ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

Manual De Yoga Para Maestrxs Y Alumnxs

PROYECTO DE INNOVACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN DIRECCIÓN Y DISEÑO GRÁFICO

PRESENTADA POR

Leonardo Francisco Olivas Bravo
DNI: 71516463, Perú
Paolo Andre Gutierrez Sarango
DNI: 72246088, Perú

ASESOR

Jefferson Rodolfo Samir Anaya Romero
DNI: 47552688, Perú

JURADO

Martha Sofia Mercedes Millan Reyes
Silvana Tabata Espinoza Gomez
Luis Miguel Peña Maceda

Lima, Agosto 2025

TESIS FINAL %281%29.pdf

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trn:oid:::11391:482467956

Submission Date
Aug 12, 2025, 8:16 PM GMT-5

Download Date
Aug 12, 2025, 11:26 PM GMT-5

File Name
TESIS FINAL (1).pdf

File Size
9.3 MB

53 Pages

9,079 Words

62,400 Characters

22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 1 Excluded Source
- 1 Excluded Match

Top Sources

16% Internet sources
11% Publications
19% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. Información general 7

1.1 Título del Proyecto de Innovación 7

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación 7

1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación 8

II. Descripción de la innovación 8

2.1 Planteamiento del Problema 8

2.2 Población beneficiaria 10

2.3 Objetivo(s) del proyecto 12

2.4 Marco referencial 13

2.5 Proceso creativo y experimentos 14

2.5.1 Información sobre el usuario(s) 15

2.5.2 Información sobre el Mercado 17

2.5.3 Concepto y Propuesta de Valor 18

2.5.4 Diseño de producto/servicio 20

2.5.5 Modelo de Negocio 22

2.5.6 Resultados esperados 23

2.5.7 Prototipos desarrollados 25

2.5.8 Experimentos 27

2.5.9 Resumen del Proyecto de Innovación 39

III. Estimación de costos 43

3.1 Presupuesto..... 43

IV. Conclusiones y recomendaciones 45

4.1 Conclusiones 45

4.2 Recomendaciones 45

4.3 Próximos pasos 46

4.4 Monitoreo y seguimiento 46

V. Referencias Bibliográficas 47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 41

Tabla 2 42

Tabla 3 44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1..... 9

Figura 2..... 11

Figura 3..... 16

Figura 4..... 16

Figura 5..... 22

Figura 6..... 26

Figura 7..... 27

Figura 8..... 28

Figura 9..... 29

Figura 10..... 29

Figura 11..... 30

Figura 12..... 30

Figura 13..... 31

Figura 14..... 31

Figura 15..... 32

Figura 16..... 32

Figura 17..... 33

Figura 18..... 33

Figura 19..... 34

Figura 20..... 34

Figura 21..... 35

Figura 22..... 35

Figura 23..... 36

Figura 24..... 36

Figura 25..... 37

Figura 26..... 37

Figura 27..... 38

I. Información general

1.1 Título del Proyecto de Innovación

Manual de Yoga para Maestrxs y Alumxs.

1.2 Resumen del Proyecto de Innovación

Realización de un manual ilustrativo hacia la Fundación Yoga Perú AMA, para poder apoyar el desarrollo y aprendizaje de parte de los maestros y alumnos.

Pauta del resumen Proyecto de Innovación para el grado de Bachiller

Resumen

El proyecto de innovación Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Salud y bienestar social y la actividad económica de Enseñanza y busca resolver la falta de herramientas prácticas y pedagógicas para el manejo del estrés, ansiedad y desregulación emocional en escuelas públicas, afectando tanto a estudiantes como a docentes, teniendo como población beneficiaria estudiantes y docentes de escuelas públicas en zonas urbano-marginales y rurales del Perú, especialmente en contextos de alta vulnerabilidad emocional y con limitado acceso a servicios de salud mental. Se aplicó la metodología de resolución creativa de problemas con herramientas de Design Thinking para tomar como centro al usuario y Lean Startup para impulsar la implementación de los resultados, estas herramientas contemplan la colaboración y el pensamiento visual, como la técnica persona para plantear arquetipos y validar usuarios, mapa de actores para reconocer el contexto y mercado, mapa de trayectoria, para delinear la mecánica de la propuesta, canvas de propuesta de valor, para consolidar el concepto innovador, canvas de modelo de negocio que permita observar la sostenibilidad de la propuesta, entre otras, que son presentadas en detalle en el documento a continuación. La solución innovadora presentada en forma de propuesta de valor consiste en un manual ilustrado físico y digital que integra prácticas de yoga, meditación y técnicas de autogestión de salud (TAGS), diseñado con enfoque pedagógico, culturalmente adaptado, y respaldado por evidencia científica. La propuesta combina impacto social, accesibilidad, sostenibilidad económica y escalabilidad nacional. Para la experimentación se diseñaron prototipo(s) de alta fidelidad, que incluye ilustraciones finales, estructura por módulos y pruebas impresas en papel ecológico. Estas versiones fueron testeadas por docentes de escuelas públicas, quienes validaron su utilidad, claridad visual y aplicabilidad en el aula. Para talleres colaborativos, encuestas tipo Likert, focus groups y pruebas en campo con docentes y estudiantes. Resultados: 92% considera útil el manual, 94% desea implementarlo, y el 100% lo descargaría si está disponible digitalmente. Se concluye que la solución propuesta es altamente viable y valorada por su aplicabilidad, claridad y enfoque inclusivo. Se recomienda escalar su distribución en formato físico y digital, implementar una plataforma de capacitación docente en línea y monitorear su impacto conindicadores socioemocionales en escuelas públicas.

1.3 Contextualización del Proyecto de Innovación

AMA (Asociación de meditación en acción) es una organización no gubernamental peruana sin fines de lucro que promueve el derecho humano a la salud, bienestar e integración social de las personas y comunidades en situación de vulnerabilidad a través de la práctica del yoga, meditación mindfulness y las TAGS (técnicas de autogestión de salud).

II. Descripción de la innovación

2.1 Planteamiento del Problema

En las escuelas públicas del Perú, tanto estudiantes como docentes enfrentan una creciente sobrecarga emocional, estrés, ansiedad y desmotivación, sin contar con herramientas prácticas para manejar su salud emocional. La falta de integración de metodologías como el yoga, la meditación mindfulness y las técnicas de autogestión de salud (TAGS) dentro del entorno educativo impide el desarrollo de habilidades socioemocionales clave y la construcción de ambientes escolares saludables. Esta situación se agrava por la falta de formación docente en estas áreas y la escasa prioridad que el sistema educativo otorga al bienestar integral.

Según el Ministerio de Educación del Perú, el 38% de estudiantes entre 10 y 17 años presentan indicadores de malestar emocional significativo, como ansiedad o síntomas depresivos, y más del 30% de docentes reportan altos niveles de agotamiento profesional y estrés laboral (MINEDU, 2021). Además, un estudio realizado por Save the Children (2022) reveló que la pandemia de COVID-19 exacerbó los niveles de estrés, aislamiento y desregulación emocional en escolares, especialmente en sectores de alta vulnerabilidad.

Diversos estudios internacionales respaldan la necesidad de implementar intervenciones escolares enfocadas en el bienestar emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) ha señalado que la escuela debe ser un entorno prioritario para la promoción de la salud mental, especialmente mediante enfoques integrales que incluyan la participación de la comunidad educativa. La evidencia demuestra que intervenciones basadas en mindfulness, yoga y técnicas de autocuidado no solo mejoran la salud emocional, sino que también impactan positivamente en la concentración, la conducta y el rendimiento académico (Zenner et al., 2014; Felver et al., 2016).

Por ejemplo, un metaanálisis de la Universidad de Harvard encontró que programas escolares que incorporan prácticas de conciencia plena y regulación emocional reducen significativamente los niveles de ansiedad y mejoran la conducta pro-social en niños y adolescentes (Dunning et al., 2019).

Como resultado, se afectan negativamente el rendimiento académico, la salud mental de la comunidad educativa y la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, generando un círculo vicioso de estrés y desmotivación tanto para alumnos como para profesores.

El desarrollo del **Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs** se propone como una herramienta concreta, pedagógica y culturalmente pertinente para abordar estas problemáticas de manera integral y accesible dentro del sistema educativo peruano.

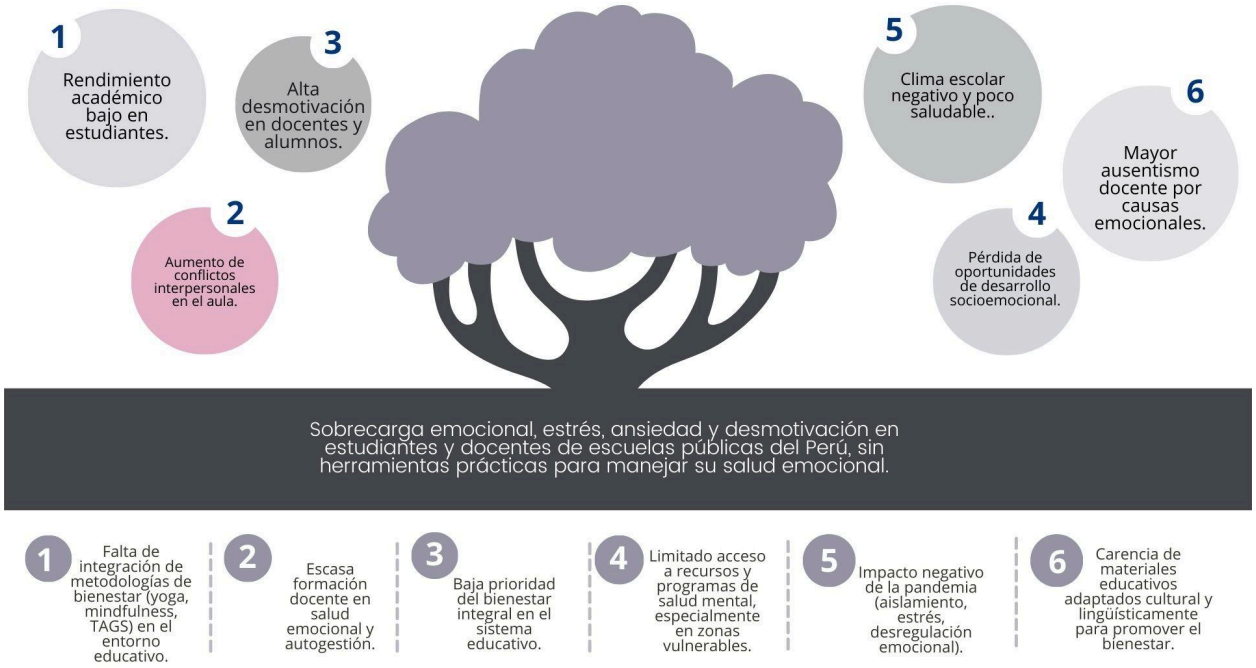

figura 1 (árbol del problema)

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

El desarrollo del *Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs* responde no solo a una necesidad educativa específica, sino también a metas globales definidas por la Agenda 2030. A continuación, se detallan tres ODS que guardan coherencia directa con el propósito, alcance y beneficiarios del proyecto:

ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Este proyecto contribuye al fortalecimiento del bienestar emocional y físico en el contexto escolar, especialmente en poblaciones que presentan altos niveles de estrés y desgaste psicológico, como se evidencia en la comunidad educativa de escuelas públicas. El manual ofrece herramientas de regulación emocional, técnicas de respiración consciente, prácticas de movimiento corporal y meditación, dirigidas a prevenir malestares crónicos derivados del estrés. En ese sentido, promueve activamente condiciones que favorecen la salud integral y la prevención de riesgos psicosociales en la infancia, adolescencia y adultez docente.

ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida

La inclusión de contenidos de bienestar y autogestión emocional en el aula aporta valor al enfoque educativo nacional al complementar aspectos no cubiertos de manera sistemática. El manual está diseñado con criterios pedagógicos accesibles, materiales culturalmente pertinentes y enfoques diferenciados según edad, lo que permite adaptarlo a distintas realidades educativas. Además, su distribución en espacios

donde la educación emocional es limitada refuerza el derecho a una formación completa, que no solo busca resultados académicos, sino también el desarrollo humano integral.

ODS 10: Reducir la desigualdad en y entre los países

Uno de los pilares del proyecto es su vocación de equidad. Al priorizar su implementación en instituciones educativas públicas —tanto urbanas marginales como rurales—, el manual representa una estrategia concreta para reducir disparidades en el acceso a recursos de salud mental y educación emocional. Este esfuerzo tiene un componente redistributivo, ya que busca entregar materiales gratuitos o subvencionados a comunidades que históricamente han estado excluidas de programas de bienestar, con lo cual se contribuye activamente a la disminución de las brechas sociales y educativas.

2.2 Población beneficiaria

En el contexto del sistema educativo público en Perú, el acceso limitado a prácticas de bienestar como la meditación, el yoga y las técnicas de autogestión de salud (TAGS) afecta directamente a estudiantes y docentes, quienes enfrentan altos niveles de estrés y desgaste emocional. Actores clave en esta problemática incluyen a los propios estudiantes y maestros como beneficiarios y agentes de cambio; a los directivos escolares y UGELs como facilitadores institucionales; y al Ministerio de Educación como ente normativo. AMA, como organización promotora del bienestar integral, busca articularse con estos actores junto a padres, universidades, organizaciones aliadas y el sector salud, para implementar programas sostenibles que fortalezcan el bienestar emocional y la calidad educativa en las escuelas públicas del país.

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO, 2022), más del 70% de niños y adolescentes en edad escolar no reciben ningún tipo de educación emocional formal, y el 43% manifiesta síntomas relacionados al estrés o ansiedad, lo cual repercute directamente en su desempeño académico y social. Por su parte, estudios realizados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2020) revelan que Perú se encuentra entre los países con mayor percepción de estrés entre estudiantes de secundaria, superando el promedio regional.

La salud mental de los docentes también ha sido una preocupación creciente. Un estudio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH, 2021) encontró que el 61% de docentes en Lima Metropolitana presentan síntomas de desgaste emocional o "burnout", asociado a cargas laborales excesivas, falta de recursos, y escasa formación en manejo emocional.

Diversas iniciativas internacionales han demostrado que intervenciones con prácticas de yoga y mindfulness contribuyen a reducir los niveles de ansiedad en docentes y estudiantes, al mismo tiempo que mejoran la percepción del clima escolar, la empatía y la motivación (Khalsa et al., 2012; Butzer et al., 2015). Esto respalda la pertinencia de adaptar estrategias similares al contexto peruano.

Este proyecto se enfoca particularmente en beneficiar a:

- Estudiantes de educación básica (primaria y secundaria) en escuelas públicas de zonas urbanas marginales y rurales, donde el acceso a servicios de salud mental es limitado o inexistente.

- Docentes que enfrentan altos niveles de presión y carecen de herramientas de autocuidado emocional.

- Directivos escolares y UGELs comprometidos con la implementación de enfoques de bienestar.

- Padres de familia y comunidades educativas que desean participar en la mejora del clima escolar.

Asimismo, se considera la posibilidad de extender el alcance hacia regiones con comunidades indígenas, promoviendo versiones adaptadas lingüística y culturalmente del manual.

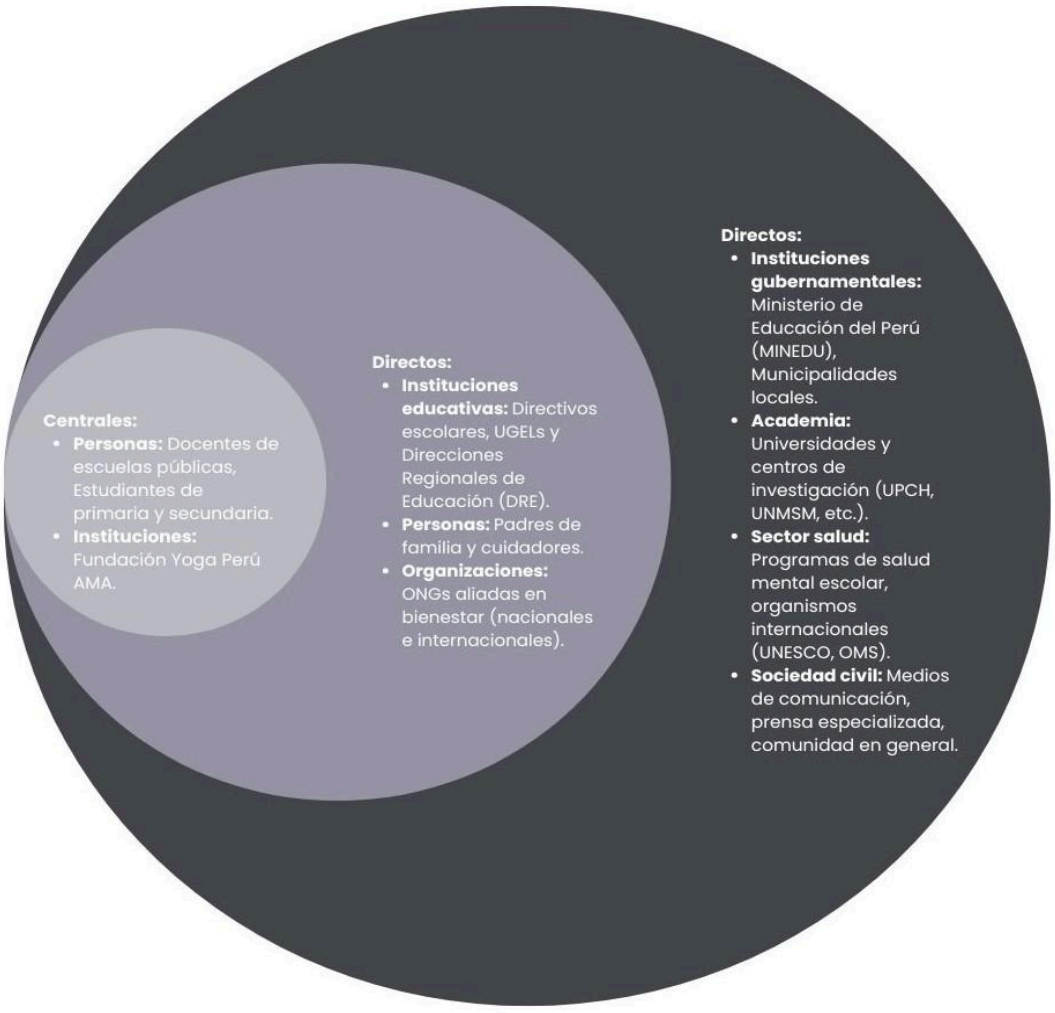

figura 2 (mapa de actores)

2.3 Objetivo(s) del proyecto

Los objetivos del proyecto están diseñados para aumentar la conciencia sobre los beneficios del yoga y el mindfulness en el contexto escolar y cultivar la lealtad de participantes y voluntarios.

Objetivo principal:

- **Contribuir a la mejora de la salud mental de los jóvenes a nivel nacional** mediante el acceso al manual, recursos y acompañamiento especializado que promuevan su bienestar emocional y desarrollo integral.

Objetivos secundarios:

- **Promover y expandir programas de formación docente** en técnicas de yoga, meditación y autogestión de salud adaptadas al entorno escolar.

- **Aumentar la visibilidad y posicionamiento de AMA** como una organización de referencia en el campo del bienestar emocional en educación pública.

Estos objetivos se alinean con las recomendaciones internacionales en materia de políticas educativas integrales. Según la **UNESCO (2020)**, los sistemas educativos deben abordar la salud mental de manera transversal, integrando enfoques socioemocionales y herramientas prácticas para el autocuidado docente y estudiantil. Asimismo, la **OCDE (2019)** sostiene que el desarrollo de habilidades blandas como la autorregulación, la empatía y la resiliencia es clave para el aprendizaje a lo largo de la vida y debe ser promovido desde la educación básica.

Por otro lado, el proyecto contribuye directamente a los pilares del Currículo Nacional de Educación Básica del Perú, que plantea como eje transversal el desarrollo personal, ciudadanía y convivencia, proponiendo que "la escuela promueva una cultura del cuidado, del respeto y del bienestar emocional" **(MINEDU, 2017)**. El Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs se convierte así en una herramienta que operacionaliza este marco, permitiendo su implementación práctica en el aula.

Además, experiencias exitosas de implementación de programas de bienestar en el sistema educativo, como el caso del programa "Yoga 4 Classrooms" en EE.UU. y "Yoga nas Escolas" en Brasil, demuestran que integrar estas prácticas en el horario escolar puede generar mejoras significativas en el ambiente de aula, la salud mental y el desempeño académico (Butzer et al., 2015; Ministerio de Salud de Brasil, 2018).

2.4 Marco referencial

El yoga ha evolucionado desde una práctica espiritual ancestral originada en la India hace más de 5,000 años hasta convertirse en una herramienta integral de bienestar físico, mental y emocional reconocida a

nivel global. En las últimas décadas, su adopción en contextos educativos, comunitarios y de salud ha crecido notablemente, demostrando beneficios terapéuticos y psicosociales ampliamente documentados.

Sustento teórico del proyecto:

- **Psicología humanista** (Carl Rogers, Abraham Maslow): que promueve el desarrollo del potencial humano a través de la autorrealización, la motivación intrínseca y el bienestar integral. Este enfoque es particularmente relevante en entornos educativos, donde se busca cultivar no solo habilidades cognitivas, sino también la dimensión emocional del estudiante.

- **Neurociencia del bienestar**: investigaciones como las de Davidson & Kabat-Zinn (2003) han demostrado que la práctica regular de yoga y mindfulness produce cambios estructurales y funcionales en el cerebro relacionados con la atención, la resiliencia emocional y la reducción de la ansiedad.

- **Educación somática**: esta corriente considera al cuerpo como centro del aprendizaje, fortaleciendo la conciencia corporal y emocional como herramientas pedagógicas. Se alinea con principios de pedagogía activa y aprendizaje experiencial, tal como lo sugieren estudios recientes en neuroeducación (Tokuhama-Espinosa, 2018).

- **Salud holística y autogestión**: las Técnicas de Autogestión de la Salud (TAGS) están alineadas con el modelo de "atención primaria sensible a lo emocional", que recomienda empoderar a los individuos en el cuidado de su salud física, mental y espiritual (OMS, 2021).

Evidencia internacional:

- En EE.UU., programas como **"Mindful Schools"** y **"Yoga Ed"** han sido implementados en más de 30,000 aulas, con resultados positivos en la reducción de la ansiedad, mejora de la conducta escolar y aumento del enfoque académico (Mindful Schools, 2020).

- En Reino Unido, el programa **"Mindfulness in Schools Project"** ha sido evaluado científicamente por la Universidad de Oxford, demostrando que el mindfulness reduce síntomas de depresión y estrés en adolescentes (Weare, 2013).

- En India, el **Ministerio AYUSH** ha promovido el yoga como política nacional de salud preventiva, incluyéndose en el currículo escolar oficial en varias regiones, reconociendo sus efectos positivos en el desarrollo integral infantil.

Evidencia en América Latina:

- En Brasil, el programa **"Yoga nas Escolas"** ha sido respaldado por el Ministerio de Salud como parte de las estrategias de salud mental preventiva. Los informes señalan disminución del estrés y mejora en la convivencia escolar en escuelas de São Paulo y Bahía.

- En Chile, la Fundación **"Yoga en la Escuela"** capacita a docentes en prácticas de autocuidado, con enfoque en la inclusión, el trauma y la diversidad cultural.

Contexto peruano:

- En Perú, AMA (Asociación de Meditación en Acción) ha trabajado con comunidades en situación de vulnerabilidad, integrando el yoga y la meditación como herramientas de inclusión, resiliencia comunitaria y salud emocional.

- Experiencias como el proyecto "Yoga en el Penal de Mujeres de Chorrillos" (2019) han demostrado su efectividad en contextos de privación de libertad, destacando beneficios en el manejo emocional y la disminución de la agresividad.

- Según estudios realizados por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (2022), la implementación de programas de mindfulness en aulas piloto de Lima Metropolitana mostró mejoras en la atención sostenida y la disminución de conductas disruptivas en estudiantes de secundaria.

Todo esto respalda la validez y pertinencia del Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs como una herramienta pedagógica integral basada en evidencia científica, adaptada al contexto sociocultural peruano.

2.5 Proceso creativo y experimentos

El proceso creativo del proyecto Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs parte de una necesidad tangible: el alto nivel de estrés y desgaste emocional entre estudiantes y docentes de escuelas públicas peruanas. La idea del manual surge como una solución pedagógica accesible y visual, que complementa los programas de AMA, integrando yoga, meditación y Técnicas de Autogestión de Salud (TAGS) como herramientas de bienestar emocional y físico.

Durante la fase de ideación, se priorizó un enfoque de diseño centrado en el usuario, basado en principios del pensamiento de diseño (design thinking) propuestos por IDEO y ampliamente aplicados en el desarrollo de soluciones educativas innovadoras (Brown, 2009). Este enfoque permitió co-crear soluciones relevantes a partir de las experiencias de los docentes, estudiantes y profesionales vinculados al bienestar escolar.

Asimismo, el proceso creativo incluyó:

- **Talleres colaborativos** con docentes, facilitadores de yoga, psicólogos escolares y estudiantes para identificar necesidades emocionales concretas en el aula.

- **Revisión de experiencias similares** en América Latina, como los programas "Yoga nas Escolas" (Brasil) y "Yoga y Meditación para la Escuela" (Argentina), para incorporar buenas prácticas y adaptar contenidos al contexto peruano.

- **Iteraciones progresivas** en el diseño del manual, evaluando variables como claridad de instrucción, adecuación cultural, estética visual y usabilidad en el entorno educativo.

El desarrollo del producto siguió la metodología de prototipado rápido y validación en campo (Ries, 2011), permitiendo ajustar tanto el contenido como el formato gráfico del manual en base a retroalimentación real.

El valor del enfoque iterativo ha sido confirmado por proyectos similares, como el "MindUP Curriculum" (EE.UU.), que implementa neurociencia aplicada en aulas de primaria a través de prácticas contemplativas y de autorregulación emocional. Estudios del Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2022) han demostrado que el diseño colaborativo e iterativo de materiales educativos mejora significativamente la adopción y el impacto en entornos escolares.

Asimismo, el proyecto contempla experimentos piloto con grupos escolares para validar la efectividad y usabilidad del manual. Estos pilotos permiten evaluar aspectos como:

- La claridad de las instrucciones y visualizaciones de las posturas de yoga.
- La percepción de utilidad entre docentes y alumnos.
- La aplicabilidad en contextos con limitaciones de espacio, recursos o conectividad.

Este enfoque responde también a las recomendaciones de la **UNICEF y Harvard Graduate School of Education (2019)**, que promueven el uso de enfoques iterativos basados en evidencia, ajustados al contexto cultural, como método para diseñar intervenciones educativas sostenibles.

2.5.1 Información sobre el usuario(s)

Los principales usuarios del proyecto son docentes y estudiantes de escuelas públicas peruanas, quienes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad, desmotivación y sobrecarga emocional. Según datos del Ministerio de Educación del Perú, 3 de cada 10 estudiantes presentan síntomas de ansiedad o depresión durante su trayectoria escolar **(MINEDU, 2021)**. La situación se agrava en regiones rurales y urbano-marginales, donde el acceso a servicios de apoyo emocional es prácticamente inexistente.



Nombre: Ana María Torres
Edad: 14 años
NSE: C

Estudiante de 3.º de secundaria en una escuela pública rural.

Vive con sus padres y dos hermanos pequeños. Sus amigos son principalmente compañeros de la escuela y vecinos de la comunidad.

Usa Facebook y TikTok desde un celular básico compartido con su hermana; ve videos cortos de humor, música y tareas escolares.

Ropa comprada en mercados locales o ferias de ropa usada; come mayormente productos locales (menestras, arroz, pan casero).

Juega vóley en la losa deportiva, ayuda en casa, escucha música en el celular, y ocasionalmente ve televisión abierta.

Qué le duele y le molesta:
- Siente ansiedad antes de exámenes y trabajos grupales por miedo a equivocarse y ser criticada.
- Le cuesta concentrarse porque el aula es ruidosa y los conflictos entre compañeros interrumpen la clase.
- Experimenta cansancio y falta de energía debido a horarios extensos y tareas domésticas después de la escuela.

Qué necesita y espera:
- Quiere aprender técnicas simples y rápidas para calmarse antes de los exámenes o cuando está nerviosa.
- Busca actividades en clase que sean más participativas y creativas para que el aprendizaje sea más dinámico.
- Necesita un entorno escolar más tranquilo y respetuoso, donde pueda expresarse sin miedo.

figura 3 (arquetipo de usuario 1- estudiante)



Nombre: Luis Alberto Gamarra
42 años
NSE: Medio-bajo

Profesor de comunicación en secundaria, con 12 años de experiencia.

Vive con su esposa y un hijo universitario. Tiene una red de colegas con los que comparte materiales y consejos.

Usa Facebook para comunicarse con padres y colegas, y WhatsApp para coordinar con estudiantes; trabaja en una laptop institucional y un smartphone personal.

Prefiere ropa cómoda de marcas nacionales, compra en tiendas locales; toma café con frecuencia y come menús cerca del colegio.

Camina por el parque, ve noticieros y series peruanas, lee libros de historia y participa en campeonatos de fulbito docente.

Qué le duele y le molesta:
- Sufre de fatiga emocional y estrés por exceso de carga administrativa y burocrática.
- Tiene que manejar aulas numerosas con estudiantes de distintos niveles académicos y emocionales, lo que genera agotamiento.
- Percibe un bajo compromiso en algunos alumnos y poca participación de los padres en el proceso educativo.

Qué necesita y espera:
- Herramientas prácticas, fáciles de implementar y adaptadas a la realidad de su aula para mejorar el ambiente escolar.
- Estrategias para manejar el estrés y la ansiedad laboral, sin requerir una inversión extra de tiempo que no tiene.
- Material visual y didáctico que motive a los estudiantes y facilite la enseñanza de habilidades socioemocionales.

figura 4 (arquetipo de usuario 2 - profesor)

Hallazgos clave:

- **Docentes**: reportan fatiga emocional, dificultad para manejar la disciplina en clase, exceso de carga administrativa y escaso tiempo para su autocuidado (UPCH, 2021). Este perfil coincide con el fenómeno del "burnout docente" que afecta la motivación y el desempeño educativo, tal como lo destaca la UNESCO (2020).

- **Estudiantes**: manifiestan dificultades en la autorregulación emocional, baja autoestima, poca concentración y conflictos interpersonales debido a ambientes escolares estresantes (ENAHO, 2022; Save the Children, 2021). Además, el cierre prolongado de escuelas por la pandemia acentuó estos problemas, generando un rezago socioemocional importante.

- **Padres y cuidadores**: demandan herramientas accesibles que fortalezcan el bienestar de sus hijos y apoyen la convivencia familiar, en especial en contextos donde los servicios de salud mental son escasos.

El insight más relevante es que tanto docentes como estudiantes reconocen la importancia de estrategias de bienestar, pero carecen de una guía estructurada, culturalmente pertinente y validada pedagógicamente para implementarlas en el contexto escolar. Esto valida la utilidad del manual propuesto, diseñado para ser didáctico, visual, fácil de aplicar y adaptado a las realidades del Perú.

2.5.2 Información sobre el Mercado

Existe una oportunidad clara y creciente en el mercado educativo peruano para soluciones que promuevan el bienestar emocional y físico en la escuela. El enfoque socioemocional ha cobrado relevancia en las políticas públicas tras la pandemia, y el Currículo Nacional de Educación Básica del Perú incorpora explícitamente el desarrollo personal y el bienestar como ejes transversales (MINEDU, 2017).

Análisis de la competencia:

Actualmente, existen algunas iniciativas orientadas al bienestar en la educación, como talleres esporádicos de mindfulness, sesiones extracurriculares de yoga promovidas por ONGs o instituciones privadas, y publicaciones educativas que abordan la gestión emocional desde una mirada teórica. Sin embargo, no se ha identificado un manual integral, visual, ilustrado y adaptado al contexto peruano que combine yoga, meditación y técnicas de autogestión de salud como el que propone este proyecto.

Barreras de entrada:

- Falta de formación docente en metodologías de bienestar.

- Escaso presupuesto en escuelas públicas para materiales extracurriculares.

- Resistencia institucional ante prácticas educativas no tradicionales.

- Baja disponibilidad de contenidos educativos culturalmente adaptados en lenguas originarias.

Demanda potencial y oportunidad de crecimiento:

- En Perú, hay más de **6 millones de estudiantes en educación básica** y más de **400,000 docentes** en el sistema público (MINEDU, ESCALE, 2023). Una adopción conservadora del 5% equivaldría a un universo inicial de 300,000 usuarios potenciales.

- El mercado de productos educativos y de bienestar ha crecido globalmente. El informe de *Global Wellness Institute (2022)* estima que el mercado de bienestar en educación alcanzará los USD 11 mil millones en 2025.

- En América Latina, el auge del yoga y el mindfulness en contextos escolares se está consolidando como parte de reformas educativas orientadas al desarrollo integral, como ocurre en Brasil y Colombia (OEI, 2021).

Tendencias que favorecen el producto:

- Aumento del uso de recursos digitales educativos post-pandemia.

- Mayor apertura institucional hacia enfoques holísticos en educación.

- Demanda de soluciones de bajo costo y alto impacto para la salud mental escolar

2.5.3 Concepto y Propuesta de Valor

Concepto planteado:

El *Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs* se clasifica como una herramienta educativa de bienestar socioemocional, de carácter pedagógico, preventivo y participativo, diseñada para el contexto escolar público peruano. Su categoría se encuentra en la intersección entre material educativo didáctico y recurso de salud mental comunitaria, dado que integra fundamentos de educación emocional, neurociencia aplicada y prácticas contemplativas (yoga, mindfulness, TAGS).

Se trata de un recurso multinivel que permite su aplicación en diversos ciclos escolares (primaria y secundaria), con enfoque inclusivo y adaptable culturalmente. Está diseñado para ser implementado tanto en el aula como en espacios complementarios (talleres, tutorías, actividades extracurriculares), con un lenguaje visual y pedagógico accesible para diversos tipos de usuarios.

Características principales del concepto:

- **Educativo:** está alineado con el Currículo Nacional del Perú y promueve competencias socioemocionales como la autorregulación, la empatía y la convivencia escolar (MINEDU, 2017).

- **Visual e interactivo:** contiene ilustraciones paso a paso, actividades reflexivas, dinámicas de grupo y secciones diferenciadas para docentes y estudiantes.

- **Práctico y contextualizado:** desarrollado mediante metodologías de diseño centrado en el usuario, incorporando lenguaje, realidades y culturas locales.

- **Preventivo:** enfocado en la promoción del bienestar emocional y físico como forma de prevención del estrés escolar y el deterioro de la salud mental.

- **Escalable:** diseñado para ser replicado en diferentes instituciones educativas con versiones impresas y digitales.

Propuesta de Valor:

El manual ofrece una solución educativa innovadora y de bajo costo para mejorar la salud emocional de docentes y estudiantes en escuelas públicas, a través de una herramienta estructurada, pedagógica y culturalmente adaptada. Su propuesta de valor se sostiene en cuatro pilares:

1. **Accesibilidad:** Para asegurar que el *Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs* llegue a quienes más lo necesitan, se implementará una estrategia de distribución gratuita en instituciones educativas públicas con alta vulnerabilidad social, especialmente en zonas rurales y urbano-marginales.

La entrega se realizará a través de alianzas estratégicas con diferentes actores:

- UGEL y Direcciones Regionales de Educación (DRE): Estas instituciones gestionan y supervisan las escuelas públicas, por lo que son clave para identificar y priorizar aquellas con mayores necesidades de bienestar socioemocional. UGEL como la N.° 01 (San Juan de Miraflores) y UGEL N.° 04 (Comas, Carabayllo) ya han desarrollado ferias, talleres y capacitaciones en convivencia escolar, lo que evidencia su disposición a implementar recursos como el manual. La DRE de Lima Metropolitana y sus homólogas regionales pueden facilitar la incorporación del material en planes anuales y su difusión masiva.

- Municipalidades: Gobiernos locales como la Municipalidad Metropolitana de Lima y distritos como Puente Piedra han impulsado programas de salud mental escolar, como “Psicólogo en tu cole” y talleres de educación emocional. Su participación puede fortalecer la logística de impresión y distribución, así como ofrecer espacios comunitarios para capacitaciones y actividades de sensibilización.

- Organizaciones no gubernamentales (ONGs): Entidades con experiencia en yoga, mindfulness y educación emocional, como la Fundación Yoga Perú, pueden apoyar la adaptación del manual a contextos culturales diversos, capacitar a los docentes y acompañar la implementación inicial, aprovechando su experiencia en comunidades vulnerables.

- Universidades: Instituciones como la Universidad Peruana Cayetano Heredia y la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, con experiencia en investigaciones sobre salud mental y educación, pueden colaborar en la evaluación del impacto del manual, garantizando una medición objetiva de resultados y fortaleciendo la validez académica del proyecto.

2. **Transformación emocional:** El manual contribuye a un cambio profundo en la forma en que estudiantes y docentes gestionan sus emociones, incorporando prácticas de respiración consciente, posturas de yoga adaptadas y ejercicios de atención plena respaldados por la neurociencia (Davidson & Kabat-Zinn, 2003; Mindful Schools, 2020). La aplicación constante de estas técnicas favorece la disminución de la tensión física y mental, mejora la concentración y fomenta relaciones interpersonales más empáticas. Estas dinámicas pueden integrarse fácilmente en la rutina escolar diaria, generando hábitos saludables que se mantienen más allá del aula y repercuten positivamente en la vida personal y familiar de los participantes.

3. **Fortalecimiento del rol docente:** El manual dota a los maestros de estrategias concretas y fáciles de aplicar para fomentar entornos de aprendizaje positivos, reduciendo su carga emocional y aumentando su resiliencia frente al estrés laboral. Los recursos propuestos les permiten no solo enseñar contenidos académicos, sino también guiar procesos de bienestar emocional, empoderandose como facilitadores de climas escolares positivos (UNESCO, 2020; OCDE, 2021). Esto fortalece su capacidad de liderazgo en el aula y su rol como agentes de cambio en la comunidad educativa, mejorando la cohesión grupal y la motivación escolar.

4. **Impacto social y escalabilidad:** La distribución prioritaria en zonas con menor acceso a programas de salud mental garantiza que el beneficio llegue primero a quienes más lo necesitan, promoviendo la equidad en el acceso a herramientas de bienestar. El modelo híbrido planteado, que combina distribución gratuita en comunidades vulnerables con opciones de venta en entornos con mayor capacidad adquisitiva, asegura la sostenibilidad financiera y permite reinvertir en su expansión. Gracias a su diseño adaptable y a su formato tanto físico como digital, el manual puede replicarse a nivel nacional, ajustándose a realidades culturales y lingüísticas específicas sin perder su esencia pedagógica, generando así un impacto social escalable y sostenible en el tiempo.

Esta propuesta responde directamente a las necesidades identificadas en el sistema educativo peruano y se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, 4 y 10), promoviendo una educación emocional de calidad, inclusiva y orientada al desarrollo humano integral.

2.5.4 Diseño de producto/servicio

El *Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs*, desarrollado en el marco del proyecto de innovación de la Fundación Yoga Perú AMA, constituye un **producto educativo de enfoque multimodal**, concebido como un recurso pedagógico estructurado para facilitar la incorporación de prácticas de bienestar emocional y físico en entornos escolares del sector público.

Características técnicas y pedagógicas del producto:

- **Formato físico:** Libro impreso de mediano formato (A4, 21 x 27 cm), que permite una lectura cómoda, visualización clara de ilustraciones y facilidad de manipulación en el aula.

- **Diseño gráfico editorial:** Incorpora una paleta cromática en tonos tierra y pastel, alineada con los principios de neuroestética y psicología del color, los cuales favorecen la sensación de calma y concentración en entornos educativos (Cox, 2017). El diseño contempla márgenes amplios, jerarquías visuales claras, íconos pedagógicos y tipografía legible, lo que mejora la comprensión lectora y visual en niños y adultos.

- **Contenido estructurado por módulos:** Cada unidad contiene secuencias de práctica (asanas, pranayamas, meditaciones guiadas), dinámicas grupales de integración y actividades de reflexión emocional. Los módulos están adaptados a niveles de edad, permitiendo una implementación progresiva según el grado educativo.

- **Accesibilidad:** el manual ha sido diseñado considerando principios de inclusión educativa, con lenguaje claro, ilustraciones interculturales y posibilidad de traducción a lenguas originarias, lo que refuerza su pertinencia en contextos multiculturales (UNESCO, 2019).

- **Materiales sostenibles:** impreso en papel bond ecológico de 120 g, con tintas no tóxicas y encuadernación rústica o tipo anillada. Esta elección responde tanto a criterios de durabilidad como a la alineación con políticas de ecoedición y sostenibilidad educativa (PNUD, 2022).

Funcionalidad y uso en el entorno educativo:

El manual está diseñado para ser utilizado de forma autónoma por docentes y alumnos, o como material de apoyo en sesiones dirigidas por facilitadores capacitados. Su enfoque es **interactivo e instruccional**, orientado a la práctica directa de técnicas de autorregulación emocional y física en el aula.

Se promueve un uso flexible: puede incorporarse en sesiones de tutoría, talleres extracurriculares, horas de tutoría, programas de convivencia escolar o actividades transversales dentro del horario regular.

Canales de distribución y acceso:

- **Distribución física:** a través de alianzas con UGELs, Direcciones Regionales de Educación, municipalidades, y ONGs en regiones priorizadas. Se contempla la implementación de pilotos en

instituciones rurales, urbanas marginales y con estudiantes quechua o aimara hablantes.

- **Versión digital:** se desarrollará una edición interactiva en formato PDF navegable, con posibilidad de visualización en plataformas educativas como Moodle, WordPress o Notion, favoreciendo el acceso remoto y la descarga libre. Esta estrategia responde a las recomendaciones del *EdTech Hub (2020)* sobre educación digital en contextos de bajos recursos.

2.5.5 Modelo de negocio

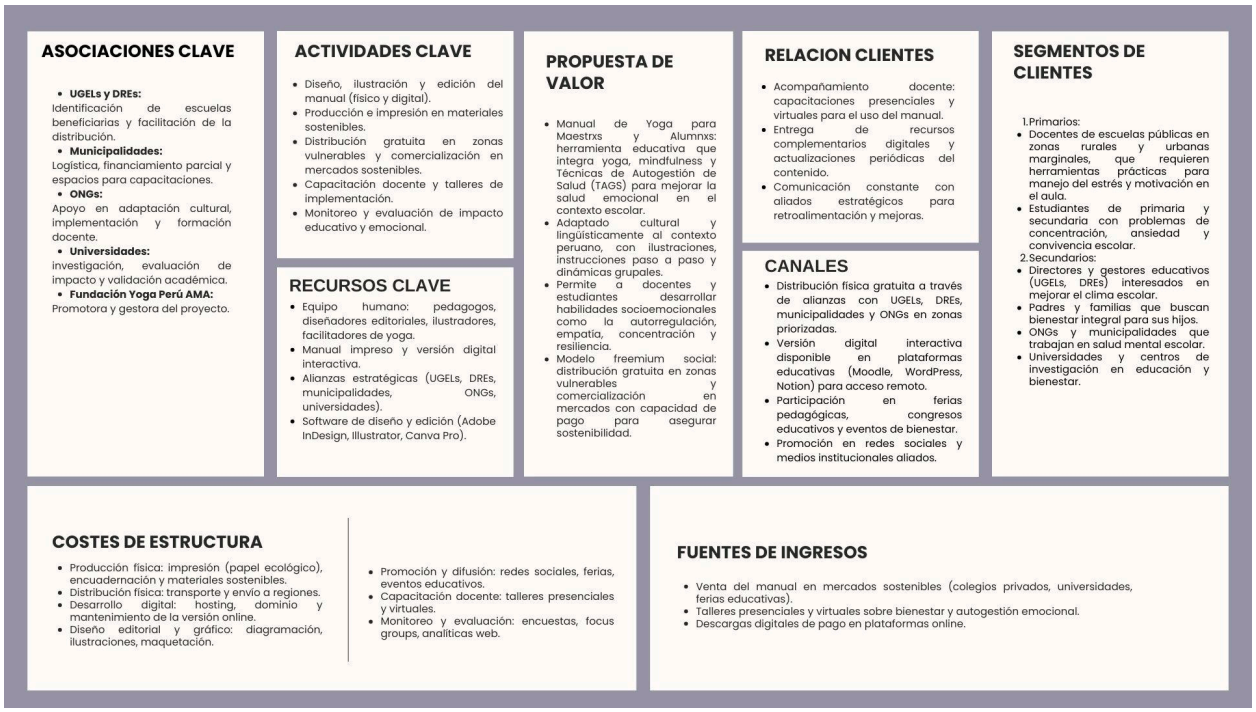

figura 5 (business model canva)

El modelo de negocio del *Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs* está basado en un enfoque híbrido de **impacto social** y **sostenibilidad financiera**, alineado con experiencias internacionales de innovación educativa en bienestar emocional. Esta combinación permite llevar el manual a las comunidades escolares más vulnerables del Perú, sin depender exclusivamente de fondos públicos o donaciones externas, mientras se generan ingresos que financien futuras versiones, capacitaciones y expansión nacional.

Enfoque Freemium Social

Este enfoque combina dos estrategias complementarias:

1. Distribución gratuita con enfoque social

Se entregará el manual físico y digital sin costo a escuelas públicas en zonas rurales y urbanas marginales, en colaboración con UGELs, Direcciones Regionales de Educación, municipalidades, ONGs y aliados del sector salud. Este componente responde a la **recomendación de la UNESCO (2021)** de garantizar el acceso a herramientas de educación emocional en poblaciones en desventaja, contribuyendo a reducir desigualdades estructurales en el sistema educativo.

2. Comercialización en mercados sostenibles

El manual se ofrecerá a la venta en:

- Ferias pedagógicas y eventos educativos.
- Universidades e instituciones privadas interesadas en el bienestar docente-estudiantil.
- Plataformas digitales como una descarga con costo simbólico.

Este modelo sigue ejemplos exitosos como el de **Mindful Schools (2020)** y **Yoga Ed (EE.UU.)**, que combinan el acceso gratuito a comunidades vulnerables con la venta del producto en espacios donde existe una mayor capacidad de pago. Estos modelos han demostrado ser viables tanto para escalar impacto como para sostener financieramente sus operaciones.

Valor estratégico del modelo

Este modelo freemium social permite:

- **Escalabilidad**: al crear ingresos, se financian nuevas ediciones, traducciones y capacitaciones.
- **Sostenibilidad**: evita la dependencia exclusiva de subvenciones o cooperantes internacionales.
- **Reinversión educativa**: los ingresos generados son reinvertidos en formación docente, monitoreo de impacto y desarrollo de contenidos adicionales.

Además, responde a una tendencia internacional sobre educación holística basada en bienestar, impulsada por organismos como la OCDE (2021), que recomiendan desarrollar modelos pedagógicos sostenibles que integren la salud mental y el aprendizaje emocional como ejes transversales.

Este enfoque también está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, que busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y con el ODS 10, que apunta a reducir las desigualdades sociales.

Cuando el *Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs* entre en contacto con el mercado y los usuarios, se prevé generar impactos medibles a corto, mediano y largo plazo, tanto en el ámbito educativo como organizacional.

2.5.6 Resultados esperados

En los usuarios (docentes y alumnos):

- **Corto plazo:**
  Incremento del 15% en indicadores de autorregulación emocional, reducción de conflictos interpersonales en aula y mejoras en el clima escolar, medido mediante encuestas de percepción (MINEDU, 2021; CASEL, 2022).
  Estudios previos indican que la implementación de programas de mindfulness y yoga en contextos escolares puede reducir los niveles de estrés hasta en un 32% y mejorar la concentración académica en un 24% (Dunning et al., 2019; Butzer et al., 2015).

- **Mediano plazo:**
  Docentes con mayor acceso a herramientas prácticas para la gestión del estrés y mejora de su bienestar personal. Esto se reflejaría en una disminución del ausentismo por causas relacionadas con agotamiento emocional y un aumento del uso de técnicas de autocuidado (OCDE, 2020).
  Experiencias internacionales reportan mejoras en la retención docente cuando se aplican programas de bienestar, con incrementos del 12% al 18% en la permanencia en instituciones educativas (Mindful Schools, 2020).

- **Largo plazo:**
  Desarrollo sostenido de habilidades socioemocionales como la empatía, resiliencia y concentración. Investigaciones longitudinales muestran que estudiantes expuestos regularmente a prácticas de yoga y mindfulness mantienen mejoras en regulación emocional hasta tres años después de la intervención (Felver et al., 2016).

En el ecosistema educativo:

- **Corto plazo:**
  Integración del manual en las horas de tutoría y programas de convivencia escolar, reforzando el enfoque socioemocional del Currículo Nacional (MINEDU, 2017).

- **Mediano plazo:**
  Crecimiento del número de instituciones educativas que implementan políticas internas de bienestar docente-estudiantil, con un incremento estimado del 10% anual en la adopción de programas basados en este manual.

En AMA como organización:

- **Corto plazo:**
  Aumento del posicionamiento institucional, medido por presencia mediática y número de alianzas estratégicas. Se espera un crecimiento del 20% en colaboraciones interinstitucionales en el primer año de implementación.

- **Mediano plazo:**
  Expansión de la cobertura del manual a nivel nacional, alcanzando más de 300,000 usuarios potenciales en cinco años si se mantiene una adopción conservadora del 5% del total de estudiantes y docentes en el sistema público (ESCALE-MINEDU, 2023).

- **Largo plazo:**
  Contribución significativa a la reducción de las brechas en acceso a recursos de salud mental escolar en zonas rurales y urbanas marginales, alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, 4 y 10).

2.5.7 Prototipos desarrollados (baja definición y alta definición)

Prototipos de baja fidelidad:

Se desarrollaron bocetos físicos con diagramación esquemática y wireframes de capítulos, permitiendo evaluar la estructura general del manual.

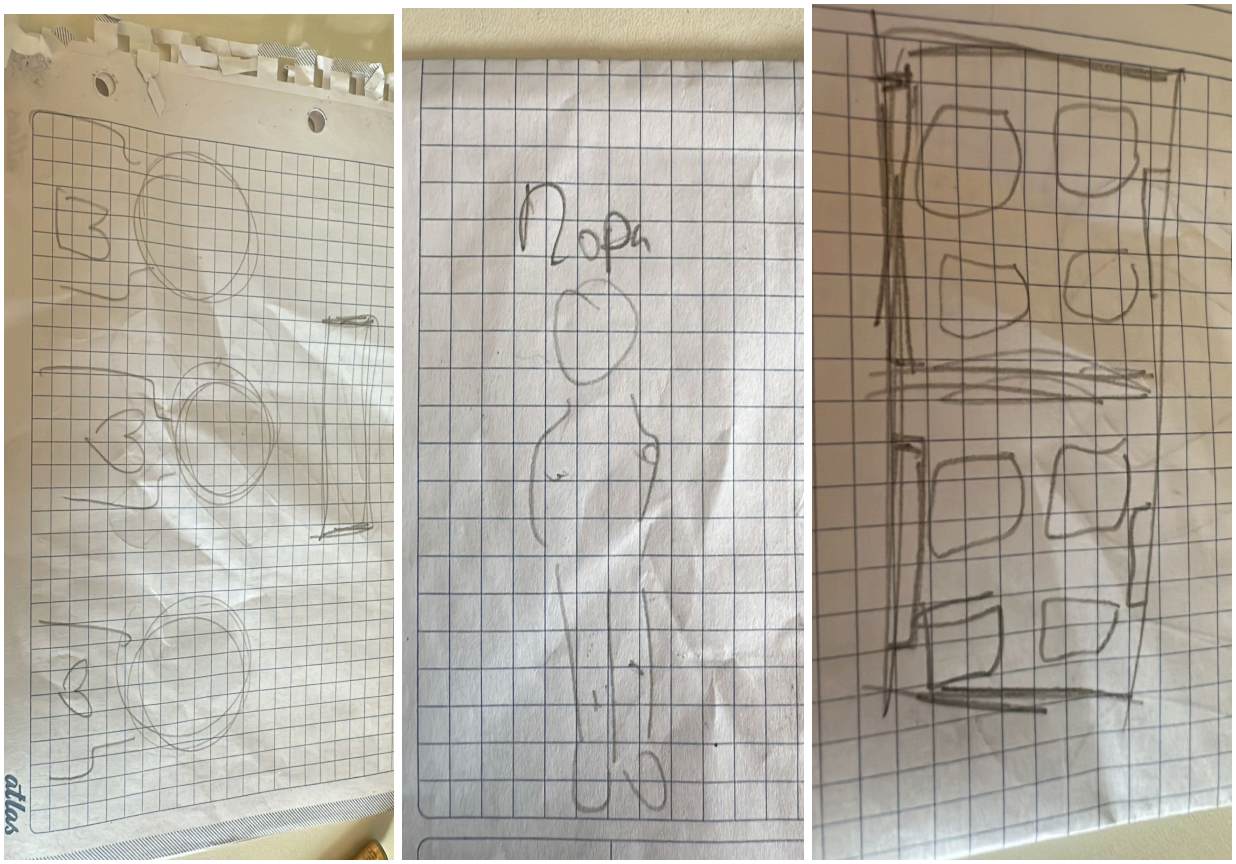

figura 6 (bocetos a baja fidelidad)

Prototipos de alta fidelidad:

Se diseñaron y produjeron entre 3 y 5 capítulos completos a color, con contenidos reales, ilustraciones finales, tipografías definitivas y materiales de impresión similares al producto final (papel bond ecológico 120 g).

Estos prototipos incluyeron secciones de instrucción paso a paso (asanas, respiración, meditación), dinámicas grupales y espacios para reflexión.

Los prototipos permitieron recoger retroalimentación temprana en contextos reales, identificando fortalezas en la claridad pedagógica, el atractivo visual y la facilidad de implementación. Esta validación temprana fue clave para orientar la iteración final del producto.



figura 7 (manual alta fidelidad)

Link: https://drive.google.com/file/d/1Dl5XB7gCuVdJvKSYZcfIszi_LAezXO9W/view?usp=sharing

2.5.8 Experimentos

Se aplicó un cuestionario basado en escala de Likert a docentes, evaluando la percepción de utilidad, aplicabilidad y diseño del manual de yoga en contextos educativos. Se recopilaron las respuestas, se tabularon los datos y se generaron gráficos de pastel para visualizar la distribución porcentual y numérica de cada pregunta.

Resultados y validación de hipótesis:

Los resultados muestran una tendencia mayoritaria hacia las respuestas positivas (valores de 4 y 5 en la escala Likert), lo cual valida la hipótesis de que el manual es percibido como útil, claro y aplicable por los docentes. También se confirma que los participantes lo consideran una herramienta eficaz para mejorar el bienestar emocional en el aula.

Métricas e indicadores destacados:

- **Utilidad del manual**: El 92% de las personas lo valoraron con 4 o 5.
- **Facilidad de uso**: Más del 90% lo consideraron claro y aplicable.
- **Interés en implementación**: 94% respondieron favorablemente.
- **Apariencia visual**: Cerca del 85% lo consideraron atractivo y profesional.
- **Intención de uso**: 88% están dispuestos a implementarlo regularmente.
- **Posible descarga**: 100% señalaron que es probable que lo descarguen si está disponible en línea.

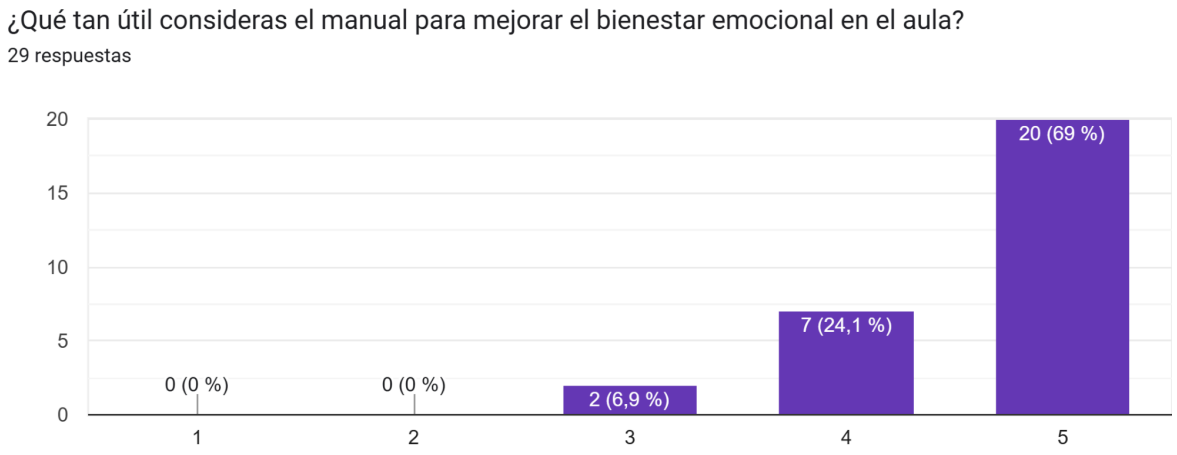

figura 8

¿El manual te parece fácil de entender y aplicar en tu contexto educativo?

29 respuestas

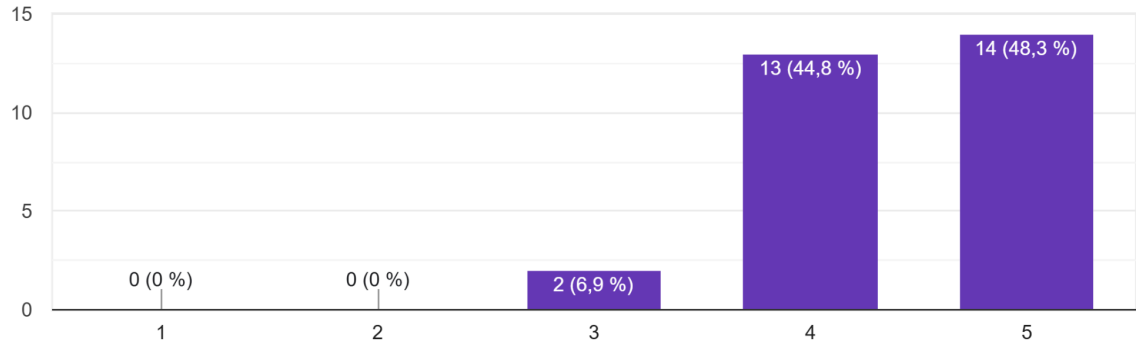

figura 9

¿Te gustaría implementar este manual en tus clases o actividades escolares?

29 respuestas

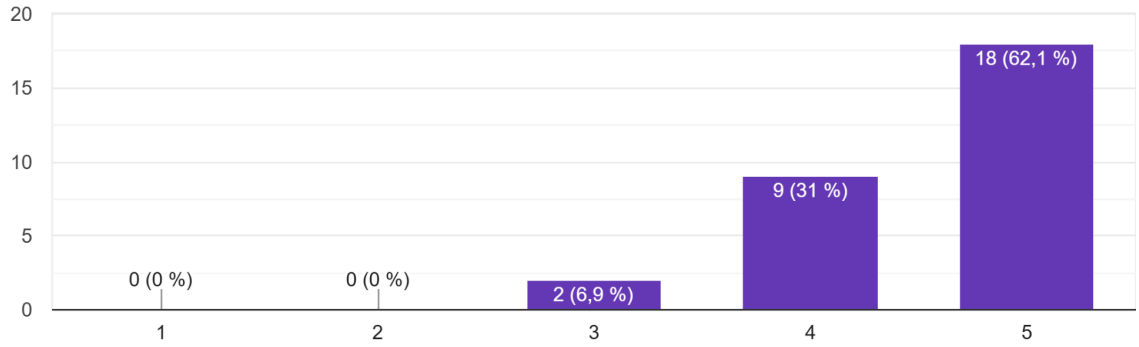

figura 10

¿Crees que este manual puede ayudar a reducir el estrés en los estudiantes?

29 respuestas

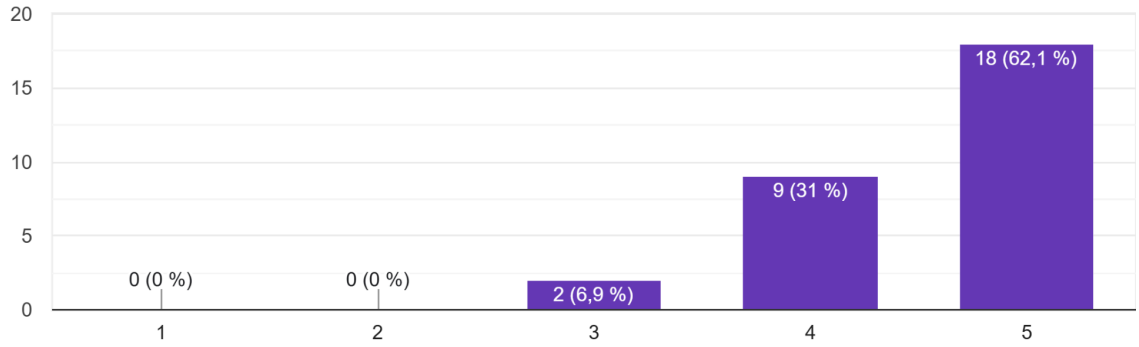

figura 11

¿Qué tan relevante te parece el contenido del manual para tu realidad educativa?

29 respuestas

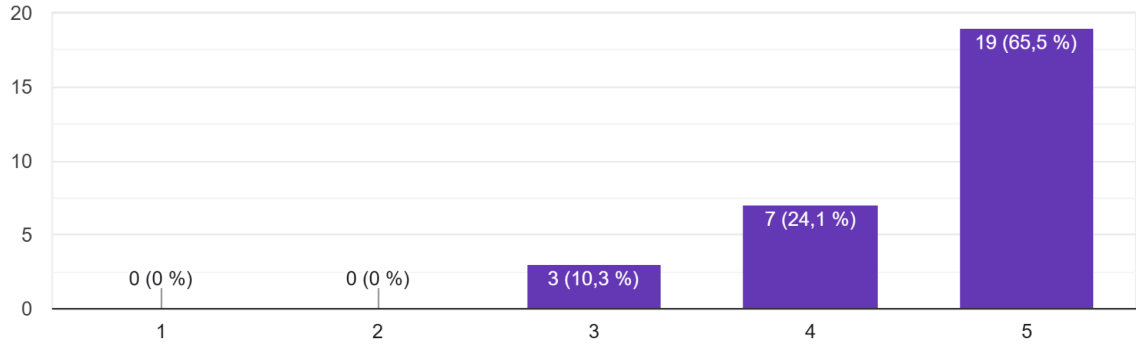

figura 12

¿Te parece atractiva la presentación visual del manual?

29 respuestas

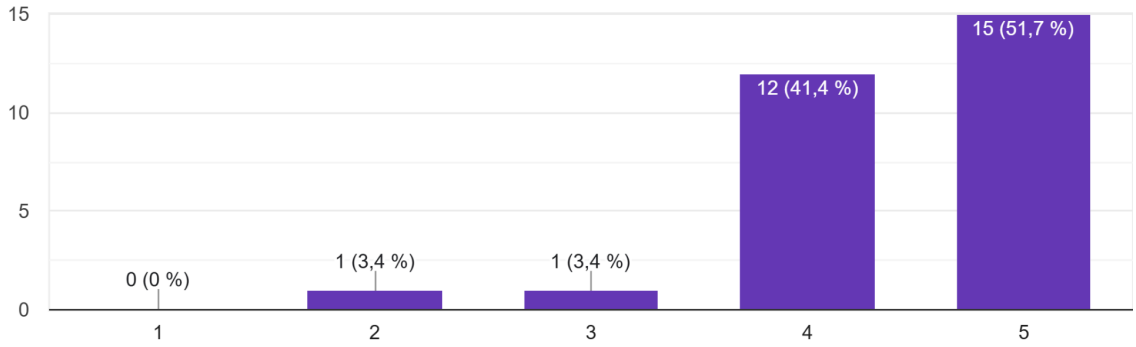

figura 13

¿La estructura del manual facilita su uso diario en el aula?

29 respuestas

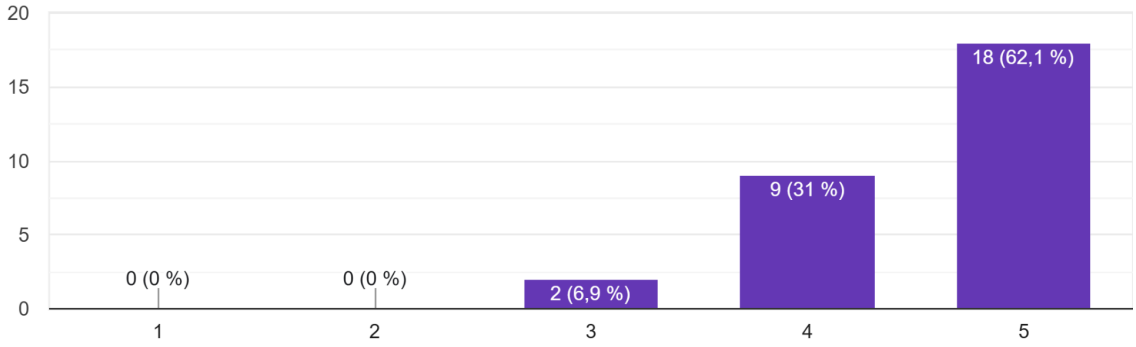

figura 14

¿El diseño e ilustraciones te generan confianza para usarlo con estudiantes?

29 respuestas

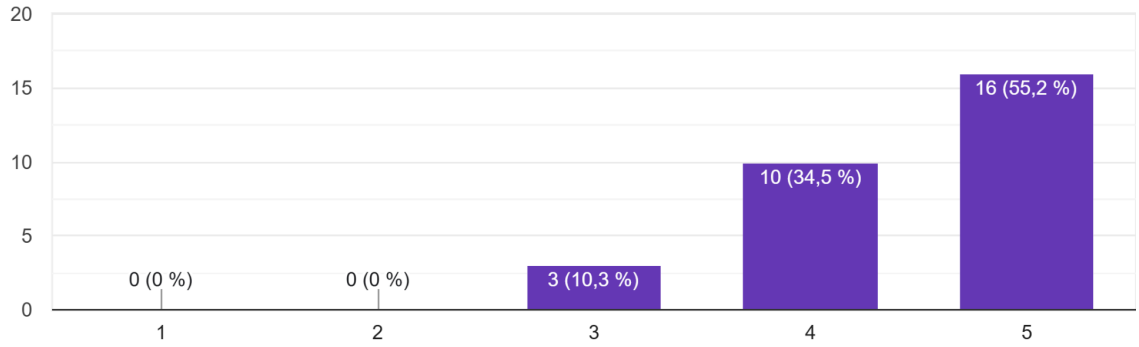

figura 15

¿Consideras apropiado el tamaño y formato del manual para el trabajo en aula?

29 respuestas

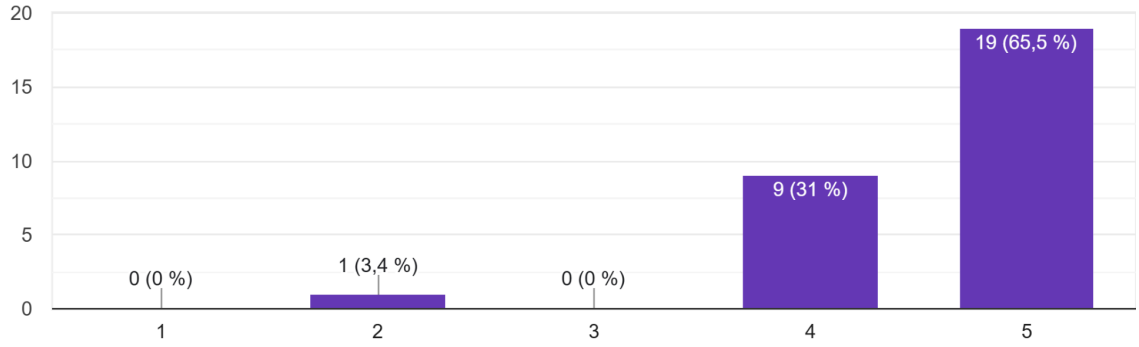

figura 16

¿Te gustaría contar con una versión digital además de la física?

29 respuestas

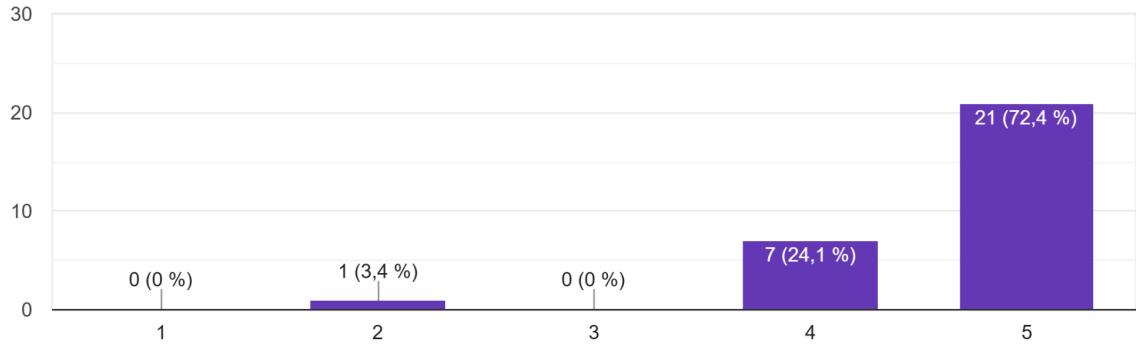

figura 17

¿Las actividades propuestas te parecen aplicables a diferentes edades?

29 respuestas

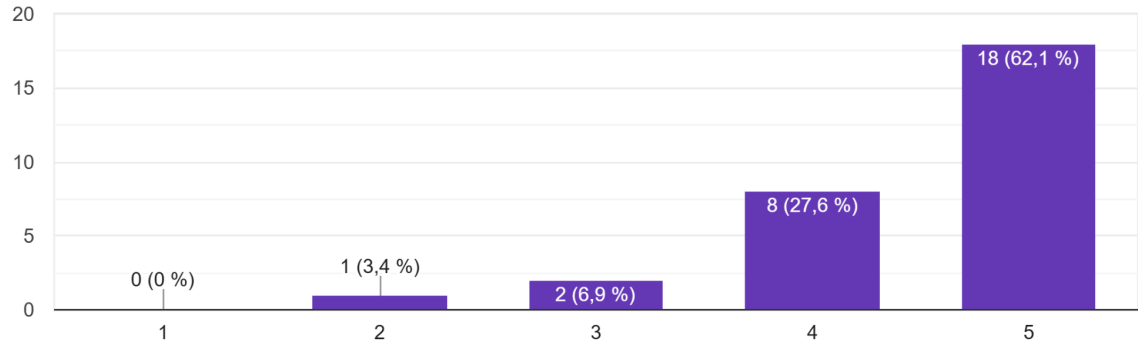

figura 18

¿Los ejercicios de yoga y meditación están bien explicados y representados?

29 respuestas

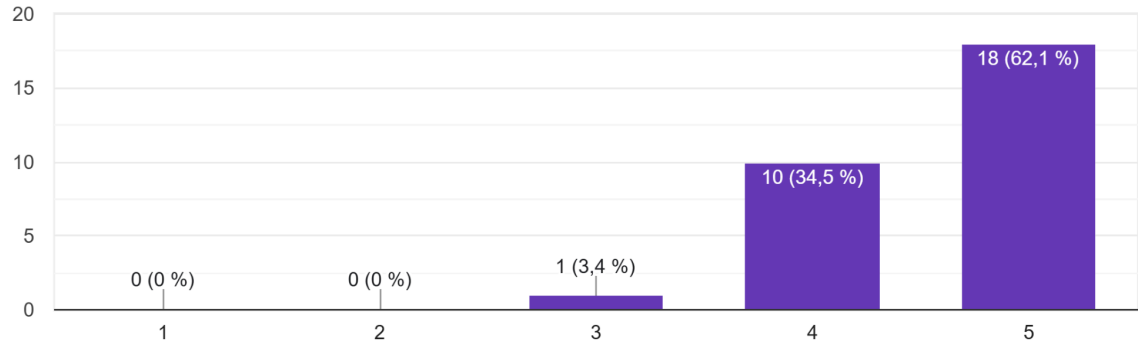

figura 19

¿Qué tan útil consideras la sección dirigida exclusivamente a docentes?

29 respuestas

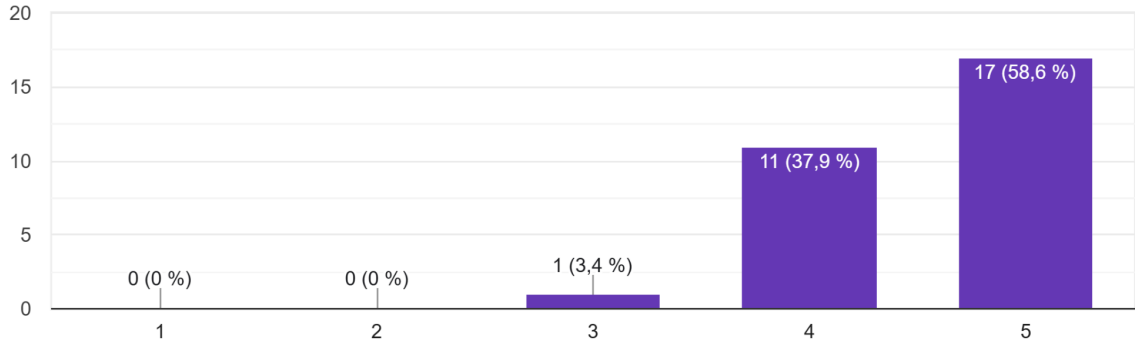

figura 20

¿Crees que los estudiantes se involucrarían con las actividades del manual?

29 respuestas

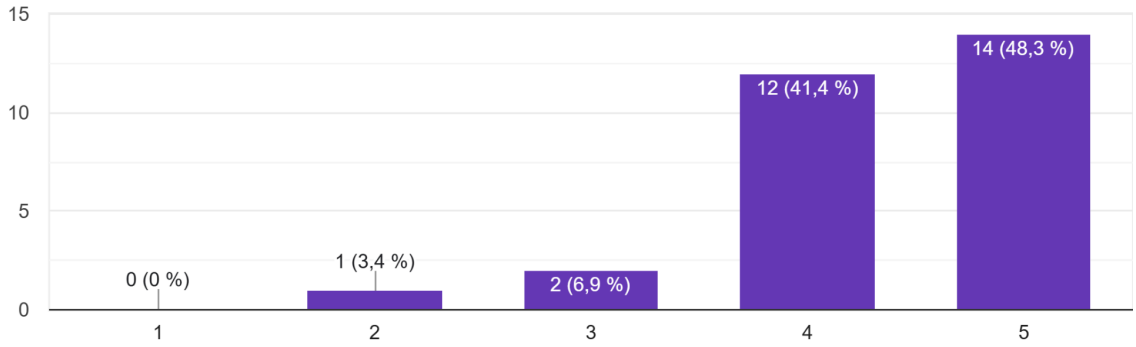

figura 21

¿Consideras que el manual promueve habilidades como la empatía y la autorregulación?

29 respuestas

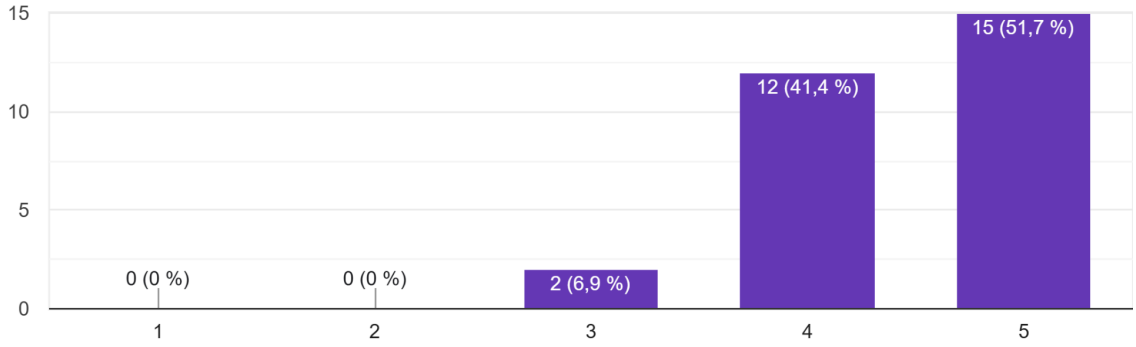

figura 22

¿Estarías dispuesto(a) a usar este manual de forma regular en tu práctica educativa?

29 respuestas

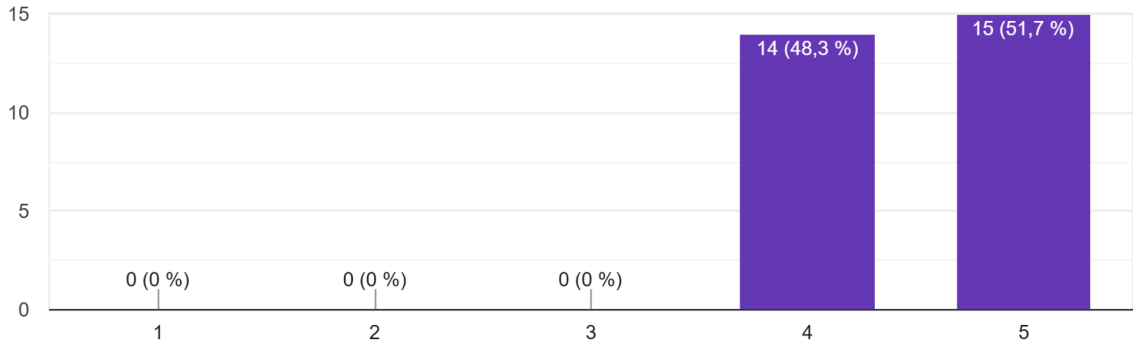

figura 23

¿Recomendarías este manual a otros docentes o instituciones?

29 respuestas

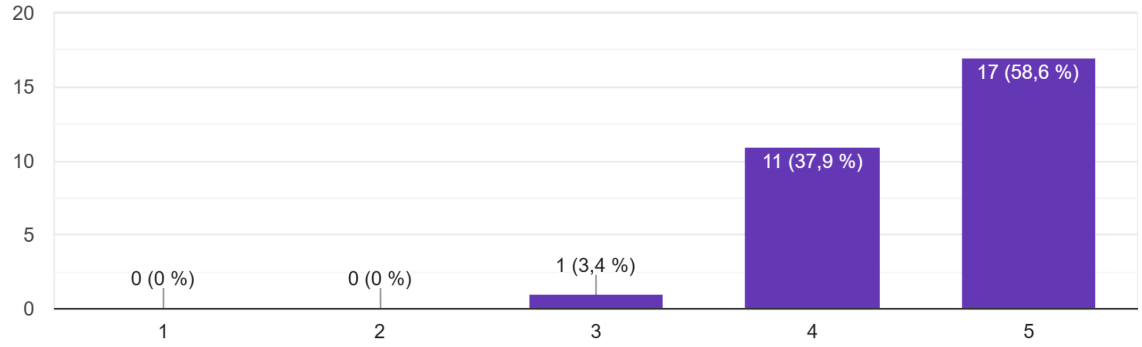

figura 24

¿Preferirías acceder al manual de forma gratuita (ONG o MINEDU) o estarías dispuesto(a) a comprarlo?

29 respuestas

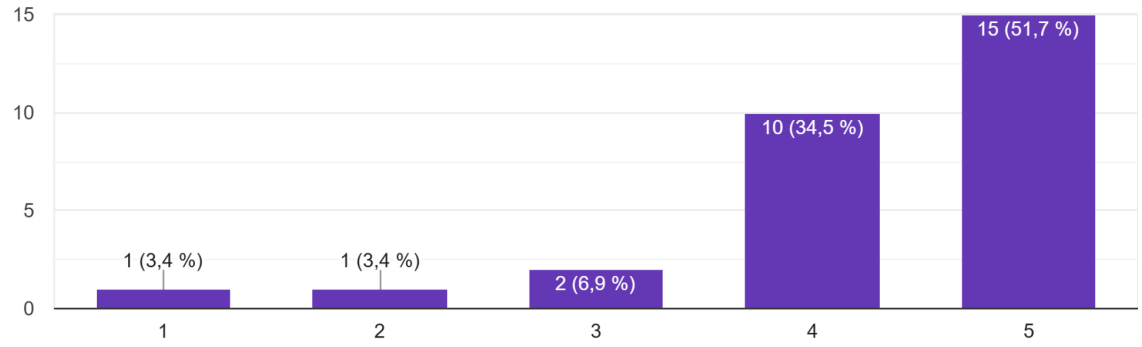

figura 25

¿Te gustaría recibir una capacitación breve sobre cómo usar el manual?

29 respuestas

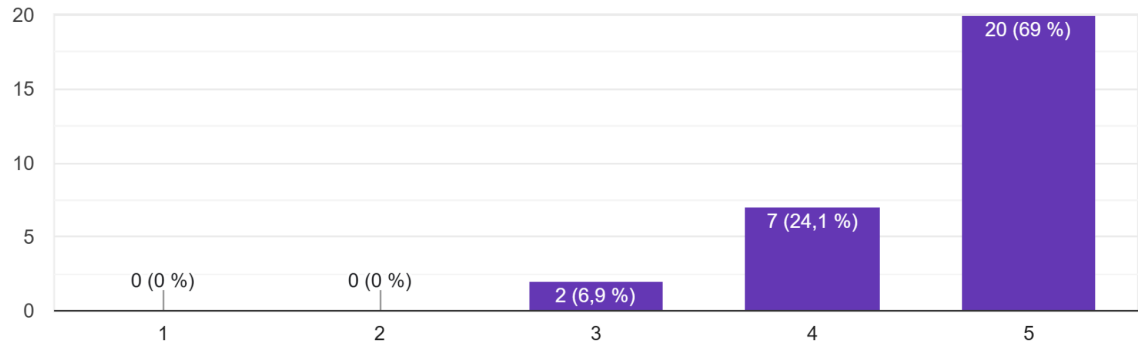

figura 26

¿Qué tan probable es que descargues o adquieras este manual si está disponible online?

29 respuestas

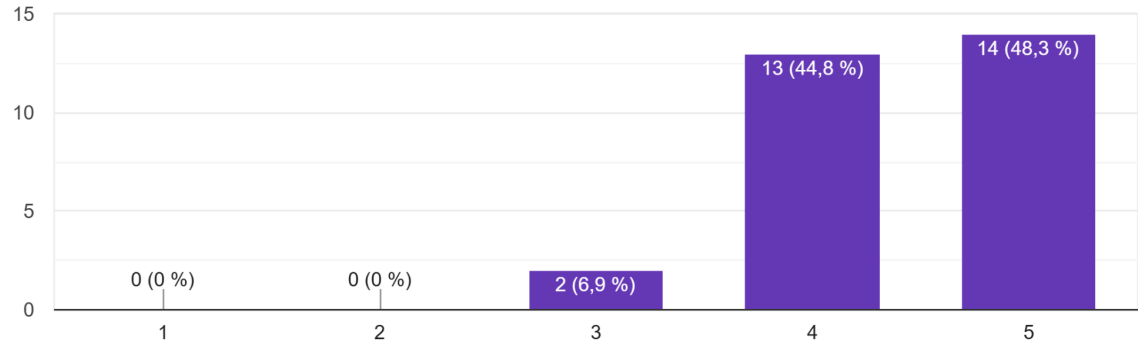

figura 27

2.5.9. Resumen de proyecto de innovación

Propuesta de valor:

El Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs plantea un modelo de negocio freemium social de enfoque híbrido, que combina impacto social y sostenibilidad financiera. Este enfoque responde a la necesidad de implementar herramientas de bienestar en contextos educativos públicos vulnerables, sin depender exclusivamente de financiamiento externo.

Ejes del modelo:

1. **Distribución gratuita (enfoque social):**

○ Se entrega el manual (físico y digital) sin costo a escuelas públicas en zonas de alta vulnerabilidad.

○ Canales: alianzas con UGELs, Direcciones Regionales de Educación, municipalidades, y ONGs.

○ Justificación: según UNESCO (2021), las herramientas de apoyo socioemocional deben ser accesibles para poblaciones en desventaja para reducir desigualdades educativas.

2. **Venta en mercados estratégicos (enfoque sostenible):**

○ Venta del manual en ferias educativas, congresos, tiendas digitales y físicas dirigidas a escuelas privadas, universidades y docentes independientes.

○ Este modelo financia nuevas ediciones y formación de facilitadores.

○ Inspirado en modelos exitosos como “Mindful Schools” en EE.UU., que combinan impacto social con financiamiento (Mindful Schools, 2020).

Sostenibilidad del proyecto:

Costos de producción

- **Diseño editorial (diagramación y maquetación):** S/ 0 (cubierto por AMA Yoga).
- **Impresión:** 100 ejemplares x S/ 2.50 = **S/ 250**.
- **Distribución física:** 1 lote (100 ejemplares) x S/ 40 = **S/ 40**.
- **Plataformas digitales (hosting, dominio, mantenimiento):** S/ 500.
- **Promoción y difusión (gráfico, RRSS, eventos):** S/ 800.

Distribución estimada de las 100 unidades

- **60 unidades**: docentes y aulas de escuelas priorizadas por UGEL/DRE.
- **20 unidades**: municipalidades y ONGs aliadas para capacitación y difusión.
- **10 unidades**: universidades y centros de investigación para evaluación de impacto.
- **10 unidades**: aliados estratégicos y prensa especializada para posicionamiento.

Rol del voluntariado docente (recursos AMA Yoga)

- **Voluntarios disponibles:** 15 docentes formados por AMA Yoga.
- **Capacitación en cascada:** cada voluntario capacita a 5 docentes → **75 docentes adicionales** capacitados sin costo.
- **Impacto estimado:** con un promedio de 25 estudiantes por docente, se benefician **1,875 estudiantes** adicionales en la primera etapa.
- **Ahorro operativo:** considerando S/ 150 por capacitación, el aporte del voluntariado equivale a **S/ 11,250** cubiertos sin gasto monetario.

Plan de sostenibilidad

a. Modelo freemium social

- **Gratis:** entrega en escuelas públicas vulnerables priorizadas.
- **Pagado:** venta a colegios privados, universidades y programas corporativos.

b. Fuentes de ingresos complementarias

- Venta de 20 manuales a S/ 20 → **S/ 400**.
- 5 talleres virtuales/presenciales a S/ 100 → **S/ 500**.
- **Ingresos totales estimados: S/ 900**.

c. Reinversión

- 40% de ingresos (S/ 360) reinvertidos en impresión → financia **144 unidades adicionales** (a S/ 2.50 c/u).

d. Alianzas estratégicas

- UGEL/DRE para identificación de beneficiarios y logística.
- Municipalidades para transporte y eventos.
- ONGs para acompañamiento y adaptación cultural.
- Universidades para monitoreo y evaluación de impacto.

Plan de actividades:

Tabla 1:

Fase	Actividades	Tiempo estimado	Objetivo	Fuente
Iteración	Recoger retroalimentación de pilotos; ajustar contenidos y diseño visual; incluir validaciones culturales y lingüísticas.	3 meses	Optimizar el contenido antes de su distribución masiva.	Diseño centrado en el usuario (IDEO, 2015); validación previa en proyectos educativos (Kelley, 2013)..
Réplica	Reproducción del manual en 100 nuevas instituciones; adaptación a lenguas originarias; implementación en regiones piloto.	6 meses	Escalar de manera controlada.	Basado en modelos de réplica educativa como “Yoga nas Escolas” en Brasil (Ministerio de Salud de Brasil, 2018).

Masificación	Implementación a nivel nacional mediante convenios; desarrollo de versión digital interactiva; red de capacitadores.	12 meses	Institucionalización del proyecto y sostenibilidad.	Estrategias de escalabilidad recomendadas por el Banco Mundial (2019) en educación innovadora (World Bank, 2019).

Recursos necesarios:

Tabla 2:

Recurso	Descripción	Justificación	Fuente
Humano	Pedagogo, diseñador gráfico editorial, ilustrador digital, facilitador de yoga certificado	Estos perfiles garantizan un producto pedagógicamente sólido, visualmente atractivo y validado en su aplicación práctica	MINEDU (2023): Requiere integración de personal capacitado para enfoques transversales de bienestar (MINEDU, 2023).
Materiales	Papel ecológico bond 120 g, encuadernación rústica o anillada, tintas sostenibles	Promueve sostenibilidad ambiental y durabilidad para uso frecuente en aulas	Normas de ecoedición en publicaciones educativas (PNUD, 2022).
Tecnología	Adobe InDesign, Illustrator, Canva Pro para diseño gráfico; Moodle/Notion/WordPress para versión digital	Herramientas indispensables para diseño editorial profesional y educación digital abierta	EdTech Hub (2020): uso de plataformas abiertas facilita la inclusión educativa en contextos rurales【EdTech Hub, 2020】.

Logística	Costos de impresión y envío a regiones; alianzas con municipalidades y UGELs	Fundamental para llegar a instituciones sin acceso digital, especialmente rurales	Unesco (2020): brechas de acceso obligan a contemplar logística descentralizada (UNESCO, 2020).
Capacitación docente	Cursos virtuales y presenciales para docentes sobre el uso del manual	Aumenta el impacto del proyecto y fomenta la apropiación metodológica	OCDE (2021): el éxito de nuevas metodologías depende de la formación continua del profesorado (OCDE, 2021).
Evaluación de impacto	Uso de encuestas, focus groups y analíticas web para evaluar percepción, uso y resultados	Permite monitoreo en tiempo real y mejora continua del manual	Prácticas recomendadas por UNICEF y Harvard Graduate School of Education (UNICEF, 2019).

III. Estimación de costos

La estimación de costos del proyecto 'Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs' contempla los recursos requeridos para el desarrollo, producción, distribución y evaluación del manual en su fase inicial. Estos costos se dividen en dos grandes categorías: fijos y variables. Los costos fijos corresponden a los servicios profesionales y de gestión necesarios para la elaboración y sostenibilidad del proyecto; mientras que los variables están asociados a la producción física del material y su logística de distribución. A continuación, se presenta el detalle estimado:

Tabla 3:

Categoría	Descripción	Unidad	Cantidad	Costo Unitario (S/.)	Costo Total (S/.)	Tipo de Costo
Diseño editorial	Diagramación y maquetación profesional del manual	Servicio	1	0	0	Fijo
Redacción pedagógica	Contenido estructurado por módulos escolares	Servicio	1	0	0	Fijo
Impresión manual físico	Papel bond ecológico, 80 páginas, A4	Manual	100	2.50	375	Variable
Distribución física	Envío a escuela vulnerable	Lote	1	40	40	Variable
Plataformas digitales	Hosting, dominio web, mantenimiento	Paquete	1	500	500	Fijo
Promoción y difusión	Diseño gráfico, RRSS, eventos educativos	Servicio	1	800	800	Variable

1. **Resumen de costos:**

- Total Costos Fijos: S/. 1,300
- Total Costos Variables: S/. 290
- Costo Total Estimado del Proyecto: S/. 1,590

2. **Resumen de costos:**

- La primera edición contempla 100 ejemplares impresos, enfocados en escuelas públicas vulnerables.
- La versión digital permitirá mayor escalabilidad y acceso en zonas con conectividad limitada.

IV. Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones

El desarrollo del proyecto 'Manual de Yoga para Maestrxs y Alumnxs' ha permitido identificar una serie de hallazgos significativos en relación con la necesidad, pertinencia y potencial de impacto de una herramienta pedagógica de bienestar emocional en el sistema educativo público peruano. A partir del análisis realizado y de las fases de prototipado, validación y estimación de costos, concluimos lo siguiente:

- Existe una demanda concreta y no atendida de recursos educativos orientados al bienestar emocional en docentes y estudiantes, especialmente en contextos vulnerables.
- El enfoque multimodal e inclusivo del manual (físico y digital) fortalece su capacidad de adaptabilidad a distintos entornos educativos, superando barreras de acceso y conectividad.
- El modelo freemium social permite combinar impacto social con sostenibilidad financiera, haciendo viable la escalabilidad del proyecto a nivel nacional.
- Evidenciamos que nuestra propuesta ha sido bien recibida por diferentes estudiantxs y maestrxs, validando que es una herramienta que promueve el bienestar emocional y hábitos saludables.

4.2 Recomendaciones

A partir de los hallazgos del proyecto, se recomienda:

- Formalizar alianzas estratégicas con UGELs, Direcciones Regionales de Educación, ONGs y municipalidades para ampliar la distribución gratuita del manual en regiones vulnerables. Para que se pueda motivar a la participación de más docentes, así generando continuidad en este proyecto.
- Desarrollar un programa formativo complementario para docentes, basado en el contenido del manual, que les permita aplicar las prácticas de manera autónoma y sostenida. Para que puedan aplicarlo en su aula y otros colegios.
- Promover la inclusión de la educación emocional y el bienestar como ejes transversales obligatorios dentro del currículo escolar nacional, tomando como base proyectos como el presente manual.
- Buscar fuentes de financiamiento mixto (donaciones, fondos concursables, patrocinios) para asegurar nuevas ediciones del manual y la sostenibilidad del proyecto a largo plazo.
- Al ser los maestrxs el contacto directo con los estudiantxs, lo ideal sería mantener constante la capacitación de docentes
- Desarrollar una línea base de indicadores para comparar el impacto del manual antes y después de su implementación en instituciones educativas.

4.3 Próximos pasos

- Realizar una segunda fase de pilotos ampliados en al menos 100 instituciones educativas públicas, evaluando adaptaciones por nivel, lengua y contexto regional.
- Implementar la plataforma digital con acceso gratuito al manual y contenidos interactivos, alineada con estándares de educación abierta y accesibilidad.
- Establecer un sistema de capacitación docente en línea con certificación, utilizando plataformas LMS como Moodle o WordPress.

4.4 Monitoreo y Seguimiento

Para garantizar la eficacia y sostenibilidad del proyecto, se implementará un sistema integral de monitoreo y evaluación que incluya:

- Encuestas de percepción a docentes y estudiantes (pre y post implementación).
- Grupos focales y entrevistas cualitativas en regiones piloto.
- Analítica digital sobre la descarga, uso y retroalimentación de la versión online del manual.

V. Referencias

- Dunning, D. L., Gaspar, C., & Armour, C. (2019). Mindfulness interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 293–312. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0982-4

- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4

- MINEDU. (2021). *Estrategia Nacional de Convivencia Escolar y Bienestar Emocional*. Ministerio de Educación del Perú.

- OMS. (2021). *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents*. World Health Organization.

- Save the Children. (2022). *Educación emocional para una nueva escuela*. https://peru.savethechildren.net

- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2015). School-based yoga programs in the United States: A survey. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(4), 18–26.

- ENAHO. (2022). *Encuesta Nacional de Hogares sobre Condiciones de Vida y Pobreza*. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), Perú.

- Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2012). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(1), 80–90. https://doi.org/10.1007/s11414-011-9249-8

- OCDE. (2020). *PISA 2018 Results: Well-being*. OECD Publishing.

- UPCH. (2021). *Estudio sobre el bienestar docente en tiempos de pandemia*. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., & Khalsa, S. B. S. (2015). Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: A pilot study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 21(1), NP66–NP72. https://doi.org/10.1177/2156587215601861

- MINEDU. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación del Perú.

- Ministerio de Salud de Brasil. (2018). *Programa Yoga nas Escolas*.

- OCDE. (2019). *Future of Education and Skills 2030: OECD Learning Compass 2030*.
- UNESCO. (2020). *Marco de competencias socioemocionales para docentes en América Latina y el Caribe*.
- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. Psychosomatic Medicine, 65(4), 564–570. https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
- Mindful Schools. (2020). *Annual Impact Report*. https://www.mindfulschools.org
- OMS. (2021). *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents*. World Health Organization.
- Tokuhama-Espinosa, T. (2018). *The New Science of Teaching and Learning*. Teachers College Press.
- Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (2022). *Estudio piloto sobre mindfulness en aulas públicas de Lima*.
- Weare, K. (2013). *Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context*. Journal of Children's Services, 8(2), 141–153.
- Yoga nas Escolas. (2019). *Relatório de Impacto*. Ministério da Saúde do Brazil
- Brown, T. (2009). *Change by Design: How Design Thinking Creates New Alternatives for Business and Society*. Harvard Business Press.
- CASEL. (2022). *Core SEL Competencies and Design Principles for Implementation*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Harvard Graduate School of Education. (2019). *Designing for Learning: A Framework for Education Innovation*.
- Ries, E. (2011). *The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses*. Crown Business.
- Yoga nas Escolas. (2019). *Relatório de Impacto*. Ministério da Saúde do Brasil.
- UNICEF. (2019). *Tools and Approaches to Evaluate Social and Emotional Learning*.
- MindUP. (2020). *Evidence-Based Program Overview*. The Goldie Hawn Foundation.

- ENAHO. (2022). *Encuesta Nacional de Hogares*. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), Perú.
- Global Wellness Institute. (2022). *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID*.
- MINEDU. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación del Perú.
- Fundación Yoga Perú. (2023). *Programas educativos y de bienestar*. https://yogaperu.org
- Municipalidad Metropolitana de Lima. (2023). *Talleres de educación emocional en escuelas*. https://www.munlima.gob.pe
- Municipalidad de Puente Piedra. (2023). *Programa Psicólogo en tu cole*. https://munipuentepiedra.gob.pe
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU]. (2023). *Plan de trabajo de convivencia escolar y bienestar emocional*. Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana. https://www.drelm.gob.pe
- Unidad de Gestión Educativa Local N.° 01. (2023). *Actividades de bienestar socioemocional*. http://www.ugel01.gob.pe
- Unidad de Gestión Educativa Local N.° 04. (2023). *Ferias y talleres de bienestar en instituciones educativas*. http://www.ugel04.gob.pe
- Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (2022). *Estudio piloto sobre mindfulness en aulas públicas de Lima*.
- Universidad Peruana Cayetano Heredia. (2021). *Informe sobre bienestar docente en pandemia*.
- MINEDU. (2021). *Estrategia Nacional de Convivencia Escolar y Bienestar Emocional*.
- OEI. (2021). *Políticas educativas y socioemocionales en América Latina*. Organización de Estados Iberoamericanos.
- Save the Children. (2021). *Educación emocional para una nueva escuela*.
- UNESCO. (2020). *Supporting teachers in crisis contexts*.
- Universidad Peruana Cayetano Heredia. (2021). *Informe sobre bienestar docente en pandemia*.

- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. Psychosomatic Medicine, 65(4), 564–570.
- Mindful Schools. (2020). *Annual Impact Report*.
- MINEDU. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación del Perú.
- OCDE. (2021). *Teaching for the Future: Effective Teacher Training Strategies*.
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2015). School-based yoga programs in the United States: A survey. *Advances in Mind-Body Medicine, 29*(4), 18–26.
- CASEL. (2022). *Core SEL Competencies and Design Principles for Implementation*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Dunning, D. L., Gaspar, C., & Armour, C. (2019). Mindfulness interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*(2), 293–312. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0982-4
- ESCALE-MINEDU. (2023). *Estadísticas de la educación básica*. Ministerio de Educación del Perú.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness, 7*(1), 34–45. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4
- MINEDU. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación del Perú.
- MINEDU. (2021). *Estrategia Nacional de Convivencia Escolar y Bienestar Emocional*. Ministerio de Educación del Perú.
- Mindful Schools. (2020). *Annual Impact Report*. https://www.mindfulschools.org
- OCDE. (2020). *PISA 2018 Results: Well-being*. OECD Publishing.
- UNESCO. (2020). *Supporting teachers in crisis contexts*. Brasil.
- Cox, T. (2017). *The impact of color on learning and behavior in educational spaces*. Journal of Learning Spaces, 6(1), 1–10.

- EdTech Hub. (2020). *Technology for Education in Low-Resource Contexts: Guidance for Policy and Practice*.

- PNUD. (2022). *Lineamientos para publicaciones sostenibles*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

- UNESCO. (2019). *Guía de inclusión y equidad en la educación*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

  (2.5.5)

- Mindful Schools. (2020). *Annual Impact Report*. https://www.mindfulschools.org/about/impact-report-2020/

- OCDE. (2021). *Teaching for the Future: Effective Teacher Training Strategies*. https://www.oecd.org/education/teacher-training-strategies.pdf

- UNESCO. (2021). *Marco de competencias de los docentes para la inclusión*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377452

- World Bank. (2019). *Scaling Innovation in Education*. https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/scaling-innovation-in-education

- Yoga Ed. (2020). *Yoga Ed Impact Summary*. https://yogaed.com/pages/research

- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/

- Kelley, T., & Kelley, D. (2013). *Creative confidence: Unleashing the creative potential within us all*. Crown Business.

- Mindful Schools. (2020). *Annual Impact Report*. https://www.mindfulschools.org/about/impact-report-2020/

- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2023). *Currículo Nacional de Educación Básica: Enfoques transversales*. Lima, Perú. https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/cnep-enfoques-transversales.pdf

- Ministerio de Salud de Brasil. (2018). *Yoga nas Escolas: Programa de promoção da saúde mental no ambiente escolar*. Brasília, Brasil.

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2021). *Marco de competencias de los docentes para la inclusión*.

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377452

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2021). *Teaching for the Future: Effective teacher training strategies*. https://www.oecd.org/education/teacher-training-strategies.pdf

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2022). *Lineamientos para publicaciones sostenibles*. https://www.undp.org/es/publications/lineamientos-publicaciones-sostenibles

- EdTech Hub. (2020). *Digital education for low-resource contexts: Key principles for implementation*. https://docs.edtechhub.org/lib/WU8D6DR7

- UNICEF. (2019). *Measuring social and emotional skills in children and adolescents*. https://www.unicef.org/reports/measuring-social-and-emotional-skills

- World Bank. (2019). *Scaling Innovation in Education*. https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/scaling-innovation-in-education