de la risa a través de películas cómicas y la lectura de chistes lo ayudó a curarse de una enfermedad degenerativa elevando su estado de ánimo y fortaleciendo su funcionamiento inmunológico. En consonancia con lo anterior, el especialista en inmunología estadounidense Lee Berk, evidenció la optimización del sistema inmunitario y el incremento de los anticuerpos por medio de un monitoreo en la sangre a un grupo de pacientes previamente y posteriormente de observar un video humorístico.

Transcurridos algunos años, el médico de la risa Patch Adams personificado en el cine por Robin Williams, comenzó a tratar a sus pacientes utilizando la risa y el humor como instrumentos terapéuticos los cuales demostraron resultados beneficiosos tanto en el estado anímico como en el comportamiento de las personas que adolecían alguna enfermedad. De ahí emerge la idea de emplear esta técnica en los centros médicos globalmente (Huamani y Fiorentini, 2024).

**3.1.6.2 Desvelando conceptos esenciales para comprender la magia.** Sánchez y Martínez (2023) definen a la risoterapia como una serie de intervenciones que favorecen positivamente el estado de ánimo del ser humano, disminuyendo el estrés o la inquietud, impactando significativamente en la mejora del bienestar y la calidad de vida.

Desde esta perspectiva, es una disciplina psico corporal completa de liberación emocional lúdica que tiene por vocación reconectar al ser humano a la felicidad de vivir. De igual manera, es considerado como un procedimiento que se encarga de aliviar los males concernientes a la salud mental a través de dinámicas grupales generando risa y contribuyendo a la oportunidad de una vida feliz (Cosseron, 2023).

Por su parte, Camarero (2021) una visión similar de la risoterapia como una terapia complementaria apoyada en el poder de la risa. Esta forma de tratamiento es una respuesta compleja que involucra muchos procesos y estructuras cerebrales utilizados desde la antigüedad. La comprensión de su funcionamiento ayuda a comprender mejor sus efectos beneficiosos sobre el estrés y la salud mental.

Asimismo, determina dos tipos de risa la primera la ensayada la cual es entretenida y pegajosa. Por otro lado, presenta a la risa espontánea quien se manifiesta por medio de una señal causada por una reacción en el organismo del individuo, la intensidad y el tiempo que dura (González, 2024).

**3.1.6.3 ¿Por qué reímos? Las teorías científicas que explican el poder de la terapia de la risa.** Desde tiempos remotos diversos autores han dado a conocer cómo la risa impacta significativamente en la vida del ser humano, Rivera (2024) presenta las teorías agrupadas de la siguiente manera:

- a) **La teoría de la incongruencia:** Elemento principal para comprender el humor, explica la razón del porqué el ser humano encuentra gracioso una situación ilógica que no esperaba sucediera. Al encontrar la explicación y comprender el mensaje, se siente cómo el cuerpo refleja un estado emocional positivo que se manifiesta a través de la risa.
- b) **La teoría de la psicología positiva:** Se interesa en buscar el bienestar y salud integral del ser humano. En este sentido, concibe la risoterapia como un recurso beneficioso. En efecto, esto se debe a que la risa está relacionada directamente con las emociones positivas. Mediante esta estimulación se cultivan emociones placenteras frecuentes, lo que permite disfrutar de una vida digna.
- c) **La teoría del juego:** Se basa en la interacción entre uno o más individuos a través de dinámicas, actividades lúdicas generando momentos de carcajadas, perdiendo el miedo a equivocarse y desarrollando las habilidades emocionales y sociales. La risoterapia adopta esta misma filosofía creando entornos seguros donde los participantes se sientan libres de expresar sus emociones de manera saludable.

**3.1.6.4 ¡La risa es la mejor medicina! Descubre sus increíbles beneficios.** Pardo (2024) subraya la necesidad de reírnos en estos tiempos modernos, prestando especial atención a las bondades de la risoterapia. Estos se manifiestan en las ventajas que recibe el cuerpo al reírse, los efectos significativos psicológicamente y los aportes en las interacciones sociales.

- a) **Físico:** La risa reduce la presión arterial mejorando la circulación sanguínea y la oxigenación del corazón. Asimismo, reduce el riesgo de formación de coágulos.
- b) **Psicológico:** Es un poderoso antidepresivo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la confianza en la persona misma y en sus conexiones sociales siendo una excelente manera de la producción de hormonas relacionadas con el estrés, y estimulando la producción de hormonas de la felicidad. Asimismo, mejora el estado de ánimo, ya que alivia los síntomas de depresión, ansiedad.
- c) **Social:** La risa aumenta la confianza en uno mismo aportando positividad a la vida cotidiana. De igual manera, favorece una mejor vinculación con quienes se rodean y a desarrollar relaciones amistosas.

#### **3.1.6.5 Técnicas empleadas en la risoterapia**

- a) **Yoga para el cuerpo y el alma:** Es habitual que las personas respondan con risa a bromas o chistes. No obstante, la literatura indica que el cerebro no reconoce diferencias entre una risa provocada por el humor y una risa espontánea. El yoga de la risa, práctica a menudo conocida como la risa sin razón, tiene una duración de 30 minutos donde la experiencia no es un requisito. Esta disciplina se practica en forma colectiva o individual. El enfoque central no reside en hacer bromas, sino en mezclar la risa y la respiración del yoga para llevar más oxígeno al cuerpo y al cerebro con posturas de yoga suaves y lentos según las posibilidades del participante, ejercicios de respiración alternados con “risas falsas” que a

lo largo de la sesión provocan risas o incluso risas reales, calentamientos aplaudiendo, así como entonando melodías con una sola vocal (Safont, 2024).

- b) **Un viaje de bienestar a través del juego:** De acuerdo con Cervantes (2024) el juego es un recurso esencial dentro de las sesiones de risoterapia, puesto que optimiza la comunicación, fomenta el poder de expresarse desinhibidamente, y permite adquirir un abanico de habilidades. En este contexto, se implementan actividades lúdicas entre las que se encuentran las siguientes:
- c) **Presentaciones graciosas:** Es empleada comúnmente dentro de la fase inicial a modo de calentamiento de la risa. Se invita a que de manera lúdica los participantes mencionen su nombre haciendo uso de un tono humorístico, interpretando una canción de su agrado o inventando una rima incluyendo su nombre, todo ello depende de la creatividad de los asistentes, logrando incentivar la participación activa.
- d) **Juego de las muecas:** Se estructura en torno a la interacción entre los integrantes quienes hacen muecas, las más divertidas posibles, y las comparten con el compañero del costado, permitiendo expresar sin miedo sus gestos faciales, así esta misma expresión se replica, se transmite a todos los participantes que están ubicados en forma circular, generando que las risas fluyan naturalmente y sean muy contagiosas.
- e) **El baile de la risa:** Esta actividad incluye a la música como recurso central, la cual llena de energía y movimiento a las parejas formadas. Los asistentes escuchan diversas melodías y son invitados con la única condición de mantener la risa de manera interrumpida hasta que la canción finalice, rotan las parejas al momento que la canción cambia. De esta forma se fomenta la cohesión grupal y se promueve un ambiente de alegría compartida.

f) **La orquesta de risas:** La actividad propuesta consiste en la simulación de sonidos musicales a través de la creación de una orquesta de risas. Los participantes, distribuidos en diferentes puntos de la sala, son organizados en grupos que, siguiendo las indicaciones gestuales y teatrales del director de la orquesta, emiten onomatopeyas de risa ('ja', 'je', 'ji', 'jo', 'ju'). Esta dinámica grupal genera una experiencia lúdica y participativa.

Para poner en práctica la teoría de Seligman cada elemento se va interrelacionar de la siguiente manera:

**Tabla 2**

*Método PERMA y su relación con el mindfulness y la risoterapia*

| Elemento | Técnica empleada  |
|----------|---|
| P        | A través del taller de risoterapia se va a cultivar sentimientos agradables.                                  |
| E        | El mindfulness va a permitir la claridad mental facilitando el compromiso en actividades enriquecedoras.      |
| R        | La técnica de la risa va generar un ambiente de compañerismo y unión en el ambiente laboral docente.          |
| M        | El mindfulness va a ayudar a los maestros en la reflexión de sus experiencias e identificar sentido en ellas. |
| A        | Celebrar los logros mediante la risa y la diversión va a reforzar la motivación y el sentido del éxito.       |

*Nota.* Datos recopilados del libro Florecer de Martin Seligman (2011).

### 3.2 Metodología

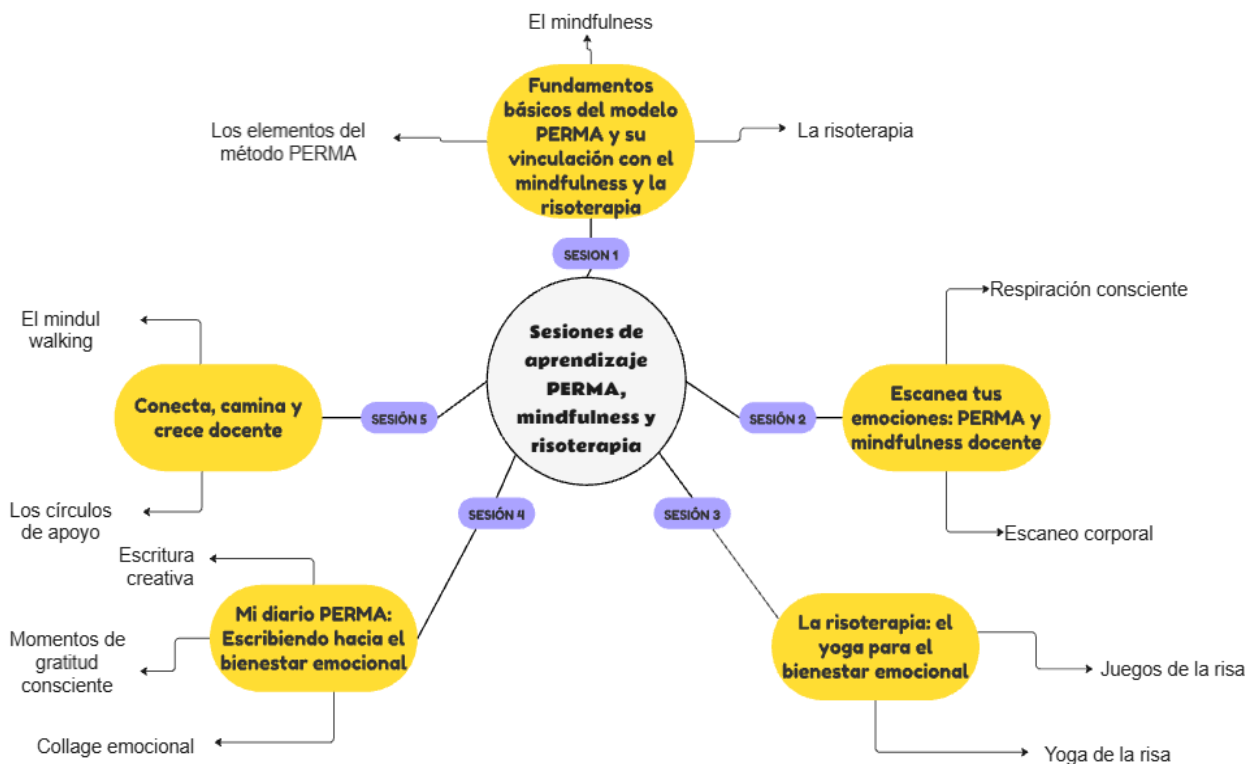
#### 3.2.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio realizado se basó en un enfoque cualitativo, propuesta de innovación por su carácter prospectivo que buscará la transformación de la realidad educativa en el momento en el que se ponga en práctica el plan diseñado por la autora; la cual se basó en el método PERMA, en colaboración con el mindfulness y la risoterapia de innovación que busca encontrar soluciones realistas a los desafíos y problemas organizacionales, y comprender un fenómeno en profundidad, se basa en un objetivo integral que busca responder a las preguntas por qué y cómo. Este tipo de estudio se caracteriza por estudiar las opiniones, ideas y sentimientos de individuos o pequeños grupos de individuos, permitiendo alcanzar una mayor comprensión de la realidad estudiada (Bonifaz, 2024).

### 3.3 Descripción y desarrollo de la propuesta de innovación

**Figura 3**

*Secuencia de sesiones de aprendizaje PERMA, mindfulness y risoterapia*



Nota. La figura presenta el desarrollo progresivo del taller de innovación. Fuente: Creación propia.

La propuesta de innovación se basó en la teoría PERMA, comprendió el diseño de cinco sesiones de aprendizaje orientadas hacia la construcción de relaciones positivas, empleando las técnicas del mindfulness y la risoterapia.

El diseño de la cada sesión comprendió un conjunto de actividades pedagógicas y secuenciales: respiración, atención, emociones que permitirán a los docentes –en su respectivo momento-, vivir momentos de silencio, de respiración. Asimismo, aprenderán a observar su clima interior, a identificar sus emociones en el cuerpo, centrar su atención en un elemento y divertirse con la ayuda de la risoterapia.

Adicionalmente, se diseñó una guía didáctica para planificar espacios de reflexión e intercambio entre docentes empleando la aplicación de las técnicas del mindfulness y la risoterapia. La guía didáctica comprendió actividades tales como beneficios del Mindful Walking, caminata de reflexión emocional, ronda de emociones, y un ejercicio de conexión y gratitud.

El uso de ambas técnicas aplicadas tanto en su rutina diaria como semanal ayudará al docente a identificar sus propias emociones, expresándose y regulando tal y como lo recomienda el Minedu (2022) en su guía de soporte socioemocional.

La iniciativa innovadora basada en el método propuesto por Seligman, que integra las técnicas del mindfulness y la risoterapia, proporciona a los docentes estrategias efectivas que ayudan a gestionar las emociones negativas presentes en el día a día.

Para facilitar el aprendizaje y el acceso a las sesiones de clase y la guía didáctica; la propuesta de innovación dispone de una carpeta digital compartida en Google Drive, el cual se encuentra alojada en

<https://drive.google.com/drive/folders/10XTZa7evGL8XzqOzWKgKEnXeEi-m6Dvn?usp=sharing> de código de acceso abierto.

### ***3.3.1 El diseño de las sesiones de aprendizaje PERMA***

Zavaleta (2024) señala que una sesión forma parte de una secuencia de aprendizaje. Su propósito es organizar las habilidades que los estudiantes deben adquirir. Cada espacio de aprendizaje contiene la siguiente secuencia:

- a) Inicio: Se presentan actividades con una duración de 10 a 15 minutos donde la finalidad es captar la atención del participante a través de ejercicios introductorios al tema principal que se va a tratar en el siguiente paso.
- b) Desarrollo: Se llevan a cabo las actividades vivenciales que invitan a los asistentes a interactuar, reír, jugar, practicar ejercicios que promueven la adquisición de estrategias para la regulación emocional.
- c) Cierre: Esta última etapa de la sesión concluye con las reflexiones y aprendizajes claves compartidos por los docentes.

### ***3.3.2 Componentes clave del aprendizaje***

De acuerdo con Domínguez (2024) las sesiones de aprendizaje que combinan teoría y práctica, diseñadas para fomentar el bienestar emocional docente, definen claramente las competencias que se buscan desarrollar, los contenidos a abordar, los resultados de aprendizaje esperados y los recursos necesarios para su implementación efectiva.

- Competencia: la capacidad de un individuo para utilizar eficazmente lo que sabe y lo que puede hacer, como una combinación única y original de conocimientos, habilidades y actitudes.

- **Contenidos:** Se refiere a materiales y recursos educativos diseñados para facilitar el aprendizaje y la enseñanza.
- **Resultados esperados:** son una articulación de las habilidades, actitudes y segmentos de conocimiento específicos que se espera que un estudiante adquiera al final de una determinada clase, programa, curso o título.
- **Recursos:** Es cualquier material concreto o digital, utilizado en un proceso de enseñanza, formación o aprendizaje.

### ***3.3.3 Itinerario detallado de las sesiones PERMA***

La jornada inicial se centra en los fundamentos básicos de la teoría de la psicología positiva, explorando sus elementos (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logro) y su vinculación con el mindfulness y la risoterapia.

En la segunda sesión, escanea tus emociones: PERMA y mindfulness docente: se aborda la respiración consciente y el escaneo corporal como herramientas de mindfulness, integrando las bases de este modelo, para regular las emociones y promover el bienestar en el contexto demandante de la docencia.

En la tercera sesión, la risoterapia: el yoga para el bienestar emocional: se enfoca en las técnicas de yoga y juegos de la risa (juego de las muecas, el baile de la risa, la orquesta de risas) integrando los elementos de la teoría del bienestar, para cultivar emociones positivas y fortalecer el bienestar emocional a través de la risoterapia.

En la cuarta sesión, mi diario PERMA: Escribiendo hacia el bienestar emocional: se dedica a la creación de un diario emocional interactivo a través de las actividades como carta a mi yo docente, collage emocional, mensajes para fortalecer relaciones, momentos de gratitud consciente

para registrar y reflexionar sobre las emociones, basándose en el marco conceptual ya expuesto con las prácticas del mindfulness y la risoterapia.

La jornada final conecta, camina y crece docente: contiene los temas de caminata de reflexión emocional, ronda de las emociones, diseño del plan de implementación aplicando el modelo junto con las técnicas del mindfulness y la risoterapia.

### ***3.3.4 Evaluación de las sesiones de aprendizaje***

Las herramientas diseñadas en las sesiones de aprendizaje se elaboraron para comprender las emociones de los docentes; una de ellas fue el test de emociones. El uso del test de las emociones de Pip Wilson actúa como un espejo que refleja el mundo emocional interno; es una herramienta que permite que la persona comprenda las causas y consecuencias de sus emociones (Orozco, 2023).

Asimismo, los formularios de Google al término de cada sesión permitirán evaluar el nivel de aprendizaje de los participantes en relación con el mindfulness, la risoterapia y el método del bienestar. Será una herramienta útil, ya que recopila datos para su análisis y compartir preguntas con los participantes en tiempo real.

La rúbrica como recurso evaluativo ayudará a los docentes participantes a desarrollar su comprensión y habilidades, así como a emitir juicios confiables sobre la calidad de su propio trabajo. Estos criterios se presentan en una tabla, y su uso simplifica enormemente el proceso de evaluación. De acuerdo con el Ministerio de Educación de Guatemala (2022), la tabla indica en la primera columna los criterios a considerar para la evaluación, y en la primera fila, los diferentes niveles de desempeño.

Asimismo, se ha diseñado un cuestionario para facilitar la recopilación de datos de forma rápida y organizada, obteniendo información relevante. Al finalizar, los docentes habrán adquirido

estrategias efectivas para una correcta gestión de las emociones, condiciones de trabajo más favorables y, por tanto, más placer de enseñar, mejor gestión del estrés y la presión en general, desarrollar relaciones más ricas, de apoyo y afectuosas con estudiantes y compañeros, encarnar entre los niños los valores que se deben de transmitirles: la mejor garantía de una transmisión exitosa.

### ***3.3.5 Plan de gestión del bienestar emocional***

El presente plan de gestión se fundamenta en el modelo PERMA de Martin Seligman (2014), que considera las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el sentido y los logros como pilares del bienestar. Asimismo, incorpora las estrategias de mindfulness y risoterapia como herramientas prácticas para favorecer la autorregulación emocional, la resiliencia y la cohesión del equipo docente. La gestión se concibe como un proceso institucional organizado en cuatro fases: planificación, organización, ejecución y evaluación-sostenibilidad.

#### **Planificación:**

- Conformación de un comité de gestión del bienestar docente, integrado por la dirección y representantes del profesorado.
- Elaboración de un diagnóstico inicial sobre el nivel de bienestar emocional y el clima laboral mediante encuestas y entrevistas.
- Definición de objetivos, cronograma y recursos materiales y humanos necesarios.

#### **Organización :**

- Capacitación inicial a docentes sobre mindfulness y risoterapia, como fundamentos de la propuesta.
- Diseño de las sesiones de formación integradas al modelo PERMA.
- Elaboración de materiales pedagógicos y logísticos de apoyo.

### **Ejecución:**

- Desarrollo de talleres de mindfulness enfocados en la respiración consciente, el escaneo corporal y el diario de gratitud.
- Implementación de dinámicas de risoterapia tales como yoga de la risa, juegos de integración y orquesta de risas.
- Realización de círculos de apoyo y espacios de reflexión docente de carácter mensual.

### **Evaluación**

- Aplicación del Test de Emociones de Pip Wilson para identificar y comprender estados emocionales.
- Revisión de formularios y cuestionarios para medir satisfacción y nivel de aprendizaje.
- Uso de rúbricas para evaluar participación, aplicación de técnicas y desarrollo de competencias emocionales.
- Análisis cualitativo de testimonios y reflexiones en espacios grupales.
- Ajustes periódicos basados en resultados para optimizar impacto y sostenibilidad

### **Sostenibilidad**

- Promover la institucionalización del plan dentro del desarrollo profesional anual.

- Fomentar un ambiente de diálogo y reflexión continua en el cuerpo docente.
- Capacitar docentes líderes con el fin de replicar y extender la propuesta en la institución.
- Difundir resultados y beneficios para fortalecer compromiso institucional y motivar prácticas sostenibles.

## **Recursos**

- Humanos: Equipo directivo, facilitadores especializados, docentes participantes.
- Materiales: Guías didácticas, recursos para actividades prácticas, formato diario emocional, aplicaciones digitales para evaluación.
- Infraestructura y tecnología: Salones adecuados, plataformas digitales para almacenamiento y comunicación.
- Financiamiento: Recursos para capacitación, difusión y seguimiento.

#### 4. CONCLUSIONES

- La presente investigación permitió establecer un sólido marco teórico que respaldó la relevancia y factibilidad de integrar la técnica de la risoterapia y la atención plena como elementos claves para la gestión del bienestar emocional.
- En el marco del trabajo investigativo, se articuló el diseño de sesiones de aprendizaje las cuales permiten a los educadores desarrollar habilidades de regulación emocional y contribuyen a fortalecer las relaciones.
- El presente estudio incluyó una guía que permitirá a los educadores compartir experiencias, intercambiar saberes y consolidar vínculos, constituyendo un pilar crucial para el desarrollo del bienestar emocional colectivo y sostenible en la institución.
- El monitoreo periódico del impacto de la propuesta permitirá evidenciar mejoras significativas en el bienestar emocional de los docentes. Este proceso de seguimiento no solo garantizara la efectividad de la propuesta, sino que también asegurara la retroalimentación continua para ajustar las estrategias implementadas, consolidando así una gestión sostenible del bienestar docente.
- Se desarrolló una propuesta de gestión del bienestar emocional para docentes, estructurada en un marco dinámico y adaptable. La metodología empleada permitió integrar con eficacia los principios del mindfulness y las técnicas de risoterapia, adaptándose a las características y necesidades específicas de la institución educativa privada.

## 5. RECOMENDACIONES

- Aplicar activamente el marco conceptual que integra los principios de PERMA, mindfulness y risoterapia con el propósito de diseñar capacitaciones reales, fundamentando así la gestión del bienestar emocional del profesorado en el trabajo colegiado.
- Formar a docentes líderes para que repliquen estas sesiones prácticas internamente fortaleciendo el bienestar emocional desde la propia estructura institucional.
- Institucionalizar espacios que fomenten la reflexión y el diálogo entre el cuerpo docente, integrándose en la planificación anual de desarrollo profesional.
- Se recomienda institucionalizar el monitoreo del bienestar emocional docente como una práctica permanente dentro de la gestión educativa, incorporando instrumentos de evaluación periódica y espacios de retroalimentación. De esta manera, la institución podrá dar continuidad a los avances logrados y responder oportunamente a las necesidades emocionales del profesorado.
- Promover la implementación de la propuesta diseñada en las instituciones educativas privadas, con el fin de validar su eficacia práctica y ajustar los componentes de mindfulness y risoterapia para optimizar el bienestar emocional de los docentes en condiciones reales.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AEDRH (Asociación Española de Directores de Recursos Humanos). (2023). *Libro Blanco de Salud Mental y Emocional* [Libro blanco]. [https://aedrh.org/wp-content/uploads/2024/02/Libro-Blanco\\_07-02-2024\\_.pdf](https://aedrh.org/wp-content/uploads/2024/02/Libro-Blanco_07-02-2024_.pdf)
- Billaudeau, N., Magnard, L., Rimaud, G., & Vercambre-Jacquot, M.-N. (2021). *Barómetro internacional de la salud y del bienestar del personal de la educación: Informe internacional*. Red Educación y Solidaridad; Fundación MGEN. <https://www.educationsolidarite.org/wp-content/uploads/2021/11/RES-FESP-Barometro-InformeInternacional-2021-ES-1.pdf>
- Bonifaz Villar, C. de J. (2024). *Introducción a la Investigación Cualitativa* [Nota técnica]. Corporación Universitaria de Asturias. [https://www.centro-virtual.com/recursos/biblioteca/pdf/investigacion\\_cualitativa/unidad1\\_pdf1.pdf](https://www.centro-virtual.com/recursos/biblioteca/pdf/investigacion_cualitativa/unidad1_pdf1.pdf)
- Bracamontes Ceballos, E., Jiménez Macías, I. U., & Vázquez González, G. C. (2024). Avances y desafíos de la educación emocional en la educación superior: una revisión documental. *revista de investigación educativa de la Rediech*, 15, e1924. [https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie\\_rie\\_rediech/article/view/1924/2118](https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/1924/2118)
- Calsina Mamani, N. E. (2024). *Construyendo Puentes hacia el Bienestar laboral: Percepciones sobre bienestar laboral en empresas privadas de las Trabajadoras Sociales de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/2b19aa59-0252-472a-a717-c59b1296dd29/content>
- Camarero, J. (2021, 3 de noviembre). *¿Qué es la Risoterapia y qué beneficios tiene?* canalSALUD. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/risoterapia/>

- Cervantes, A. (2024, 8 de agosto). *Guía Completa de Risoterapia para Adultos Mayores*. Anyely Cervantes. <https://anyelycervantes.com/guia-completa-de-ejercicios-y-dinamicas-de-risoterapia-para-mayores/>
- Cosseron, C. (2023, 30 de enero). *Etes-vous fait pour être RIGOLOGUE ? Mais c'est quoi la RIGOLOGIE ?! A partager !* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XHHH2edRA2E>
- Curo, L. y Huarsocca, E. (2022). *Talleres de risoterapia para reducir el síndrome de burnout en estudiantes de la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. [http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19189/Curo\\_Lizbeth\\_Huarsocca\\_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19189/Curo_Lizbeth_Huarsocca_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Delgado Chavarry, V. K., Tarco Del Valle, W. M., Galdo Jimenez, C. E., Basilio Bartolo, J. C., & Becerra Dávila, R. E. (2020). *Mindfulness y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privadas del Perú, en el 2020-II* [Trabajo de investigación para optar el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, Universidad Tecnológica del Perú]. [https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/4157/Vanessa%20Delgado\\_Walter%20Tarco\\_Carlos%20Galdo\\_Juan%20Basilio\\_Rosa%20Becerra\\_Trabajo%20de%20Investigacion\\_Maestria\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/4157/Vanessa%20Delgado_Walter%20Tarco_Carlos%20Galdo_Juan%20Basilio_Rosa%20Becerra_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Dominguez, N. (2024, 19 febrero). *ELEMENTOS, PROCESOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE* [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=YS\\_FfkNJC\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=YS_FfkNJC_E)
- Fredrickson, B. L. (2009). *Vida positiva: Cómo superar las emociones negativas y prosperar* (O. Martín Maldonado, Trad.). Grupo Editorial Norma. (Obra original publicada como *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Good Feelings, Overcome Negativity, and Thrive* en 2009). <https://www.scribd.com/document/513045534/Fredrickson-Barbara-Vida-Positiva-Como-Superar-Las-Emociones-Negativas-y-Prosperar>

- García Serrano, C. (2020). *La risoterapia para el alivio de la ansiedad y mejora del estado de ánimo en el paciente oncológico pediátrico* [Trabajo de Fin de Grado/Máster, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.uil.es/xmlui/handle/915/20265>
- Garrido Sosa, C. J., & Trimiño Quiala, B. (2020). Emociones positivas del docente: una reflexión desde las realidades que enfrenta la educación escolar mexicana. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 11(2). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/528/5282274001/html/>
- González, T. (2024, 7 de mayo). *Día Mundial de la Risa: beneficios de la risoterapia para la salud*. El Diario. <https://eldiario.com/2024/05/07/risa-beneficios-de-risoterapia-para-la-salud/>
- Hirata, J., & Henao, A. (2022). *Análisis de necesidades de Bienestar y salud mental Docente en la I.E Ciudadela Sucre*. Inter-agency Network for Education in Emergencies (INEE). <https://inee.org/sites/default/files/resources/An%C3%A1lisis%20de%20Necesidades%20de%20Bienestar%20y%20Salud%20Mental%20Docente.pdf>
- Huamani Cardenas, M. M., & Fiorentini Arellano, M. F. (2024). *Intervención de enfermería con un programa de risoterapia y el efecto en el estado de ánimo de los adolescentes. I.E 40106 Juan Santos Atahualpa, Arequipa 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Archivo digital <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/faec8f41-32b9-4143-a775-5cf886fa3e06/content>
- Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica, Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria PUCP, Dirección de Promoción del Bienestar y Reconocimiento Docente (DIBRED-Minedu), Unidad de Seguimiento y Evaluación Estratégica (USE-Minedu), & Aprendizaje con Bienestar (2024). *Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente en el contexto post pandemia por COVID-19*. (Informe de Evidencia sobre Educación y Salud Mental, N° 5).

<https://repositorio.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6120eaa2-b595-4b2c-b9eb-a7db9995cf56/content>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2024). *Estadísticas de la Criminalidad, Seguridad Ciudadana y Violencia: Una visión desde los registros administrativos* (Informe Técnico N° 04-Diciembre 2024). INEI. [https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_seguridad\\_jul\\_set24.pdf](https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_seguridad_jul_set24.pdf)

Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás* (M. Prat Castellà, Trad.). Ediciones Paidós. (Obra original publicada como *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* en 1994). [https://www.academia.edu/93816042/Mindfulness\\_en\\_la\\_vida\\_cotidiana\\_Donde\\_quiera\\_que\\_vayas\\_ah%C3%AD\\_est%C3%A1s\\_Spanish\\_Edition](https://www.academia.edu/93816042/Mindfulness_en_la_vida_cotidiana_Donde_quiera_que_vayas_ah%C3%AD_est%C3%A1s_Spanish_Edition)

Lavín Molina, A. (s. f.). *Historia de la terapia de risa. Alex de la Risa*. Recuperado el 7 de junio de 2025, de <https://alexdelarisa.cl/historia-de-la-terapia-de-risa/>

Lestage, P., & Bergugnat, L. (2019). Effets de la pratique de la pleine conscience sur la santé mentale des enseignants: une étude pilote contrôlée non randomisée. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 29(3), 101-118. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2019.02.001>

Manzano Seoane, P. (2023). *Fomentando el bienestar emocional del niño/a en 3º de Educación Infantil a través de la risoterapia*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid]. Archivo digital. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/61839/TFG-L3518.pdf?sequence=1>

Michel, G., Meyer, E., Grabé, M., Meriau, V., Cuadrado, J., Hanne Poujade, S., Garcia, M., & Salla, J. (2019). Effets de la "Mindfulness" sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 177, 981-986. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.09.009>

Ministerio de Educación de Guatemala. (2022). *Herramientas de Evaluación de los Aprendizajes: Para los niveles de Preprimaria, Primaria y Media* (4a ed.). Ministerio de Educación de

- Guatemala. <https://digezur.mineduc.gov.gt/wp-content/uploads/2025/01/Libro-Herramientas-de-Evaluacion-2022.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. Panorama general.* <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>
- Orozco Morales, C. (2023). *Expresión Corporal y Desarrollo Emocional en Niños.* [ Tesis de tercer nivel, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12696/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0009-2024.pdf>
- Orrego, V. (2023). Salud mental docente tras dos años de pandemia por COVID-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 22(49), 127-141. <https://www.redalyc.org/journal/2431/243175539019/html/>
- Panea, A. (2020, 16 de agosto). *Cómo un diario de gratitud puede transformar tu vida.* Women's Health. <https://www.womenshealthmag.com/es/salud-bienestar/a33562616/diario-gratitud-transformar-vida/>
- Pardo, S. (2024, 4 de mayo). *Día Mundial de la Risa: los 7 beneficios de las carcajadas para la buena salud mental.* Infobae. <https://www.infobae.com/salud/2024/05/05/dia-mundial-de-la-risa-los-7-beneficios-de-las-carcajadas-para-la-buena-salud-mental/>
- Pazmiño Molina, J. L., & Sumba Pulla, R. M. (2024). *Mindfulness en el manejo de las alteraciones emocionales* [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Institucional UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14772/1/Pazmi%20L.%20%20Joselyn%20L.%20Sumba%20P.%20%20Rosa%20M.%20%20282024%29%20Mindfulness%20en%20el%20manejo%20de%20las%20alteraciones%20emocionales..pdf>
- Perú. Ministerio de Educación. Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana. (2022). *Guía de soporte socioemocional para la atención a los estudiantes.* <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/9790>

- Prado Rodríguez, C. L., & Morales Cortes, M. F. (2023). *Efecto de un programa de Mindfulness para reducir el estrés en docentes de educación primaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Archivo digital <https://es.scribd.com/document/681110383/2023-Efecto-de-un-programa-de-Mindfulness-para-reducir-el-estres-en-docentes-de-educacion-primaria>
- Privé, M. (2024, 6 de noviembre). *Comment cultiver son bien-être émotionnel ?* Passeport Santé. <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=bien-etre-emotionnel>
- Pulso PUCP, Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria PUCP, Ministerio de Educación, & Comunidad Aprendizaje con Bienestar. (2022). *Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente de servicios educativos públicos de Educación Básica Regular (EBR)* [Informe de Evidencia sobre Educación y Salud Mental]. Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica - Pulso PUCP. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/8732/Monitoreo%20de%20la%20afectaci%3%b3n%20del%20bienestar%20socioemocional%20docente%20de%20servicios%20educativos%20p%3%bablicos%20de%20EBR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivera Medina, M. (2024). *Risoterapia y su efecto como complemento para mejorar el estado de ánimo, adultos con cáncer, Albergue Señor de la Divina Misericordia, Surquillo, Lima, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9663/RIVERA%20MEDINA%20MICHELLE%20-%20FMHU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero Salvador, J. E., & Sanchez Huaman, H. (2022). *Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar "Más vida, San Miguel" – Lima 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Archivo digital. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115665/Romero\\_SJE-Sanchez\\_HH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115665/Romero_SJE-Sanchez_HH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Rossi, D. (2025, 21 de abril). *¿Qué relación existe entre el mindfulness y la felicidad?*. IEEP. <https://www.iepp.es/relacion-mindfulness-felicidad/>
- Safont, N. (2024, mayo 16). *Con este tipo de yoga tu nivel de felicidad subirá al 200%*. Hola.com. <https://www.hola.com/estar-bien/20240516254041/yoga-de-la-risa-beneficios/>
- Salinas Ramos, C. J. (2022). *Mindfulness y competencias emocionales en docentes de educación básica de Huancayo*. [Tesis de doctorado, Universidad nacional del centro del Perú]. [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8601/T010\\_20021524\\_D.pdf?sequence=1](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8601/T010_20021524_D.pdf?sequence=1)
- Sánchez-Anégon, A. (2021, 6 de mayo). *El bienestar emocional en las empresas*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Elu8JfDgtAU>
- Sánchez-Lozano, J., & Martínez-Pizarro, S. (2023). Risoterapia en la mejora del estado de ánimo de pacientes con cáncer: Revisión de la literatura. *Medicina Naturista*, 17(2), 49-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9004262>
- Seligman, M. E. P. (2014). *Floreecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* (M. del P. Carril, Trad.). Editorial Océano de México. (Obra original publicada en 2011) <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/floreecerpt1.pdf>
- Torres Gallegos, R. R. (2024). *Mindfulness disposicional y evitación experiencial en personal sanitario de un establecimiento de salud, Moquegua, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16115/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Torres\\_Gallegos\\_2024.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16115/1/IV_FHU_501_TE_Torres_Gallegos_2024.pdf)
- Villalón L., F. J. (2023). Mindfulness, compasión e intercuidado: su marco conceptual. *Pinelatinoamericana*, 3(1), 42-53. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/40756/40909>
- Weare, K., & Bethune, A. (2024). *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide* [Guía de implementación]. The Mindfulness Initiative.

<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2024/03/The-Mindfulness-Initiative-Implementing-Mindfulness-in-Schools-Document-March-2024.pdf>

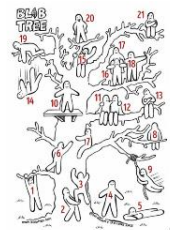
Whomsley, S., & Russell, T. A. (2022). *Mindfulness-based approaches: A guide for psychologists*. The British Psychological Society. <https://www.infocop.es/wp-content/uploads/2023/05/BPSmindfulnessBA.pdf>

Zabala Gonzalez, E. C. (2023). *La gestión del bienestar como estrategia para aumentar la productividad del talento humano en las organizaciones* [Tesis de maestría, Universidad San Buenaventura de Cali] <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/62b16577-f8dc-42cc-b819-2ed3c63bec81/content>

Zavaleta Ramos, C. (2024, 29 abril). *¿Cuál es la estructura de una sesión de aprendizaje?* Pedagógicos Perú. <https://siges-pedagogicos.pe/cual-es-la-estructura-de-una-sesion-de-aprendizaje/>

Cabezas, D. (2021, 05 de setiembre). *¿Cómo llevar a cabo un taller?* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V4VXsVeL2m4>

## ANEXO 1: SESIONES DE APRENDIZAJE

| SESIÓN 1: Fundamentos básicos del modelo PERMA y su vinculación con el mindfulness y la risoterapia |   |                         |  |
|---|---|-------------------------|--|
| <b>Competencia</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamenta y aplica la propuesta de innovación basada en mindfulness y risoterapia, integrando el modelo PERMA, para fortalecer el bienestar emocional de los docentes.</li> </ul>   |                         |  |
| <b>Contenidos a desarrollar</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los elementos del método PERMA</li> <li>El mindfulness</li> <li>La risoterapia</li> </ul>  |                         |  |
| <b>Resultados de aprendizaje</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza la sinergia entre mindfulness y risoterapia y su potencial para promover el bienestar emocional de manera integral.</li> <li>Aplica técnicas de mindfulness y risoterapia en su vida diaria y laboral, integrándose con los principios del modelo PERMA</li> </ul>   |                         |  |
| Secuencia de la sesión  | Descripción de las actividades  | Distribución del tiempo | Recursos   |
| <b>Inicio</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida</li> <li>A través del test del árbol de las emociones, los docentes eligen una figura con la que se identifican, permitiéndoles expresar sus emociones y experiencias acumuladas en su día a día.</li> <li>Luego consultan la tabla de respuestas para comprender el significado del número asociado a esa figura.</li> </ul> | 10 minutos              | <p>Ficha “test de las emociones”<br/> <a href="https://docs.google.com/document/d/1fkfm5_vT5rXSlyuGNCKJPQ8pDR7JzCOLTORH33T7J2o/edit?tab=t.0">https://docs.google.com/document/d/1fkfm5_vT5rXSlyuGNCKJPQ8pDR7JzCOLTORH33T7J2o/edit?tab=t.0</a></p>  <p>Respuestas del test:<br/> <a href="https://www.canva.com/design/DAGV2mHm7Lc/_Ts9TK24f652KeQ0dJECVg/edit">https://www.canva.com/design/DAGV2mHm7Lc/_Ts9TK24f652KeQ0dJECVg/edit</a></p> |



emocional y aprenden a reírse de situaciones cotidianas.

4. Significado:

- Los docentes representan momentos significativos de su carrera, compartiendo sus experiencias e impresiones de forma creativa y humorística.

15 minutos

<https://www.canva.com/design/DAGV0mh6wro/acYidMiF4Qky0JESLDEA0Q/edit>



<https://view.genially.com/672bd5decd81a975689fa8a7/interactive-content-bienestar-emocional>

5. Logros :

- Con un bingo de bienestar, los docentes completan actividades de mindfulness y risoterapia para reflexionar sobre su impacto en su bienestar emocional y profesional.

15 minutos



Formato BINGO


<https://mfbc.us/m/qz43gck>

Cierre


- Los docentes plasman sus aprendizajes del taller en un árbol de tarjetas, simbolizando cómo aplicarán lo aprendido en su vida personal y

10 minutos




|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>profesional para nutrir su bienestar emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se comparte el código QR para que los educadores respondan una encuesta de satisfacción sobre lo trabajado en el taller.</li></ul> |  | <p><a href="https://view.genially.com/672bd5decd81a975689fa8a7/interactive-content-bienestar-emocional">https://view.genially.com/672bd5decd81a975689fa8a7/interactive-content-bienestar-emocional</a></p>  <p><a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiI4wghhCnzw1B2oFSrHQ0cLv8qXOx2ByE-3Qb9vshJc1XQQ/viewform?usp=sharing&amp;ouid=102252243004059795114">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiI4wghhCnzw1B2oFSrHQ0cLv8qXOx2ByE-3Qb9vshJc1XQQ/viewform?usp=sharing&amp;ouid=102252243004059795114</a></p> |
|--|---|--|---|

**SESIÓN 2:** Escanea tus emociones: PERMA y mindfulness docente


| <b>Objetivo</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica la respiración consciente y el escaneo corporal como herramientas de mindfulness, integrando el modelo PERMA, para regular las emociones y promover el bienestar en el contexto demandante de la docencia.</li> </ul>   |                                |  |
|----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| <b>Contenidos a desarrollar</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración consciente</li> <li>• Escaneo corporal</li> </ul>  |                                |  |
| <b>Resultados de aprendizaje</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica técnicas de respiración consciente y escaneo corporal, demostrando la capacidad de utilizarlas para conectar con el presente y regular sus emociones.</li> </ul>  |                                |  |
| <b>Secuencia de la sesión</b>    | <b>Descripción de las actividades</b>   | <b>Distribución del tiempo</b> | <b>Recursos</b>  |
| <b>Inicio</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Los docentes eligen una tarjeta de emoción en secreto, comparten las sensaciones físicas que experimentan, sin revelar la emoción.</li> <li>- Colocan la tarjeta en un termómetro para indicar la intensidad de la emoción y reflexionan sobre su relación con el bienestar emocional.</li> <br/> <li>- Explicación de la importancia de la respiración consciente y el escaneo corporal como herramientas del mindfulness para conectar con el presente y regular las emociones, especialmente en el contexto demandante de la docencia.</li> </ul> | 15 minutos                     |  <p><a href="https://view.genially.com/67bf235d15285dfccba18930/presentation-docentes-en-equilibrio-escaneo-corporal-y-mindfulness-para-el-bienestar-emocional">https://view.genially.com/67bf235d15285dfccba18930/presentation-docentes-en-equilibrio-escaneo-corporal-y-mindfulness-para-el-bienestar-emocional</a></p> <p><a href="https://goo.su/WOktMR5">https://goo.su/WOktMR5</a> (termómetro)</p> <p><a href="https://goo.su/eGqRF">https://goo.su/eGqRF</a> (las emociones)</p> |





|               |   |            |   |
|---------------|---|------------|---|
| <b>Cierre</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para finalizar, se proporciona un código QR mediante el cual los asistentes responden interrogantes sobre lo experimentado en la sesión con el fin de explorar la conexión entre los elementos de significado y compromiso del método PERMA, y las herramientas de escaneo corporal y respiración guiada.</li> </ul> | 10 minutos | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3toPuPbDnuw">https://www.youtube.com/watch?v=3toPuPbDnuw</a></p>  <p><a href="https://forms.gle/oy2u9JajrsRezM3K6">https://forms.gle/oy2u9JajrsRezM3K6</a></p> |
|---------------|---|------------|---|

**SESIÓN 3: La risoterapia: el yoga para el bienestar emocional**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Competencia</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica técnicas de yoga y juegos de la risa, integrando los elementos del modelo PERMA, para cultivar emociones positivas y fortalecer el bienestar emocional a través de la risoterapia.</li> </ul>   |
| <b>Contenidos a desarrollar</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga de la risa</li> <li>• Juegos de la risa</li> </ul>  |
| <b>Resultados de aprendizaje</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en ejercicios de yoga de la risa y juegos de risoterapia, demostrando la capacidad de generar emociones positivas.</li> <li>• Fortalece su conexión con otros docentes a través de actividades lúdicas y colaborativas.</li> </ul> |

| Secuencia de la sesión | Descripción de las actividades  | Distribución del tiempo | Recursos  |
|------------------------|---|-------------------------|---|
| <b>Inicio</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación</li> <li>- Los docentes se presentan de forma creativa y humorística.</li> </ul> | 15 minutos              |  |

|                          |   |                   |   |
|--------------------------|---|-------------------|---|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia del yoga y los juegos de la risa como herramientas de la risoterapia para mejorar el bienestar físico, mental y emocional.</li> </ul>  |                   | <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGgIsI91wo/UPLm24MFm6KqvX0Nx1CxyA/view?utm_content=DAGgIsI91wo&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=hddf8fa28b3">https://www.canva.com/design/DAGgIsI91wo/UPLm24MFm6KqvX0Nx1CxyA/view?utm_content=DAGgIsI91wo&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=hddf8fa28b3</a></p>  <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1bVr-hzhys24_oslVO9NHgHiW5OsU1FX3/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1bVr-hzhys24_oslVO9NHgHiW5OsU1FX3/view?usp=sharing</a></p> |
| <p><b>Desarrollo</b></p> | <p>Actividad 1: El yoga de la risa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento con aplausos y estiramientos suaves para preparar el cuerpo y activar la energía.</li> <li>- Se realizan estiramientos donde la risa es la principal protagonista, utilizando las sílabas "ja, je, ji, jo, ju" como parte del ejercicio.</li> </ul> | <p>15 minutos</p> |  <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGgIsI91wo/UPLm24MFm6KqvX0Nx1CxyA/view?utm_content=DAGgIsI91wo&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=hddf8fa28b3">https://www.canva.com/design/DAGgIsI91wo/UPLm24MFm6KqvX0Nx1CxyA/view?utm_content=DAGgIsI91wo&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=hddf8fa28b3</a></p>   |

Actividad 2: Juego de las muecas

- Los participantes comparten muecas divertidas en círculo, contagiando la risa y creando un ambiente alegre y expresivo.

10 minutos



Actividad 3: El baile de la risa

- Los docentes escuchan música y se turnan para mantener la risa durante cada canción, cambiando de pareja cuando la música cambia.

10 minutos



Actividad 4: La orquesta de risas:


- En grupos, los participantes emiten onomatopeyas de risa siguiendo las indicaciones gestuales de un director de orquesta.

10 minutos



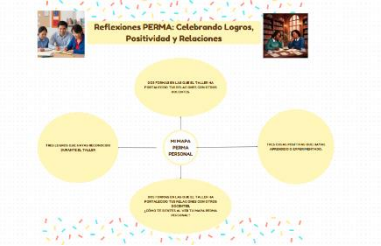


|                      |  |                   |  |
|----------------------|--|-------------------|--|
| <p><b>Cierre</b></p> | <p>- Una vez concluidas las actividades, se abre un espacio de diálogo para explorar la conexión entre los elementos del método PERMA (logros, positividad, relaciones) y el yoga y juegos de la risa.</p> | <p>15 minutos</p> | <div data-bbox="1570 282 1940 483" data-label="Image"> <p><b>Momento de Reflexión: Risa y Aprendizaje</b></p> <p>1. ¿Qué conexión o vínculo especial experimentaron al estar juntos a otros personas?</p> <p>2. ¿De qué manera el juego de la risa y los juegos de risa pueden fortalecer las relaciones y crear un ambiente más armonioso, al promover emociones positivas y compasión?</p> <p>3. ¿Cómo te hizo sentir lograr una risa genuina y contagiosa, especialmente si al principio te sentías un poco inhibido/a?</p> <p>4. ¿Qué pequeños logros has experimentado durante la sesión (ej. superar la timidez, conectar con otros, etc.)?</p> </div> <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGgIsI91wo/UPLm24MFm6KqvX0Nx1CxyA/view?utm_content=DAGgIsI91wo&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=hddf8fa28b3">https://www.canva.com/design/DAGgIsI91wo/UPLm24MFm6KqvX0Nx1CxyA/view?utm_content=DAGgIsI91wo&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=hddf8fa28b3</a></p> <p>Formulario</p> <p><a href="https://forms.gle/mppLjnrhrf9GDhtg9">https://forms.gle/mppLjnrhrf9GDhtg9</a></p> |
|----------------------|--|-------------------|--|

**SESIÓN 4: Mi diario PERMA: Escribiendo hacia el bienestar emocional**


| <b>Competencia</b>               |   |                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los elementos de PERMA en la creación de un diario emocional interactivo.</li> </ul>   |
|----------------------------------|---|--------------------------------|---|--|
| <b>Contenidos a desarrollar</b>  |   |                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura creativa</li> <li>• Collage emocional</li> <li>• Momentos de gratitud consciente</li> </ul>   |
| <b>Resultados de aprendizaje</b> |   |                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica los beneficios de un diario emocional interactivo y su relación con los componentes del modelo PERMA.</li> <li>• Utiliza un diario emocional para registrar y reflexionar sobre sus emociones.</li> </ul> |
| <b>Secuencia de la sesión</b>    | <b>Descripción de las actividades</b>   | <b>Distribución del tiempo</b> | <b>Recursos</b>   |  |
| <b>Inicio</b>                    | - Bienvenida y breve meditación guiada para centrar la atención.              | 10 minutos                     | <a href="https://youtu.be/9-IOMXpv7Ys?si=kwxMxWe81FtmUITN">https://youtu.be/9-IOMXpv7Ys?si=kwxMxWe81FtmUITN</a><br><a href="https://www.renderforest.com/es/watch-96415117?queue_id=129489217&amp;quality=0">https://www.renderforest.com/es/watch-96415117?queue_id=129489217&amp;quality=0</a>  |  |
|                                  | - Presentación de los beneficios de utilizar un diario emocional interactivo. | 10 minutos                     |  <p>Plantilla: Mi diario PERMA<br/> <a href="https://www.canva.com/design/DAGgOMzAgvU/gCtavz8UcR8_kPRGCICzfQ/edit?utm_content=DAGgOMzAgvU&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/DAGgOMzAgvU/gCtavz8UcR8_kPRGCICzfQ/edit?utm_content=DAGgOMzAgvU&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton</a></p> |  |




|               |   |            |   |
|---------------|---|------------|---|
| <b>Cierre</b> | <p>Actividad 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los docentes escriben un mensaje de aliento o agradecimiento para un colega, reflejando algo positivo que hayan notado fortaleciendo la "E" de Relación Positiva en PERMA.</li> </ul>                    | 15 minutos |    |
|               | <p>Actividad 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los docentes construyen un hábito de atención plena reflexionando y registrando semanalmente un momento de presencia plena en su diario.</li> </ul>  | 15 minutos |    |
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez concluidas las actividades, se abre un espacio donde los participantes crean un mapa mental "mi mapa PERMA" de su experiencia en el taller, conectando logros, positividad y relaciones con su bienestar.</li> </ul> | 10 minutos |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGgOvLUK0s/mCogOoKOV0CF01mP9v07Sw/view?utm_content=DAGgOvLUK0s&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=h06a0232b99">https://www.canva.com/design/DAGgOvLUK0s/mCogOoKOV0CF01mP9v07Sw/view?utm_content=DAGgOvLUK0s&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=h06a0232b99</a></p> <p>Rubrica</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1ixmcfaw80SR7twNmfJxb9tqr45MVjN0q/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1ixmcfaw80SR7twNmfJxb9tqr45MVjN0q/view?usp=sharing</a></p> |
|--|--|--|--|

**SESIÓN 5: Conecta, camina y crece docente**

| <b>Competencia</b>               |   |                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los elementos basados en el modelo PERMA a través del Mindful walking y los círculos de apoyo, para cultivar un bienestar emocional sostenible y significativo en el ámbito docente.</li> </ul>  |
|----------------------------------|---|--------------------------------|---|--|
| <b>Contenidos a desarrollar</b>  |   |                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El mindful walking</li> <li>• Los círculos de apoyo</li> </ul>  |
| <b>Resultados de aprendizaje</b> |   |                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los beneficios del Mindful walking y los círculos de apoyo como herramientas para el bienestar emocional.</li> <li>• Aplica técnicas de Mindful walking y participa activamente en actividades de círculos de apoyo, demostrando habilidades de atención plena y comunicación efectiva.</li> <li>• Reflexiona sobre la aplicabilidad de estas prácticas en su contexto laboral y personal</li> </ul> |
| <b>Secuencia de la sesión</b>    | <b>Descripción de las actividades</b>   | <b>Distribución del tiempo</b> | <b>Recursos</b>   |  |
| <b>Inicio</b>                    | <p>Se presenta la guía didáctica:</p> <p>Actividad 1: Tejiendo lazos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada participante comparte una experiencia positiva y pasa un ovillo de lana, simbolizando la conexión mutua. Al final, se reflexiona sobre la fuerza del apoyo colectivo y su importancia para el bienestar docente.</li> <li>- Presentación de los beneficios del Mindful Walking y los círculos de apoyo para el bienestar emocional docente.</li> </ul> | 15 minutos                     |   |  |
|                                  |   |                                | <a href="https://view.genially.com/67bf71fab9f41833dbdfbdeb/presentation-guia-didactica-pasos-conscientes-vinculos-fuertes-el-poder-del-mindful-walking-y-los-circulos-de-apoyo">https://view.genially.com/67bf71fab9f41833dbdfbdeb/presentation-guia-didactica-pasos-conscientes-vinculos-fuertes-el-poder-del-mindful-walking-y-los-circulos-de-apoyo</a> |  |



|                      |   |                   |  |
|----------------------|---|-------------------|--|
| <p><b>Cierre</b></p> | <p>Actividad 4</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Los participantes expresan gratitud tomando un objeto simbólico (pasas, vela, flor, diario, globo) hablando brevemente, fomentando la conexión y el respeto.</li></ul> | <p>10 minutos</p> |  <p><a href="https://view.genially.com/67bf71fab9f41833dbdfbdeb/presentation-pasos-conscientes-vinculos-fuertes-el-poder-del-mindful-walking-y-los-circulos-de-apoyo">https://view.genially.com/67bf71fab9f41833dbdfbdeb/presentation-pasos-conscientes-vinculos-fuertes-el-poder-del-mindful-walking-y-los-circulos-de-apoyo</a></p> <p>Questionario<br/><a href="https://form.jotform.com/251448136079663">https://form.jotform.com/251448136079663</a></p> |
|----------------------|---|-------------------|--|

## ANEXO 2: MATERIALES

Material sesión 1 “Fundamentos básicos del modelo PERMA y su vinculación con el mindfulness y la risoterapia”

**PERMA en acción: Risas y mindfulness para un bienestar emocional**

**Ruta de tareas**

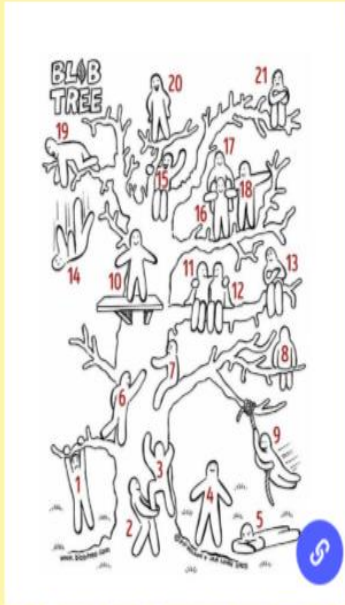
|   |                             |   |               |   |                 |
|---|-----------------------------|---|---------------|---|-----------------|
| 1 | Test arbol de las emociones | 5 | Engagement    | 6 | Accomplishments |
| 2 | Que es PERMA                | 4 | Relationships | 7 | Reflexion final |
| 3 | Positives emotions          | 5 | Meaning       |   |                 |



# Test del árbol de la emociones



10 minutos



1. ¿Con qué blob te sientes identificado?
2. ¿Qué blob te gustaría ser?
3. ¿Qué Blob parece más feliz?
4. ¿Qué Blob te recuerda a alguien cercano a ti?



# Frasco de la positividad



10 minutos

Dentro del frasco se colocan mensajes positivos que resalten momentos agradables dentro de su labor pedagógica. Al final de la actividad, pueden abrir algunos papeles y compartir las experiencias para motivar una conversación sobre la importancia de enfocarse en lo positivo para fortalecer el bienestar emocional.





## Detente y Siente: La Uva Consciente



+



Los docentes tienen los ojos vendados, se les reparte una pasa a cada participante el cual lo sostendran en la mano sin comerla. Se le invita sentir la textura, y forma. Luego, que la huelan. Finalmente, la ponen en su boca sin morderla, sintiendo su textura, y luego que la mastiquen lentamente, explorando su sabor en cada masticada. Este ejercicio ayuda a experimentar el presente de manera plena y a practicar el enfoque en los sentidos, una de las bases del mindfulness.

15 minutos



## Risas que Elevan: Globos de Bienestar



+



15 minutos

Para el primer ejercicio se les entrega un globo a cada grupo, Los docentes se toman de las manos, formando una cadena o barrera. Se lanzan los globos Los participantes no pueden soltarse de las manos en ningún momento. Pueden usar cualquier parte de su cuerpo para evitar que el globo caiga..

Luego en la segunda actividad se les invita a que lean en silencio la frase que se encuentra en cada globo, elijan una o dos frases para representar en una breve escena teatral, exagerando los gestos, tonos de voz y expresiones para añadir humor a la representación. A través de la risa y el juego recuerdan el poder de reírse de las situaciones diarias para fortalecer su bienestar emocional.

## Formulario SESIÓN 1

### Material sesión 2 “Escanea tus emociones: PERMA y mindfulness docente”



# ÍNDICE

1. El termómetro parlante: Nuestras emociones al descubierto
2. Importancia del escaneo corporal y la respiración consciente en la docencia
3. Un respiro de calma para el bienestar docente
4. Cuerpo en equilibrio: Escaneo corporal y la paz emocional
5. Aprendizajes para el alma: PERMA y la conexión cuerpo-mente en la docencia

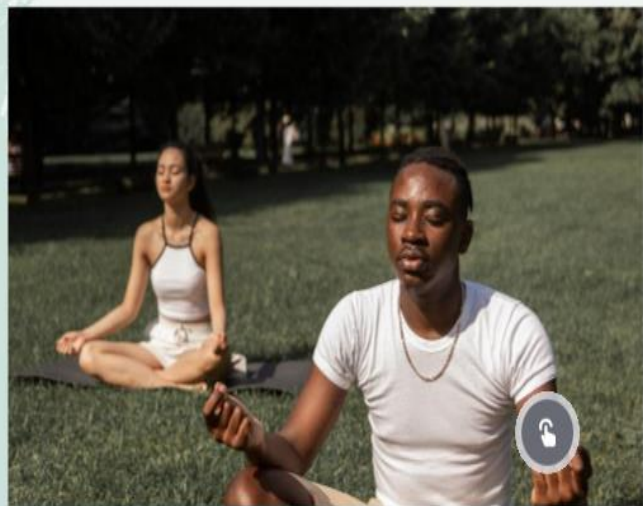
## EL TERMÓMETRO PARLANTE: NUESTRAS EMOCIONES AL DESCUBIERTO



- Por turnos, cada docente comparte cómo siente la emoción de su tarjeta en su cuerpo, sin revelar cuál es la emoción.
- Después de compartir las sensaciones, el docente coloca su tarjeta en el termómetro, indicando la intensidad de la emoción que experimenta.
- Al final de la actividad, se invita a los docentes a reflexionar sobre las emociones que surgieron y cómo se relacionan con su bienestar emocional.



## EMOCIONES BAJO CONTROL: MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DOCENCIA



- En un ambiente tranquilo, los docentes se disponen en círculo sobre cojines, adoptando una postura relajada pero erguida. Cada uno recibe una flor y una vela, elementos que invitan a la contemplación.

- La actividad inicia con la observación atenta de la llama de la vela y la belleza de los pétalos de la flor, un momento para conectar con el presente.

- Luego, guiados por la respiración consciente, los docentes acercan la flor a su nariz, inhalando profundamente su aroma mientras cuentan hasta cuatro.

- Con suavidad, exhalan lentamente, como si estuvieran apagando la vela con el aliento, también contando hasta cuatro.

- Este ejercicio se repite 5 veces, permitiendo a los docentes experimentar un estado de calma y conexión a través de la respiración y los sentidos.

## UN RESPIRO DE CALMA PARA EL BIENESTAR DOCENTE



## CUERPO EN EQUILIBRIO: ESCANEO CORPORAL Y LA PAZ EMOCIONAL

- Se invita a recostarse cerrando los ojos suavemente, creando un espacio de intimidad y conexión consigo mismo.

- Escuchan una guía de escaneo corporal suave y gradual, comenzando por los pies y subiendo lentamente por el cuerpo, explorando las sensaciones sin analizarlas.



# APRENDIZAJES PARA EL ALMA: PERMA Y LA CONEXIÓN CUERPO-MENTE EN LA DOCENCIA

- Para finalizar, se proporciona un código QR mediante el cual los asistentes responden interrogantes sobre lo experimentado en la sesión con el fin de explorar la conexión entre los elementos de significado y compromiso del método PERMA, y las herramientas de escaneo corporal y respiración guiada.



## Formulario sesión 2



## Sesión 2: Escanea tus emociones: PERMA y mindfulness docente

¡Gracias por participar en nuestra sesión! Tu opinión es muy valiosa para nosotros y nos ayudará a mejorar futuros talleres. Por favor, tómate unos minutos para completar este formulario.

Nombre y apellido

Tu respuesta

### *I. Sobre las Actividades Iniciales (Bienvenida y Tarjetas de Emoción)*

1. ¿Qué tan útil consideras la actividad de las tarjetas de emoción para identificar y expresar tus sensaciones físicas relacionadas con las emociones?

Muy útil      1      2      3      4      5      Nada útil

2. ¿La dinámica del "termómetro emocional" te ayudó a reflexionar sobre la intensidad de tus emociones y su relación con tu bienestar?

Sí, mucho      1      2      3      4      No, para nada

## II. Sobre la Explicación del Mindfulness y sus Herramientas

3. ¿La explicación sobre la importancia de la respiración consciente y el escaneo corporal fue clara y comprensible?

|           |                       |                       |                       |                       |                       |            |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------|
|           | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |            |
| Muy clara | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Nada clara |

4. ¿Consideras que la explicación contextualizó adecuadamente la aplicación de estas herramientas en el ámbito docente?

|                |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| Sí, totalmente | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | No, para nada |

## III. Sobre la Actividad 1: Respiración Consciente (Mindfulness Sensorial)

5. ¿Cómo calificarías tu experiencia al practicar mindfulness sensorial con flores y velas?

|              |                       |                       |                       |                       |                       |              |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
|              | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |              |
| Muy positiva | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Muy negativa |

6. ¿Sientes que esta actividad te ayudó a conectar con el presente a través de la respiración consciente y la observación atenta?

|           |                       |                       |                       |                       |               |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|           | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |               |
| Sí, mucho | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | No, para nada |

#### IV. Sobre la Actividad 2: Escaneo Corporal

7. ¿El ambiente creado para el escaneo corporal (recostarse, ojos cerrados) te permitió sentir intimidad y conexión contigo mismo/a?

|                |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| Sí, totalmente | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | No, para nada |

8. ¿La guía de escaneo corporal fue adecuada para explorar las sensaciones de tu cuerpo sin analizarlas?

|              |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|              | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| Muy adecuada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Nada adecuada |

### Material sesión 3 “La risoterapia: el yoga para el bienestar emocional”

Compartir

## TALLER DE YOGA DE LA RISA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

APRENDE A REÍR, APRENDE A GESTIONAR

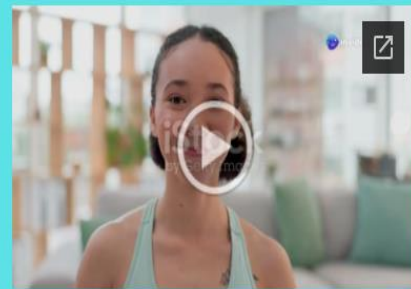
1/9

## ¡Preséntate con Ritmo y Risa!

Los docentes mencionan su nombre haciendo uso de un tono humorístico, interpretando una canción de su agrado o inventando una rima incluyendo su nombre, todo ello depende de la creatividad de los asistentes, logrando incentivar la participación activa.



Importancia del yoga y los juegos de la risa como herramientas de la risoterapia para mejorar el bienestar físico, mental y emocional.



[https://drive.google.com/file/d/1bVr-hzhys24\\_osIV09NHgHiW50sU1FX3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1bVr-hzhys24_osIV09NHgHiW50sU1FX3/view?usp=sharing)



# ¡Estírate con Risa!



Se realizan estiramientos con risa: ja,je,ji,jo,ju

1. Estiramiento de cuello con "Ja": Inclina la cabeza hacia adelante y hacia atrás, pronunciando "Ja" con cada movimiento.
2. Estiramiento de hombros con "Je": Rota los hombros hacia adelante y hacia atrás, pronunciando "Je" con cada rotación.
3. Estiramiento de brazos con "Ji": Extiende los brazos hacia los lados y hacia arriba, pronunciando "Ji" con cada extensión.
4. Estiramiento de piernas con "Jo": Flexiona las rodillas suavemente y levanta los talones, pronunciando "Jo" con cada flexión.
5. Estiramiento de espalda con "Ju": Inclina el torso hacia adelante y hacia atrás, pronunciando "Ju" con cada inclinación.

## Material sesión 4 “Mi diario PERMA: Escribiendo hacia el bienestar emocional”





### 1. Cartas de Agradecimiento a mí yo docente

Se invita a los docentes a escribir una carta dirigida a su "Yo Docente". Se les pide que piensen en los logros, desafíos superados, y momentos de enseñanza valiosos que hayan vivido.

La carta debe ser una expresión de agradecimiento hacia ellos mismos, reconociendo su dedicación y crecimiento.



### 2. Página de "Risas del Día"

Cada docente registra un momento o situación del día que los hizo reír o que les resultó graciosa. Se les invita a usar stickers o dibujos para representar esos momentos. Esta página se convierte en un recordatorio visual de cómo el humor puede mejorar su bienestar emocional.

## Formato diario PERMA



# GUIA DIDACTICA: Pasos conscientes, vínculos fuertes: El poder del mindful walking y los círculos de apoyo



EMPEZAR



## Índice

1. BENEFICIOS DEL MINDFUL WALKING Y LOS CÍRCULOS DE APOYO

2. CAMINATA DE REFLEXION EMOCIONAL

3. RONDA DE EMOCIONES

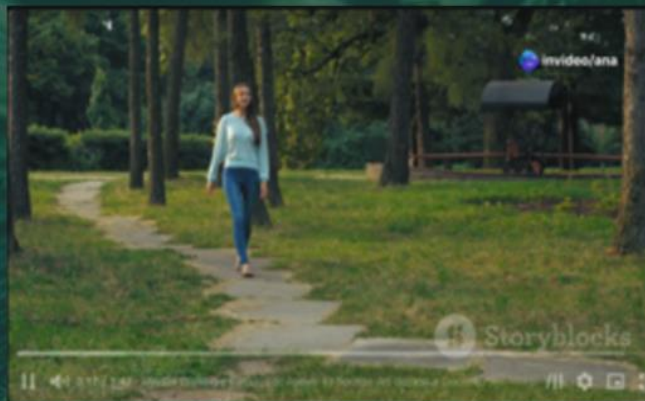
4. CAMINANDO JUNTOS HACIA EL BIENESTAR

5. TESOROS EMOCIONALES: GRATITUD Y CONEXIÓN A TRAVÉS DE SÍMBOLOS

6. CIERRE



## Cultivando la calma: Mindful walking y apoyo colectivo para el alma docente



## Tejiendo lazos: Uniendo corazones docentes

- El docente toma el ovillo de lana y comparte una experiencia positiva reciente, un logro, o algo por lo que te sientas agradecido.
- Luego, sosteniendo el extremo del hilo, pasa el ovillo a la persona a tu derecha o a cualquier persona del círculo que se sienta llamada a tomarlo.
- A medida que el hilo se va pasando, se forma una red visible en el centro del círculo, simbolizando la conexión y el apoyo mutuo.
- Una vez que todos hayan participado, la red de hilos estará completa, se invita a los docentes a observar la red de hilos y a reflexionar sobre la fuerza de la conexión que han creado.



## Caminata de reflexión emocional



- Los docentes caminan lentamente, prestando atención a las sensaciones del cuerpo (pies, respiración).
- Observan los pensamientos y emociones que surjan, sin juzgarlos.
- Utilizan la respiración como ancla para el momento presente.
- Caminata de 20-30 minutos en silencio, seguida de un tiempo para la reflexión personal
- Actividad en parejas: Compartir brevemente las emociones y reflexiones surgidas durante la caminata.



## Ronda de emociones

- Cada docente comparte una emoción que haya experimentado durante la semana o relacionada con su práctica docente, se escucha atentamente y sin interrupciones, ya que es un momento de confidencialidad y respeto.
- Diálogo sobre la experiencia de participar en el círculo de apoyo.



# Caminando juntos hacia el bienestar

- Cada docente diseña un plan para implementar círculos de apoyo y Mindful Walking en su contexto educativo.
- Considerar: Frecuencia, duración, lugar, participantes, dinámicas.
- Identificar posibles obstáculos y soluciones.
- Compartir ideas y sugerencias en grupos pequeños.



# Tesoros emocionales: Gratitud y conexión a través de símbolos



- Coloca un objeto simbólico ( pasas, vela, flor, diario, globo) en el centro del círculo.
- Se invita a los participantes a expresar una breve frase de gratitud por la experiencia compartida, tomando el objeto simbólico al hablar.
- Después de hablar, el participante pasa el objeto al siguiente en el círculo.
- Esta dinámica permite que todos tengan la oportunidad de expresar su gratitud y crea un ambiente de conexión y respeto.



## Cuestionario de bienestar emocional

¿Cuál fue el propósito principal de la actividad "Tejiendo lazos" al inicio del taller?

- Presentar los objetivos del taller.
- Fomentar la conexión y el apoyo mutuo entre los participantes.
- Evaluar el nivel de estrés de los docentes.
- Compartir ideas para futuras capacitaciones.

NEXT →

¿Qué beneficios principales se presentaron al inicio del taller para el bienestar emocional docente?

- Novedades en la legislación educativa.
- Técnicas de manejo de aula y disciplina.
- Estrategias de planificación curricular.
- Beneficios del Mindful Walking y los círculos de apoyo.

← PREVIOUS

NEXT →

Durante la "Caminata de reflexión emocional", ¿cuál fue la instrucción principal para los docentes?

- Competir para ver quién llegaba primero.
- Correr a un ritmo constante para mejorar la condición física.
- Planificar la siguiente clase mientras se camina.
- Prestar atención a las sensaciones corporales y observar pensamientos sin juicio.

← PREVIOUS

NEXT →

¿Qué recurso se utilizó como "ancla" durante la "Caminata de reflexión emocional"?

La respiración.

Un dispositivo de música.

Un mapa del lugar.

Un reloj para medir el tiempo.

← PREVIOUS

NEXT →

¿Cuál era el objetivo de la "Ronda de las emociones" en el círculo de apoyo?

Compartir emociones de forma auténtica y respetuosa.

Realizar una lluvia de ideas para proyectos.

Repasar conceptos teóricos del bienestar.

Debatir sobre temas educativos.

← PREVIOUS

NEXT →

En la "Ronda de las emociones", ¿qué se promovía entre los participantes además de compartir?

Escuchar atentamente y usar preguntas de reflexión.

Criticar las experiencias de los demás.

Dar consejos directos para resolver problemas.

Competir por quién tenía la historia más impactante.

← PREVIOUS

NEXT →

¿Qué actividad final realizaron los docentes de manera individual antes de compartir en grupos pequeños?

Crear un plan de implementación para círculos de apoyo y Mindful Walking.

Escribir un ensayo sobre sus emociones.

Diseñar un mural con sus ideas.

Preparar una presentación oral.

← PREVIOUS

NEXT →

¿Cuál fue la finalidad de compartir los planes de implementación en grupos pequeños?

Comparar las habilidades de diseño.

Competir por el mejor plan.

Evaluar a los compañeros.

Enriquecer las propuestas de los demás.

← PREVIOUS

NEXT →

Al finalizar el taller, ¿qué acción simbólica realizaron los participantes para expresar gratitud?

Firmar un libro de asistencia.

Recibir un certificado de participación.

Tomar un objeto simbólico y hablar brevemente.

Entregar un informe escrito.

← PREVIOUS

SUBMIT