



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**MÁSTER EN PROFESOR/A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO
FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS**

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

CURSO 2014/2015

-DE LA REVOLUCIÓN A LA EVOLUCIÓN-
**ESTUDIO ACERCA DEL CAMBIO DE CONCIENCIA DESDE UNA VISIÓN GLOBAL
INFLUENCIADO POR LA INCORPORACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y APLICADA A LOS
DISTINTOS SECTORES ASÍ COMO AL PROPIO INDIVIDUO**

Presentado por el estudiante:

Silvia Traver Sales

Profesor Tutor:

Dr. Antonio Grandío Botella

Especialidad:

Formación Profesional

ÍNDICE

	Págs.
1.- Resumen.....	3
2.- Introducción.....	5
3.- Externo al individuo. Sectores:	
3.1.- Social.....	7
3.2.- Económico.....	9
3.3.- Político.....	17
3.4.- Educativo.....	22
4.- Interno al individuo.	
4.1.- Sin factor tecnológico.....	34
4.1.1. Meditación Mindfulness.....	37
4.1.2. Práctica personal Mindfulness aplicada al aula.....	41
4.2.- Con factor tecnológico.....	44
5.- Conclusiones.....	47
6.- Valoración personal.....	48
7.- Bibliografía.....	49

1.- Resumen

El presente trabajo es un estudio acerca del cambio de conciencia que está latente en nuestra sociedad, causando un impacto trascendental en los distintos sectores y en nuestro entorno, así como en el propio individuo.

Estos cambios predominantes que venimos experimentado tanto a nivel social, económico, político como educacional, están a su vez influenciados en mayor o menor medida por la incorporación de nuevas tecnologías, propiciando el desarrollo de éstos con una mayor rapidez.

El propósito de este estudio ha sido desarrollar desde una visión global cómo cada uno de los sectores se ha visto afectado ante este cambio de conciencia e incorporación de nuevas tecnologías.

Se presenta a continuación a modo de síntesis cada uno de estos sectores:

✓ Social

Las nuevas tecnologías, en concreto la web 2.0, han revolucionado y cambiado el paradigma que se tenía establecido en la forma de comunicarse o relacionarse, además de proporcionar un amplio abanico de información y conocimiento a sus usuarios.

✓ Económico

Se presentan algunas alternativas al sistema económico capitalista actual cuyas bases son sustituir el afán de lucro por la solidaridad, y la competencia por el cooperativismo. Entre ellos se encuentran:

- La economía del Bien Común de Christian Felber.
- La banca ética
- Otra forma de financiación- Crowdfunding.
- Otro medio de pago- Bitcoin y el Hayek coin.

✓ Político

Existencia de nuevos partidos emergentes relegando el anterior sistema político tradicional como respuesta del cambio de conciencia de la ciudadanía.

✓ Educacional

Se plantean nuevos enfoques educativos motivados por el uso de la tecnología:

- Sharismo
- Conectivismo
- Aprendizaje abierto (los MOOC)

Así como otras críticas y alternativas al sistema tradicional motivadas por un cambio de mentalidad.

- El paradigma de Alfie Kohn
- Sustitución de asignaturas por proyectos
- Centros no directivos o escuelas libres
- Educación en el hogar
- Romper con el modelo tradicional de clasificación de los alumnos por edades.

Se hace referencia también a los nuevos roles que ha de adquirir tanto el docente como el alumno para lograr una educación integral.

No obstante, se han de tener en cuenta tanto los cambios externos al individuo (diferentes sectores) como los cambios que se están experimentando en el propio individuo por su creciente interés de desarrollo personal. En este último caso, se exponen diferentes herramientas que permiten cambiar los estados mentales o de conciencia de la persona, las cuales son:

- Meditación Mindfulness (sin la influencia de las nuevas tecnologías).
- Megabrain (influenciado por el desarrollo de nuevas tecnologías).

2.- Introducción

Es evidente que vivimos tiempos de cambios importantes y profundos debido a la llegada de las tecnologías de la información y comunicación existentes, que lejos de considerarse como una mera transición está derivando en un nuevo imperativo social, económico, educacional, etc, donde las modificaciones son lo suficientemente significativas como para marcar una discontinuidad histórica frente a etapas pasadas (Hernández, González, 2008).

Estos cambios recientes se han extendido de forma muy rápida, dando lugar a nuevos métodos para adaptarse a las nuevas y diversas situaciones, donde sus repercusiones y consistencia contribuyen a erradicar prácticas anteriores.

Así mismo, se hace necesario tener en cuenta que además de la repercusión en los diferentes sectores o ámbitos de nuestra sociedad, también estos cambios están afectando de forma acusada al propio individuo y a sus relaciones interpersonales, puesto que ante la existencia de un nuevo contexto social y ante las nuevas formas de acceder y procesar la información, es absolutamente lógico que experimente un cambio en la forma de pensar, e incluso en sus creencias (López, 2010).

También es cierto que durante una época de crisis prolongada e intensa en la que toda la sociedad se ha visto involucrada, el individuo responde a ésta con una mayor conciencia de los hechos, rectificando y aprendiendo de conductas anteriores erróneas y presentando de este modo una fuerte necesidad de cambio a nivel global hacia una sociedad más justa, ecuánime y libre, donde poder evolucionar y vivir en armonía.

Además al tener disposición tan amplia a todo tipo de información, existe en un mayor grado un interés más extendido por conocer de forma intrínseca al ser humano, sus pensamientos, emociones, acciones y cómo éstas afectan o de qué manera influyen al mundo en el cual vivimos, es decir, averiguar la forma sobre cómo conseguir la tan ansiada paz interior.

Expondremos a continuación algunos de los sectores sobre los que la incorporación de nuevas tecnologías han originado en ellos un cambio de conciencia o de forma de pensar del propio individuo que les ha afectado en mayor medida y cómo han evolucionado para poder adaptarse a las nuevas exigencias del entorno. También se hará hincapié en las

distintas herramientas que el individuo dispone para poder experimentar este cambio de conciencia de una forma más intrínseca.

3.- Externo al individuo. Sectores:

3.1.- Social

No hay duda que el cambio en la forma de comunicarse ha sido el aspecto donde más acusado se ha visto esta incorporación de nuevas tecnologías. Éste ha cambiado ya no solo en la forma sino también con la frecuencia. La existencia de aplicaciones como whatsApp, Facebook, entre otras, nos permiten estar al día y mantener contacto frecuente con un mayor número de personas, que antes posiblemente estaba más limitado geográficamente.

Diríamos por tanto que la web 2.0 ha sido una revolución de carácter social y no tecnológico, puesto que las herramientas necesarias para su implementación ya existían desde los orígenes de la red. El cambio se ha producido cuando se ha visto que se trata de una vía por la cual los usuarios pueden expresar sus opiniones, compartir inquietudes, pensamientos o emociones sin necesidad de depender de terceros, e incluso se utiliza como canal para suministrar información veraz entre los usuarios, resultando un medio muy utilizado para informarse.

Por lo tanto, la existencia de las redes sociales así como las redes profesionales favorecen y reflejan la teoría de **Granovetter** (Valdés, 2012), sociólogo experto en redes, donde destaca “la fuerza de los lazos débiles”, una teoría que argumenta que la coordinación social se ve más influida por vínculos débiles, es decir, carencia de vínculos emocionales y escasos lazos relacionales, y no tanto como se cree por lazos más fuertes como puede ser la familia o amigos. Comprobó a través de esta teoría que en actividades como la búsqueda de trabajo o el organizar proyectos se depende mucho más de estos grupos.

De este modo, podemos afirmar que esta nueva tecnología ha cambiado el paradigma que teníamos establecido a la hora de comunicarnos pero, sin embargo, también es cierto que este hecho ha ocasionado en muchos casos una cierta dependencia a estas herramientas o aplicaciones dificultando en algunos casos la relación social fuera de las redes.

Por lo que en mi opinión, ante esta situación, se hace necesario que el docente ejerza determinada influencia a sus alumnos para intentar evitar que estas herramientas se conviertan en una adicción para ellos y sepan utilizarlas con criterio sin que éstas se conviertan en una meta en sí mismas. En este sentido, el objetivo primordial de un docente debería ser siempre el de formar a los alumnos, no sólo a nivel curricular sino también integralmente, como personas que han de desenvolverse en un complejo panorama social.

Algunos teóricos, como Howard Gardner (Gardner, 1999), David Perkins (Perkins, 1992), y como también Grant P. Wiggins y Jay McTighe (Wiggins, McTighe, 1998), han remarcado del mismo modo la importancia del aprendizaje reflexivo y del establecimiento de conexiones, dentro de lo que podríamos llamar una pedagogía de la comprensión. Es decir, que los estudiantes puedan reconocer con cierta facilidad las relaciones que existen entre las diferentes asignaturas y el mundo que les rodea, adaptarse a situaciones nuevas, y combinar los conocimientos adquiridos con la inteligencia práctica y social, a la hora de resolver problemas reales por sí mismos o en grupo.

3.2.- Económico

Ante un sistema económico capitalista imperante en la actualidad donde el afán de lucro y la competencia son las reglas con las que opera, además de fomentar valores opuestos a los que recogen las Constituciones tales como violencia, poder, corrupción, injusticia, envidia, egoísmo, traición, desigualdad, etc. (Efe, 2013), **Christian Felber**, un profesor universitario de Economía austriaco, ha desarrollado un sistema económico alternativo denominado “**La economía del bien común**”.

Este sistema propone cambiar el marco legal de la economía de tal forma que cuanto más solidarios, más cooperativos y más empáticos seamos más éxito tendremos. Se basa en sustituir competencia por cooperación y ánimo de lucro por contribución al bien común (Royo, 2015).

Para ello, la economía del bien común se debe regir por una serie de principios básicos que representen valores humanos como: confianza, honestidad, responsabilidad, cooperación, solidaridad y generosidad, entre otros.

Sus propuestas más significativas serían (Royo, 2015):

- El éxito económico no es medido por indicadores monetarios como el beneficio financiero o el PIB, sino por el balance del bien común (BBC- a nivel de empresas) y el producto del bien común (a nivel macro). El balance del bien común se convierte en el balance principal de todas las empresas. Cuanto más social, ecológica, democrática y solidaria sea la actividad, mejores serán los resultados del balance del bien común alcanzados. Mejorando los resultados del balance del bien común de las empresas en una economía nacional, mejorará el producto del bien común.
- Aquellas empresas defensoras de la economía del bien común que presenten buenos balances se beneficiarán de ventajas legales: aranceles ventajosos, créditos baratos, privilegios en compras públicas, e IVA variable según el resultado del balance del bien común con el fin de que los productos éticos sean más económicos para los consumidores que los no-éticos. Así, el mercado empezará a funcionar de acuerdo con los valores de nuestra sociedad.

- El balance financiero será el balance secundario. El beneficio financiero pasa de ser el fin a ser el medio. Éste sirve sólo para aumentar el ‘nuevo’ fin empresarial: la aportación al bien común. Los excedentes del balance financiero deberán utilizarse para: inversiones con plusvalía social y ecológica, devolución de créditos, depósitos en reservas limitadas, bonificaciones a los empleados de forma restringida, así como créditos sin intereses a empresas cooperadoras.
- Las diferencias de ingresos y patrimonios serán limitadas: ingresos máximos por ejemplos 10 veces el salario mínimo; propiedades privadas que no excedan un determinado importe. El excedente sobre estos límites será repartido a través de un “fondo de generaciones” como “dote democrático” a las siguientes generaciones.
- Las empresas van formando una red de aprendizaje solidaria y la economía se transforma en un sistema win-win, en la que todos ganan.
- El final de la banca de la inversión a favor de la banca “conservadora” sin ánimo de lucro.
- El crecimiento económico deja de ser un fin. Un nuevo objetivo será la reducción de la huella ecológica de personas privadas, empresas y naciones, hacia un nivel globalmente sostenible y justo.
- Se establece una cooperación monetaria global para el comercio internacional. A largo plazo, la meta es una zona del bien común global como parte del tratado de la ONU.
- El uso de la tierra está condicionado a criterios ecológicos y al uso concreto. Se elimina de esta forma la especulación inmobiliaria.
- La democracia representativa será completada por la democracia directa y la democracia participativa. La ciudadanía soberana debe poder controlar y corregir su representación, decretar leyes por sí misma, modificar la constitución y poder controlar las infraestructuras de abastecimiento: ferrocarril, correos, bancos. En una democracia real los intereses de los representantes son idénticos a los de la ciudadanía soberana. Requisitos para ello son derechos constitucionales de co-legislar y de controlar por parte de la ciudadanía soberana.
- Para afianzar en los niños los valores de la economía del bien común y poderlos practicar, el sistema de educación debería estar orientado igualmente hacia el bien común. Esto requiere otra forma de enseñanza y otros contenidos, como por

ejemplo: educación emocional, ética, comunicación, educación democrática, experiencia de la naturaleza y sensibilización corporal.

Así mismo, en 2013 eran ya más de 1400 empresas de 27 países las que apoyaban la iniciativa, varios centenares de ellas están aplicando el corazón del modelo, el Balance del Bien Común.

Esta teoría pretende establecer procesos participativos de desarrollo abierto con el fin de poder impulsar posibles modificaciones en el sistema económico actual. Su objetivo sería la reflexión y la discusión de la ciudadanía para la democratización de la economía.

En relación con este planteamiento de Christian Felber también podemos encontrar otros economistas que comparten la misma idea de cambio del sistema económico actual, entre ellos estaría Joan Melé, propulsor de la banca ética y actualmente Director de Triodos Bank, expone que: *“Creo firmemente que otro mundo es posible, pero lo debemos hacer entre todos, y para ello es necesario un cambio del modelo económico: poner el centro de la economía en el ser humano, no en el beneficio”* (Melé, 2011).

El autor aboga por un giro en la manera de pensar y actuar para cambiar así, el modelo económico. Según Melé (Melé, 2011), *“el Estado, la Banca, la industria se mueven a instancias del dinero que manejan los individuos, los ciudadanos, la colectividad”*. Por tanto, *“el poder del ciudadano no reside tanto en su voto, como en la dirección a la que se dirija su dinero, su forma de consumir y de invertir sus ahorros”*.

Sin embargo, *“esos ahorros que sus depositarios realizan en entidades financieras son utilizados en beneficio del propio banco, sin dar cuenta a los ahorradores y sin que éstos puedan ejercer ningún control sobre los mismos”* (Mateo, 2009).

Esto parece suponer que el sistema financiero no sólo se apropia de una parte significativa de la rentabilidad puramente económica del ahorro, sino que *“utiliza para sus propios fines el poder que lleva aparejado el manejo de estos recursos”* (Mateo, 2009).

Además cuando examinamos el comportamiento del sistema financiero desde el punto de vista de quienes se acercan al mismo como demandantes de recursos financieros, los

criterios de concesión suelen basarse principalmente en la existencia de garantías propias (propiedad de bienes o recursos) o ajenas (avales), con lo que vemos que se cumple la conocida frase “los bancos sólo dan dinero a quienes demuestran no necesitarlo”. Por lo que se refiere a la financiación de proyectos de economía social y solidaria, la utilización de estos criterios funciona a menudo como una barrera infranqueable para una serie de promotores y emprendedores que por su propia situación (iniciativas de inserción social, de autoempleo, etc) o por la naturaleza o dimensión de sus proyectos (actividades alternativas, innovadoras, o no encaminadas al beneficio únicamente económico) carecen de recursos iniciales (Mateo, 2009).

Por lo tanto, se hace constar que “*el sistema financiero es conservador y que, al regirse de modo casi exclusivo por criterios de beneficios y tamaño, contribuye a incrementar las diferencias de renta y riqueza, fomenta el consumo irresponsable, y consolida la exclusión social de los sectores más desfavorecidos*”. Como respuesta a este tipo de reflexiones, han surgido colectivos cuyo propósito es ampliar el abanico de posibilidades de ahorro e inversión a operativas diferentes, que partan de otras bases, busquen una finalidad más social que monetaria, y ofrezcan cauces alternativos a todas aquellas personas defraudadas por el uso que de su ahorro se está haciendo (Mateo, 2009).

En estos colectivos nos encontramos lo que se conoce como *banca ética*, es decir, el conjunto de entidades bancarias que se dedican a la economía real, esto es, un tipo de actividad económica basada en la no especulación y situada fuera de los mercados secundarios. El objetivo del desarrollo de su actividad es el impacto social positivo. Por tanto, sus productos están siempre vinculados a iniciativas o actividades que implican un rendimiento social: desarrollo del comercio justo, colaboración con iniciativas de ONGs, fomento de la agricultura ecológica, bioconstrucción, etc.

De este modo, las principales características que definirían una banca ética serían:

- Transparencia: Consiste en mantener informado al cliente sobre su actividad en todo momento y a través de diversos medios de comunicación. El cliente habitualmente puede consultar los proyectos que se financian con su dinero en las páginas webs o en publicaciones de las propias entidades.
- Economía real: Se mantiene al margen de la especulación y de los mercados secundarios y, además, permite a estas entidades una evolución estable.

- Rentabilidad social: Todo el negocio girará en torno a unos objetivos de cooperación y fomento del desarrollo de actividades que puedan aportar algo positivo a la sociedad.
- Sostenibilidad: Su actividad promueve un mundo más sostenible tanto apoyando proyectos que apuestan por ello, como aplicando el criterio a su propio negocio.

En España encontramos tanto bancos éticos como cooperativas de crédito consideradas banca ética. A continuación exponemos uno de ellos, *Triodos Bank*, el cual se presenta como una entidad que quiere contribuir a un cambio positivo y sostenible de la sociedad desde el sistema financiero, mejorando la calidad de vida de las personas y respetando el medio ambiente y la cultura. Para ello, dice invertir únicamente en empresas e iniciativas que, además de ser económicamente rentables, aportan un valor añadido de carácter medioambiental, social y cultural. Las inversiones de Triodos Bank estarían dirigidas a sectores como el de las energías renovables, la tecnología ambiental, la agricultura ecológica, la bioconstrucción, el turismo sostenible, el apoyo a grupos en riesgo de exclusión o el arte.

Además, en su práctica bancaria, no solo tendría en cuenta los aspectos económico-financieros sino también la repercusión social y medioambiental de su actividad. Esta triple aproximación queda reflejada en su propio nombre: Triodos, derivado de la expresión griega “tri hodos”, que significa “triple vía”. Por lo que la política de financiación de Triodos Bank se centraría en 3 grandes áreas:

- Naturaleza y medio ambiente: Financia proyectos de energías renovables, iniciativas de tecnología medioambiental, empresas del sector de la agricultura ecológica y biodinámica, y proyectos de conservación de la naturaleza.
- Iniciativas sociales: Financia empresas sociales y organizaciones sin ánimo de lucro que trabajan en temas de discapacidad, integración social, salud, cooperación al desarrollo y comercio justo.
- Cultura y ocio: Financia organizaciones vinculadas a las actividades artísticas, la educación, el desarrollo personal y espiritual de la persona. También iniciativas de turismo sostenible, cultural y de ocio.

No obstante, a parte de la banca ética comentada anteriormente como otra forma de financiación alternativa al sistema tradicional, también nos podemos encontrar el **crowdfunding**. Esta reciente modalidad consistiría en financiar un proyecto en el que las aportaciones de dinero o recursos los realice mucha gente con el fin de apoyar una determinada iniciativa (Berges, 2013).

Normalmente el crowdfunding se relaciona con proyectos culturales o solidarios en los cuales, la financiación se consigue a partir de las aportaciones o donaciones de un gran grupo de gente. Aunque también *“hay proyectos de otra índole que según las cantidades aportadas regalan objetos o servicios relacionados con el proyecto”* (Albors, 2015).

Algunas de las plataformas de crowdfunding que encontramos en la red son: Universocrowdfunding.com, Thecrowdangel.com, Sociosinverores.es, Nuuuki.com, StartVal.com, Impulsat.org o Arboribus.com. Cada plataforma es diferente a la otra, unas sólo aceptan proyectos culturales mientras que otras sólo proyectos empresariales (Albors, 2015).

Por ejemplo la empresa Arboribus, es una plataforma de crowdfunding donde se presta el dinero, no se dona. En esta plataforma las personas físicas pueden prestar dinero directamente a pequeñas y medianas empresas, con esto nos referimos al modelo conocido como **crowdlending**. Por lo tanto, las personas físicas pueden elegir a qué proyectos/empresas prestar el dinero, que cantidad y el tipo de interés deseado. Mediante un proceso de subasta se agrupan las mejores ofertas y se hace una oferta de financiación a la empresa. La empresa decidirá si aceptar o no la oferta de préstamo.

No obstante, es la propia empresa Arboribus la que se encarga de toda la gestión operativa. Ésta estudia y analiza las empresas que buscan financiación, se encarga de formalizar los acuerdos y también del seguimiento de los pagos, así como del recobro de impagados y de las reclamaciones judiciales si las hubiera.

Con el crowdlending, las empresas consiguen la financiación que requieren y los inversores pueden obtener una mayor rentabilidad de su dinero que la ofrecida por los sistemas bancarios. Este sistema de financiación, por tanto, puede solucionar dos problemas; la falta de crédito para pymes y emprendedores y la baja rentabilidad que consiguen los ahorradores (Albors, 2015).

Según un estudio de la Universidad de Valencia, el crowdfunding como método de financiación se ha multiplicado por dos en España. En el año 2014 el crecimiento de este tipo de financiación para pequeñas y medianas empresas se había disparado, llegando a financiar proyectos por un valor de 62 millones de euros (Noelia, 2015).

En resumen, todas estas nuevas formas financieras dan respuesta a las inquietudes de todas aquellas personas que creen en una economía diferente, y que quieren que la utilización de sus ahorros esté en consonancia con sus planteamientos éticos y vitales.

Por otra parte, dejando a un lado las distintas alternativas de financiación para los ahorros e inversiones de la ciudadanía nos centramos en un novedoso medio de pago que a pesar de llevar en circulación desde el 2009 resulta todavía desconocido para muchos usuarios de nuevas tecnologías.

Este sería el **bitcoin**, un medio digital de intercambio de bienes encriptado para operar por Internet, aunque las monedas virtuales son su parte más mediática, puesto que operan al margen de la regulación bancaria y de las entidades monetarias internacionales. Sin embargo, esto no significa que no sean legales, sino que existe un vacío legal entorno a ellas (Zúñiga, 2015).

No obstante, el uso de bitcoins también tiene sus ventajas relacionadas. Se trata de un medio eficiente y rápido, las comisiones son muy bajas y puede llevar los servicios bancarios a sectores que actualmente se encuentran desbancarizados. Además de una alta portabilidad y un fácil almacenamiento frente a otros medios de pago (Zúñiga, 2015). Es un sistema que sin duda tiene ciertas ventajas pero últimamente se ha podido observar, en los medios de comunicación, que el bitcoin ha sido víctima de ciertos robos virtuales que han reflejado alguna de las debilidades del modelo.

Otra de sus particularidades sería que el bitcoin es un activo extremadamente volátil, sus precios han tenido hasta la fecha importantes oscilaciones ya que se fijan acorde a la ley de la oferta y la demanda. Por tanto es un activo de alto riesgo y mantener ahorros en bitcoin en estos momentos tiene un riesgo considerable. Y al no existir autoridad central o banco que controle su emisión y negociación, las plataformas de intercambio no están reguladas. Esta estructura imposibilita a cualquier autoridad a manipular su valor o producir más cantidad (Muñoz, 2014).

Es verdad que en algunos países se ha prohibido su uso y en otros se le está dando cierta cobertura legal, pero en España todavía no hay nada al respecto, excepto cierta preocupación que ha motivado a lanzar algún aviso por la Autoridad Bancaria Europea y por el propio Banco de España (Zúñiga, 2015).

A pesar de esto, el bitcoin no solo se utiliza ya en el mundo virtual, sino que empiezan a existir establecimientos con domicilios físicos abiertos al público donde se puede llegar a utilizar esta moneda a la hora de realizar las compras de los artículos de ese establecimiento. En España actualmente hay unos 200 comercios y unas 5.000 webs que aceptan su uso (Zúñiga, 2015).

Pero su utilización a día de hoy es todavía minoritaria y a nuestro parecer debe haber unas reglas más claras, un control más exhaustivo y una información suficiente y veraz hacia los consumidores. Normativa que irá evolucionando acorde a las necesidades y exigencias de sus demandantes, tanto es así que recientemente ha entrado en circulación también el **Hayek Coin**, otra criptomoneda respaldada por el oro. Esta nueva moneda virtual será valorada en un gramo de oro a precio del mercado del día y se supone ofrecerá más seguridad que el bitcoin (Fortuño, 2015).

Aquellos que defienden el patrón oro, aseguran que este modelo económico ofrece moneda imparcial que no queda a merced de las estructuras políticas, ni intereses económicos particulares. En el patrón oro, ningún banco central del mundo podría establecer su producción ni su distribución, por lo que todos los ciudadanos de un mundo global quedarían sujetos a las mismas reglas del tablero económico (Fortuño, 2015).

Posiblemente todavía veremos más variedades entorno a esta moneda virtual hasta que se consolide, pero probablemente con el tiempo pueda hacerse un hueco en el panorama financiero actual e incluso llegado el momento llegar a sustituir completamente las monedas que utilizamos en la actualidad para las transacciones habituales.

3.3.- Político

Hechos históricos como los sucedidos en España en 1868, 1876, 1931, 1975, y puede ser que también ahora en 2015, corroboran que en el momento que una crisis económica coincide con una crisis política se produce una revolución, es decir, un cambio brusco, una transición (De Miguel, 2014).

En esos periodos, el sistema de fuerzas políticas vigentes fue sustituido por otro nuevo, que en principio aspiraba a más democracia, así como también coincidió con un cambio de Constitución, de dinastía (De Miguel, 2014). En la actualidad, parece que hasta el momento todo va evolucionando también hacia esa misma trayectoria.

Sin embargo, *“mientras la sociedad esté dominada por minorías privilegiadas, que sólo se preocupan de sus intereses, no de los intereses generales, es decir, mientras no seamos capaces de establecer verdaderas democracias, estamos condenados a una evolución a saltos, a base de revoluciones traumáticas, como la que hemos tenido hasta ahora”*. Con una democracia verdadera, en la que la libertad existe en abundancia, las ideas fluyen por la sociedad. Ésta es dinámica, evoluciona continuamente (López, 2010).

La democracia no sólo puede proporcionarnos el vehículo para sobrevivir y progresar económicamente de forma sostenible, sino que también para evolucionar como especie inteligente (López, 2010). Del mismo modo, puede servirnos para construir a una sociedad más justa, más libre, más inteligente e incluso más feliz.

No obstante, *“gran parte de los males de España se deben a que nunca existió y jamás hubo esa cultura democrática que enseña que la política es demasiado importante para dejarla en manos solamente de los políticos y que son los ciudadanos, con su vigilancia, crítica y presión, los que deben controlar el poder y monitorear el gobierno”* (Rubiales, 2015).

Por ello, existe hoy en día una gran mayoría de la sociedad española que cuestiona todas las instituciones: desde la Corona hasta los grandes partidos, pasando por las Cortes (notablemente el Senado) y la clase política, por las prácticas fraudulentas y la mala gestión que se ha llevado a cabo durante los últimos años (Casals, 2014). Estamos, por tanto, ante una implosión del sistema político tradicional, y así se vio reflejado en las últimas elecciones autonómicas y municipales del 24 de mayo (2015) donde el

bipartidismo quedó relegado con la entrada de nuevos partidos emergentes no solo en las urnas sino también finalmente en el poder, teniendo que contar con los representantes de éstos a la hora de gobernar.

En lo referente a estos nuevos partidos emergentes, por un lado tenemos a “PODEMOS”. Este partido político de momento es el más espectacular, puesto que su ascenso ha sido vertiginoso. A continuación veremos la ideología que se asocia a él por la imagen de su partido, es decir, por el logotipo. Normalmente con el color, forma o tipografía del logotipo se puede saber el significado que de una forma más o menos explícita los partidos plasman.



(Análisis simbólico-metafórico. (Carlos L. V, 2014))

Color:

A parte de que el color es el mismo que el morado de la bandera de la Segunda República Española (puede que no sea una simple coincidencia), el color violeta es el que posee una frecuencia más alta dentro del espectro de luz visible, es decir, es el de mayor vibración. Este color se relaciona con la madurez avanzada, el equilibrio y el razonamiento concreto. También es el que simboliza la mentalidad pensante, la lógica, la razón y además la espiritualidad, por su alta vibración. Además según la filosofía oriental, ese color también corresponde al color del “tercer chakra”, el cual representa un despertar a esta realidad mística que nos permite estar en sintonía con una fuerza trascendente y fluir con ella a través del desapego, la confianza y la intuición. En su forma más elevada, esta energía nos lleva a desprendernos de nuestro ego y a ser de nuevo conciencia pura.

Forma:

La circunferencia y la esfera son las formas más perfectas del Universo. Y además las más resistentes, a un impacto, a la presión, etc. La circunferencia representa a “El Todo de Hermes”, a lo divino, a la globalidad, a Dios. Y también representa el tiempo (que, en realidad, no es lineal sino cíclico). Por tanto: lo eterno. Pero también al Yo, al individuo, a la persona, al ser humano.

En el caso del logotipo de Podemos, nos encontramos con tres círculos ligeramente excéntricos e independientes que, a su vez, conforman una unidad estructural mayor, pero no dominante. Es decir, los tres círculos interactúan entre sí pero al mismo nivel, horizontalmente, sin que se establezca entre ellos un orden jerarquizado. Esto simboliza y refuerza el concepto de igualdad en la interacción. A lo que se suma la idea de flexibilidad, pues en esa cohesión a tres bandas la resultante no es un círculo compacto y rígido sino algo moldeable, flexible y dinámico.

El hecho de que sean tres circunferencias también tiene juego. No se trata de un círculo unitario ni monolítico, ni de un círculo doble (dualidad) sino de una tríada que trasciende la dualidad (bien/mal). Se pasa, así, de la discusión-empate (2) al debate-desempate (3), lo que genera movimiento y evolución frente al bloqueo o al estatismo.

Mensaje:

La tipografía que se ha escogido para encarnar la palabra “Podemos” (fuente Gotham) tampoco parece elegida al azar: es clara, equilibrada, sólida y bien nutrida. Asimismo, se observa todo el vocablo escrito en mayúsculas, lo que aparte de llamar la atención se erige en un modo eficaz de autoafirmación del Yo (en este caso, del Nosotros). Además, el eje de cada letra está en la vertical (no inclinado hacia delante o hacia atrás), lo que refuerza la idea de equilibrio (ni excesiva emotividad ni retracción).

Por otro lado, “Podemos” es la primera persona del plural del presente de indicativo del verbo poder, lo que la convierte, además, en un decreto: Nosotros podemos. Los decretos tienen un poder inmenso, sobre todo en nuestra mente inconsciente. Y lo tienen porque determinan a un nivel cuántico nuestra realidad cotidiana, la que se va gestando a cada

instante. O dicho de otro modo: nuestra realidad se ve alumbrada en última instancia por las palabras y frases que decretamos en primera instancia.

Frente al sentimiento generalizado de impotencia ciudadana que viene suscitando en los últimos tiempos el panorama político-social de España, surge una consigna que viene a contrarrestarla. El veneno, la impotencia: aquello que nos limita y causa frustración (No puedo). El antídoto: el poder individual (Yo puedo) que se suma al poder de nuestros semejantes para dar lugar a un gran poder compartido: (Nosotros) Podemos.

Donde antes creíamos que no podíamos, ahora sí podemos. Porque la unión hace la fuerza y crea sinergia (la masa/energía final es mucho mayor que el sumatorio de las masas/energías individuales).

Pero esto no es una teoría: ahí están los sorprendentes resultados electorales de Podemos y la creciente intención de voto de los españoles.

Podemos no es Podríamos (condicional), ni Podíamos (pasado) ni Podremos (futuro). Podemos es presente. Acontece ahora, ahora mismo, en este preciso instante. Es el punto cronológico en el que sucede la realidad experimentable (el pasado es un recuerdo y el futuro un anhelo). Y es en ese punto del momento presente, y en ese espacio de poder compartido igualitariamente, donde se desata la fuerza conjunta, multiplicada, que surge como un enorme potencial para transformar amplia y profundamente nuestra sociedad.

Y por otro lado tenemos a Ciudadanos (*Análisis (Mira, 2015)*):



Color:

El naranja pertenece a la gama de colores cálidos y se presenta como secundario, esto es, mezcla de otros dos: el rojo y el amarillo. Se asocia al orden, a la organización. Los colores de esta gama cromática tienen un lado más alegre, más divertido que los tonos fríos (al que pertenece el morado, por ejemplo). También más nuevo y moderno.

Según explica la doctora Anaños, existe cierta unanimidad en adjudicar al naranja la idea de juventud, de dinamismo. Así, las ideas de accesibilidad, de informalidad pero a su vez de progreso y también de cierta vanidad forman parte de la sensación de sensatez, de cambio y transformación posible que intentan transmitir desde el partido.

En este sentido, es preciso considerar que el impacto de las redes sociales en este nuevo panorama político ha sido trascendente, ya que se ha plasmado en convocatorias de grades movilizaciones y en algunos casos se han transmitido de un modo implícito el mensaje de las nuevas formaciones. Así mismo, también se ha formado de alguna manera la democracia participativa que éstas afirman desear, creando en la red una “plaza electrónica” que permite a los seguidores del partido intervenir en foros o decisiones de forma horizontal (Casals, 2014).

3.4.- Educacional

Un aspecto que se debe considerar es que *“las TIC aplicadas en educación no garantizan por sí mismas la inclusión y equidad social, ni tampoco la calidad o innovación”* (Barriga, 2008). Además, en muchos casos se utiliza la tecnología para reproducir o hacer más eficientes los modelos de enseñanza tradicionales, de ahí que resulte imprescindible crear **nuevos enfoques educativos con el uso de tecnología** que vayan de acuerdo con las necesidades actuales, con el objetivo de lograr un conocimiento útil para la resolución de problemas relevantes y con sentido social.

En este sentido, cabe destacar la filosofía del **sharismo** cuyo autor es Isaac Mao, el cual fundamenta su teoría en la *“idea de “compartir información” bajo la condición de que el aprendizaje y el conocimiento residen en la diversidad de opiniones”*, es por ello que se basan en la web 2.0 como herramienta para poder llevar a cabo esta comunicación entre usuarios (Walls, 2009).

Concretamente funda sus bases en la neurociencia y su estudio del modelo de funcionamiento del cerebro humano, tomando como referencia el funcionamiento de las redes neuronales como idea para la formación de redes de colaboración humana, cuya esencia básicamente es conectarse y compartir, generando de esta manera un circuito continuo de retroalimentación de ideas y por consiguiente proporcionando a su vez felicidad al propio individuo. Su propósito es *“transformar al mundo en un cerebro social emergente, es decir, un híbrido interconectado de gente y software”*, en donde las personas serían las neuronas en red conectadas a través del software social generando con ello un *“nuevo orden social- una revolución de la mente”* (Ávila, 2009).

De igual manera al mismo Isaac Mao, en el año 1933 Lev Vygotsky en su gran obra ya escribió que el desarrollo de los humanos únicamente puede explicarse en términos de interacción social, es decir, nos habla del aprendizaje en sociedad. Y es que no resulta extraño decir que el ser humano es ante todo, un ser social que aprende de la interacción, el compartir y la colaboración con otras personas (Walls, 2009).

Por otro lado, se hace necesario también la mención del **conectivismo** a fin de señalar otras tendencias educativas existentes en la actualidad. Se trata de una teoría de aprendizaje para la era digital que ha sido desarrollada por George Siemens para explicar

el efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos. Afirma que *“el aprendizaje es un proceso que ocurre dentro de una amplia gama de ambientes que no están necesariamente bajo el control del individuo, es por esta razón que el conocimiento puede residir fuera del ser humano”*, por ejemplo en una base de datos, en una organización, etc. Su objetivo es activar en el individuo la habilidad de conectarse con fuentes de información que corresponden a lo que se requiere cuando el conocimiento se necesita pero no es conocido, ya que a medida que el conocimiento crece y evoluciona, *“el acceso a lo que se necesita es más importante que lo que el aprendiz posee actualmente”* (Rodríguez, de Martins, 2009).

El autor indica que para implementar el conectivismo se debe cambiar en gran medida la forma en que se educan a los aprendices, tanto en la educación pública como en la corporativa. Todo esto requiere que los educadores en vez de diseñar cursos, diseñen ambientes de aprendizajes ya que *“lo más importante no son las herramientas, sino el cambio educativo que éstas persiguen”*. Por lo tanto, la gran cantidad de herramientas de la web 2.0 representan el comienzo de una verdadera revolución en la educación, Siemens indica que no son los blogs sino pensar en el diálogo abierto, no son las wiki sino pensar en colaboración, olvidarse de los RSS/agregation y pensar en redes personales. En definitiva, olvidarse de cualquiera de estas herramientas y en vez de ello pensar en esta reestructuración fundamental de cómo el conocimiento es creado, compartido y validado (Rodríguez, de Martins, 2009).

No obstante, otro enfoque de aprendizaje educativo totalmente alejado a la tradicional clase expositiva, en el cual se incluyen las nuevas tecnologías de comunicación y las necesidades propias del estudiante, sería el **aprendizaje abierto (open learning)** (Suárez, 2012). Éste se concibe como un aprendizaje descentralizado y flexible en el cual el estudiante tiene acceso a una mayor variedad de recursos que le permiten obtener un conocimiento sin necesidad de estar en un centro educativos y en frente de un profesor que enseña todo lo que el estudiante necesita saber o lo que él considere que el estudiante *“deba aprender”*. No se trata de un término precisamente nuevo, pero sí ha existido recientemente una nueva ola de pensamiento reflexivo frente a este tema producto de la masividad de Internet y las posibilidades que nos da un entorno de colaboración en línea de forma inmediata, dando espacio también al trabajo con diversas fuentes libres de derecho de autor, teniendo como resultado una nueva cultura digital. Disponemos, por

tanto, de una herramienta que no solo persigue un intercambio de información sino también de experiencias y prácticas pedagógicas, ya que los docentes al tener la posibilidad de revisar qué se encuentran haciendo sus colegas en distintas partes del mundo, pueden mejorar e innovar en sus propios diseños pedagógicos, fomentando de esta manera una mejor docencia. Todo esto trae como consecuencia un acceso libre a la información por parte de los estudiantes, dando espacio al conocimiento en múltiples formatos. Entonces, al poder abrir los contenidos de los cursos a una audiencia masiva, se exploran nuevos espacios de aprendizaje, pensados ya no en la lógica de una asistencia controlada como en las cátedras presenciales o incluso en la virtualidad de los cursos E-learning, sino en una independencia en los procesos pedagógicos. Por consiguiente hablamos de los **MOOC (Massive Open Online Course)** (Fidalgo, 2012), es decir, cursos a distancia, accesibles a través de internet donde se puede apuntar cualquier persona y prácticamente sin límite de participantes. Se trata de cursos que no llevan tutorización, pero sí un modelo didáctico que consigue que los alumnos colaboren entre ellos. Su evaluación suele ser automática, a través de unos test distribuidos a lo largo del curso y una prueba final. Hoy en día, incluso las universidades más prestigiosas del mundo están poniendo sus contenidos en MOOC, proporcionando a sus alumnos al finalizar certificados expedidos por el profesorado o por la misma universidad, si esto pagan unas tasas. Pero lo importante también es que los participantes colaboren, aportando contenidos, creando una red para utilizarla una vez finalizado el curso y que se utilicen herramientas de la web 2.0 (blogs, wikis, redes sociales, etc).

A modo de síntesis, *“es una oportunidad para avanzar en la cooperación, en el conocimiento en abierto, en la liberalización de la formación, en el aprendizaje a lo largo de la vida y en metodologías activas, que involucren a los alumnos en la construcción del conocimiento”* (Fidalgo, 2012).

En tal sentido, estas teorías sostienen que la adquisición de habilidades y el contexto sociocultural no pueden separarse y todas tienen en común que actualmente utilizan las TICs como herramienta principal.

De este modo, se deja muy claro en lo anteriormente expuesto que las condiciones de aprendizaje en la actualidad se han alterado tan significativamente, que ya no es solo sensato realizar modificaciones respecto al sistema antiguo, sino que se hace necesario

establecer otros enfoques educativos, como se ha visto, totalmente reveladores y adaptados a las circunstancias actuales.

Por ello, ya no resulta relevante y viable la acumulación continuada de información, puesto que gracias a las nuevas tecnologías es posible acceder a prácticamente todo el contenido disponible cuando este sea requerido, en consecuencia empiezan a tomar importancia otras habilidades más complejas como el hecho de saber buscar, valorar y gestionar el amplio volumen de información o como estrategias de aprender a aprender, tareas esenciales para procesar información y generar conocimiento. Por lo tanto, le corresponde al sistema educativo desarrollar estas nuevas competencias en los individuos de acuerdo a las nuevas exigencias que el entorno demanda de los mismos, cambiando de esta manera los roles a desempeñar tanto del profesor como del alumno.

No obstante, el **rol del docente** resulta crucial para esta nueva forma de enfocar el aprendizaje, teniendo que, a diferencia del sistema tradicional, fomentar espontaneidad, creatividad y motivación en sus alumnos además de promover la transmisión de valores y el desarrollo de inteligencias múltiples, propiciando de esta manera un aprendizaje significativo y de calidad en sus discentes. También sería importante la provocación por parte del docente a que el alumno formule preguntas respecto al tema a tratar y vaya descubriendo él por cuenta propia la materia en sí, de esta manera se le obliga a pensar, a tener interés. No se trata de dar únicamente respuestas a preguntas que no se han formulado, sino que ellos se las planteen. De ahí que el educador tiene que ser autónomo, mediador, facilitador, coprotagonista del aprendizaje, provocar acción, para conseguir que el alumno vea el conocimiento como un desafío.

En cambio, el **alumno** debe dejar el **rol** de agente pasivo, receptor de información como lo ha venido siendo hasta ahora, y pasar a ser un agente activo, protagonista del proceso educativo en igualdad de condiciones con el profesor, siendo responsable de construir su propio aprendizaje.

Para tales efectos, un caso que ilustraría claramente algunas de estas teorías y nuevos roles sería la investigación realizada por el profesor **Sugata Mitra** (Mitra, 2014), la cual consistió en observar cómo dejando un ordenador en aldeas de países subdesarrollados donde nunca antes habían visto uno, sus habitantes de corta edad aprenden a utilizarlo sin la ayuda de ningún instructor. E incluso adquieren conocimientos de materias específicas que resultan de carácter superior para cualquier persona que no esté especializada en ellas. No obstante, están aprendiendo sin la figura de un profesor, se enseñan de unos a otros. Por lo tanto, cabría preguntarse lo siguiente, ¿será entonces necesaria la existencia de un profesor en un futuro?

Siguiendo con la investigación, el señor Mitra también realizó pruebas en algunos grupos repitiendo el mismo experimento pero con la presencia de una persona que a su vez les motivara y reforzara reconociendo sus logros, y se pudo comprobar que los resultados obtenidos mejoraron. Por consiguiente, se deduce que el estímulo es la clave en este proceso de aprendizaje y la estrategia a seguir por los docentes.

Mientras que las teorías y aprendizajes educativos anteriores son en mayor medida consecuencia y efecto de la incorporación de nuevas tecnologías, a continuación se plantean **otras críticas y alternativas al sistema tradicional surgidos a raíz de un cambio de mentalidad** en el que se intenta establecer otras maneras de proceder en la enseñanza, sin la influencia esta vez tan predominante del factor tecnológico. Se pueden encontrar:

✓ **El paradigma de Alfie Kohn: Premio y castigo**

Alfie Kohn es un escritor y profesor estadounidense que desafía teorías y prácticas ampliamente aceptadas y las pone en tela de juicio, tales como por ejemplo el premio y el castigo.

(Kohn, 1999) muestra que ambos términos son formas de manipulación de la conducta que destruyen el potencial de aprendizaje real. En cambio, él aboga por ofrecer un plan de estudios atractivo y un ambiente cuidado con el fin de que los estudiantes puedan actuar en su deseo natural de descubrir.

Según investigaciones realizadas muestran que cuanto más se recompensa a alguien por hacer algo, menos interés tendrá esta persona por lo que fue recompensada a hacer. A parte también han demostrado que los motivadores extrínsecos a la persona, es decir, premios, alabanzas u otras recompensas, no sólo son ineficaces a largo plazo, sino contraproducentes con respecto al deseo de aprender, tener interés por aquello que se está haciendo, terminando en ocasiones “enganchados” a la aprobación de los demás. De igual modo, otro grupo de estudios revela que en el momento que se le recompensa a una persona por hacer una tarea que implique cierto grado de resolución de problemas o creatividad, tenderá a hacer un trabajo de menor calidad que si no se le ofrece ninguna recompensa (Brandt, 1995).

Este autor afirma que existen educadores que utilizan la palabra motivación de forma equivocada, cuando lo que quieren decir realmente es cumplimiento. Al igual que también llaman al castigo, “consecuencias lógicas de haberse portado mal”. En esta frase según Kohn

habría que matizar que serían consecuencias de no haberse portado según lo que el educador acorde a sus intereses quería que el otro hiciera (Brandt, 1995)

Como alternativa a estas dos acciones de manipulación, premio-castigo, el señor Kohn sugiere motivar al discente a través de las tres C (Brandt, 1995):

- *Content (Contenido)*: Dar al estudiante un contenido que merezca la pena aprender, ya que si este es aburrido y falto de realismo es normal que los estudiantes muestren aburrimiento al respecto y haya entonces que acudir al soborno por su parte.
- *Community (Comunidad)*: Establecer un aprendizaje de cooperación que ayude a constituir un entorno seguro en el que se sientan libres y exista compañerismo entre ellos.
- *Choice (opciones)*: Enseñar a los estudiantes a pensar en lo que están haciendo, cómo, con quien y por qué. De esta manera les ayudará a tomar buenas decisiones al respecto.

✓ **Sustitución de asignaturas por proyectos (Rodríguez, 2015)**

Esta sustitución se ha llevado a término ya no solo por el sistema educativo finlandés que ha visto en las asignaturas un signo caduco de tiempos educativos pasados, sino también por algunos centros educativos públicos y privados en España, como el centro de Sils (Gerona) y la escuela de los Jesuitas de Cataluña, entre otros.

Es por ello que la consecución de estos proyectos en los centros educativos se convierten en la palanca que permite a muchos docentes transformar los aprendizajes de los alumnos en una actividad más motivadora (suponen un reto), cooperativa (trabajan en grupo) y significativa (relacionadas con el entorno del centro). Se trata de proyectos que para su solución o respuesta, los alumnos van a tener que relacionar conceptos o conocimientos de varias materias, ya que en la vida real tampoco se encuentran separados, permiten de este modo un trabajo interdisciplinar.

Este nuevo procedimiento va a proporcionar en un futuro a la sociedad ciudadanos que van a saber relacionar aprendizajes, trabajar en grupo, innovar, adaptarse a los cambios y comunicar bien. Además, los alumnos también van a encontrar en ellos un sentido a su aprendizaje.

En consecuencia, este nuevo planteamiento va a repercutir también en los sistemas de evaluación, puesto que va a quitar peso a los exámenes, permitiendo de este modo centrar más la mirada en la evolución de cada alumno. En concreto, en el centro de los Jesuitas

anteriormente comentado, valoran a sus estudiantes en función de su progreso y no de unos mínimos previamente marcados. Así mismo, permite además, como ocurre también en Sils, que todos los estudiantes puedan seguir en la misma clase, independientemente de sus dificultades, ya se aprueba a los que se esfuerzan, serían por tanto estos proyectos un refuerzo para la atención a la diversidad.

De este modo, el profesor se convierte en un estimulador de aprendizajes y un diseñador de situaciones didácticas, cediendo el centro de atención al alumno.

✓ **Centros no directivos o escuelas libres**

Son centros no reconocidos por el sistema oficial de enseñanza, los cuales están sostenidos en comunidad por maestros y padres, adquiriendo por lo tanto una filosofía independiente que se desarrolla normalmente en centros ubicados en áreas rurales. Actualmente existen muy pocas escuelas de este tipo en España, en cambio sí son un referente en países como Inglaterra, Ecuador o EEUU (De Rivera, 2007).

No son un sistema alternativo reciente sino más bien existen desde hace décadas, intentando constatar que existen otras formas de aprender y ser. Aunque bien es cierto, todavía hoy en día, existen muchas personas que no creen que existan escuelas donde puedan estar los padres, donde los niños no están encerrados largas horas sentados haciendo lo que otros les mandan, donde los profesores en vez de dar clase, acompañan de otra manera, donde es tan importante trepar a los árboles como leer, donde no hay deberes, donde el propio niño decide qué quiere hacer, donde el respeto no se aprende en los libros sino vivenciándolo cada momento. Pero no solo existen y funcionan, sino que aumentan por doquier y constituyen una de las herramientas más poderosas de transformación social. Dentro de este marco, el propósito de este tipo de escuelas es que el alumno explore su aprendizaje desde su programa interno, por esta razón se le permite que se dedique a lo que le interesa. Normalmente en una escuela convencional se les moldea de una determinada manera, en cambio una escuela libre considera que cada uno ha venido a este mundo con una unicidad, cada alumno tiene la llave para abrir una puerta determinada y cada uno de ellos puede conocer qué le motiva desde su propia biología que le dota de una curiosidad innata y sus propias capacidades. Se trata de descubrir lo que le hace feliz (Jiménez, 2013).

Así mismo, es importante también para las escuelas libres que el alumno se encuentre en un entorno donde se fomente la afectividad, el amor, la escucha activa, es decir, que se encuentre emocionalmente arropado para que el aprendizaje se desarrolle de un modo más efectivo.

Cuando se habla de libertad, no significa que el alumno pueda hacer cualquier cosa, ya que sí existen normas que regulan la convivencia, sino que tienen el tiempo que necesitan para realizar sus actividades. En la escuela “normal” el adulto cree saber lo que necesita el niño y le guía, no obstante la escuela libre favorece que el niño busque respuestas y encuentre aquello que más le motive. Es por eso que la confianza se deposita en el niño porque éste sabe lo que necesita aprender (Jiménez, 2013).

Este tipo de escuelas podrían proporcionar oportunidades para cambiar el sistema en el futuro, si se apuestan por ellas el mundo que viene será más respetuoso con los humanos, y con todo lo que nos rodea (Jiménez, 2013). Por tanto, necesitamos “*cambiar la educación para que la educación cambie el mundo*” (Naranjo, 2013).

✓ **Educación en el hogar o Homeschooling**

La educación en el hogar o educar en casa es el proceso mediante el cual se persigue la educación de los niños exclusivamente en el contexto del hogar familiar o en círculos un poco más amplios (vecindarios, parroquias, etc.), pero en todo caso fuera de las instituciones tanto públicas como privadas.

Esta forma de educación era la forma natural de educación hasta que los primeros colegios se formaron hace pocos siglos. Sin embargo, ganó popularidad a comienzos de la década de 1980 en los EEUU, donde se le denomina homeschooling o homeschool.

Existen diversas causas que llevan a los padres a recurrir a este sistema, pero normalmente el elemento motivador principal es el desarrollo de una forma de aprendizaje libre y natural fuera de los paradigmas de la escuela tradicional que no educa a los alumnos, sino que los amaestra y convierte en obreros inteligentes, útiles para el sistema (Garrido, 2014).

Es una opción reconocida por ley en países como Canadá, Reino Unido, Nueva Zelanda, Bélgica, Francia, Austria, Suiza, Portugal o Estados Unidos. En cambio, en nuestro país esta tendencia sigue todavía perdida por tópicos y estigmas. En realidad, La Constitución no lo prohíbe, pero la Ley de Educación no lo permite al exigir la escolarización obligatoria, y esta doble condición tiene en vilo a las familias “homeschoolers” que llegan desgastadas a momentos clave del proceso como cuando los hijos deciden seguir

estudiando y hay que iniciar la estrategia para reengancharse al sistema (Sanmartín, 2015).

Todo lo más lejos que se ha llegado en el territorio español es a la materialización de la Ley de Educación Catalana, que prevé en su artículo 55 la "educación no presencial", pero que aún está pendiente de desarrollo reglamentario. Y en el país vasco, que tiene también un decreto que dice que no debe equipararse el *homeschooling* al absentismo escolar (Sanmartín, 2015).

A pesar de todo, este vacío legal no ha impedido que con la incorporación de nuevas tecnologías se formen grupos de discusión de colectivos de padres de todas las comunidades autónomas que han decidido no escolarizar a sus hijos. Dos asociaciones les atienden: la *Asociación para la Libre Educación*, que cuenta con 150 familias registradas, y *Crece sin Escuela* (De Rivera, 2007).

✓ **Romper con el modelo tradicional de clasificación de los alumnos por edades**

Se presenta a continuación un nuevo sistema educativo propuesto por el profesor Francisco J. Chuliá (Chuliá, 2015) donde plantea romper con el modelo tradicional de clasificación de los alumnos por edades con el fin de proporcionar mayor importancia y validez a las necesidades y evolución personal de cada alumno respetando su ritmo de aprendizaje y permitiéndoles además descubrir sus talentos personales, ya que considera que puede haber alumnos a los que les cueste manejar los conocimientos de matemáticas que actualmente se les imponen con arreglo a su edad cronológica, pero que sean verdaderos artistas de la música, del lenguaje o de la educación física. Esta dificultad para llegar al nivel de conocimientos de matemáticas puede crear en el alumno un total rechazo hacia el aprendizaje, hacia la escuela y hacia el proceso educativo, hasta el punto de acabar generando un fracaso en aquello para lo que quizá presenta un talento innato.

Es por esta razón por la que cree que es necesario romper con la clasificación de los alumnos por edades, proponiendo cambiar el actual sistema educativo por uno en el que cada alumno acceda a diferentes niveles de cada una de las asignaturas sin importar la edad cronológica. Y a estos niveles se iría accediendo mediante la adquisición de los conocimientos necesarios del nivel inferior, sin importar el trimestre, ni la edad, ni el tiempo que haya tardado el alumno en adquirirlos.

Desde mi punto de vista, siguiendo este modelo estaríamos ante un sistema más individualizado y adecuado para el momento evolutivo de cada alumno en cada área concreta, al igual que se podrían detectar y reforzar alumnos con dificultades de aprendizaje más fácilmente, pero no por ello se trata de un sistema tan diferente al modelo tradicional puesto que finalmente un alumno también en algún momento tendría que terminar todos los niveles de todas las asignaturas, de las cuales los temarios también les vienen dados. Además no sabría hasta qué punto esta práctica podría suponer para el alumno el descubrimiento de su talento personal si no se incluyen asignaturas de todo tipo. Por lo que nos vamos a quedar con la idea de que existen cada vez más personas que están de acuerdo en que la educación pública necesita un cambio y exponen sus ideas o sugerencias con el fin de que algún día se pueda establecer otro mecanismo educativo.

En atención a los nuevos enfoques educativos presentados anteriormente, cabría mencionar que los mismos han sido desarrollados con el fin de poder lograr instaurar una verdadera educación, y para averiguar en qué consiste la verdadera educación según **Jiddu Krishnamurti** (Krishnamurti, 1967) se hace necesario examinar el significado de la vida en su totalidad.

Hasta el momento, la educación y la misma sociedad nos han adiestrado para que nuestra meta sea el propio beneficio, educándonos con el único propósito de adquirir unas destrezas en materias específicas para poder llegar a desempeñar una profesión encuadrada en el marco de un sistema que explota la ambición, el miedo, la competencia, etc. Y este sistema termina provocando en el individuo un desconcierto, confusión e infelicidad que los separan y aíslan de los demás. Por lo tanto, si la educación no cultiva la inteligencia integral del individuo para poder lidiar con éxito los infortunios y complejidades de la vida momento a momento y poderla vivir en armonía, desgraciadamente nuestros problemas individuales y colectivos inevitablemente continuaran creciendo y empeorando (Krishnamurti, 1967).

Entonces, ¿de qué sirve el conocimiento si continuamos en eterno conflicto? La educación no debería ser una simple adquisición de conocimientos, ni coleccionar o almacenar datos, sino ayudar a comprender el significado de la vida como un todo. Y al mismo tiempo, *“comprender la vida es comprendernos a nosotros mismos, y este es a la vez el principio y el fin de la educación”* (Krishnamurti, 1967).

Así que *“la función de la educación es crear seres humanos integrados, y en consecuencia inteligentes”*. En ocasiones puede que la inteligencia se mida de forma errónea por títulos académicos obtenidos o exámenes superados, pero según este autor *“la inteligencia es la capacidad para percibir lo esencial, lo que “es”, y el despertar esta capacidad en nosotros mismos y en los demás es la educación”* (Krishnamurti, 1967).

Por lo tanto, la educación debería ayudarnos a descubrir los verdaderos valores que nacen de la investigación objetiva y del darse cuenta uno mismo, a fin de que no nos conformemos con únicamente algunas fórmulas o conceptos transmitidos; debería ayudarnos a derribar posibles barreras sociales y nacionales en vez de reforzarlas, ya que esas barreras en muchos de los casos son las causantes de la competencia, rivalidad u oposición ente personas. Porque, ¿de qué nos sirve ser instruidos si en el proceso de vivir nos destruimos? ¿no es lo que está pasando en muchas partes del mundo? Si nuestra educación actual nos enseña a destruir y dejamos destruir, nos está conduciendo a la guerra, entonces, ¿no deberíamos tomar medidas al respecto puesto que claro está que no resulta válida? (Krishnamurti, 1967).

El sistema político de nuestro país parece ser que es el que debería regular la enseñanza que en él se implementa. **Richard Gerver** apunta que *“a los políticos no les importa el futuro a largo plazo de los alumnos puesto que viven “enfocados” para las elecciones que se celebran cada cuatro años, y por ello definen sistemas educativos a corto plazo”* (Efe, 2015). Habría que plantearse tomar como referencia en este sentido al modelo de Finlandia, donde allí la educación no está “dirigida” por políticos, y acorde a estadísticas y estudios realizados parece ser que funcione mejor.

Por ello, el señor Krishnamurti (Krishnamurti, 1967) expone que, *“los sistemas políticos o económicos se transforman cuando en nosotros se produce un cambio importante”*, y mientras el individuo no comprenda el proceso de su existencia, no hay sistema político que pueda traer orden y paz en el mundo.

Del mismo modo, el psiquiatra y doctor en medicina **Claudio Naranjo**, evoca que *“debemos preocuparnos no tanto del sistema económico que nos domina, sino de los aspectos psico-espirituales de nuestros males”*, puesto que es posible que liberen nuestra realidad interior y nos permitan tener relaciones sanas interpersonales, intrapersonales y con el entorno (Naranjo, 2007).

A parte también menciona al igual que Krishnamurti que *“la educación es para el desarrollo humano integral, y no para formar seres dóciles, manejados, automatizados, sin visión futura, capaces sólo de manipular a los demás, producir, vender y contentarse con la pseudo-democracia”*. Por ende, *“la educación promueve la libre realización de nuestras potencialidades evolutivas y creativas”* añadiendo que *“este tipo de educación es urgente para nuestra supervivencia colectiva”* (Naranjo, 2007).

No obstante, según este autor *“Necesitamos un mundo nuevo, y solo podremos conseguirlo con una nueva clase de personas más conscientes”*. Es decir, personas que hayan desarrollado aquella parte de la mente de la que depende el sentido de la vida además de la inteligencia emocional (Naranjo, 2007).

Y visto desde esa perspectiva, estaríamos hablando al fin y al cabo de recibir una educación que se podría llamar *Holística o integral* (Fraile, 2015), puesto que si se va a educar a toda la persona, hemos de tener en cuenta que la persona no es solo la parte intelectual, componente en el que únicamente se enfocaba el sistema tradicional, sino que también existe otro factor a tener en cuenta como es la parte emocional. Por consiguiente, no sólo habría que formar al individuo de forma integral sino que además debe ir acompañado de *“una mente abierta capaz de visionar el cosmos y la unión de éste con el universo, se vincularía la complejidad de que todo necesita de cada una de sus partes y éstas del todo; es una relación abierta y unificadora, capaz de concebir el conocimiento, la persona y su entorno como un todo”* (Gallegos, 2005).

4.- Interno al individuo o factor espiritual

4.1. Sin factor tecnológico.

En líneas generales, y siguiendo las orientaciones de Claudio Naranjo (Naranjo, 2007), *“el desarrollo humano es fundamental no solo para conseguir una sociedad viable, sino también para lograr la felicidad del individuo”*, la cual es perseguida por cualquier persona independientemente de su edad, cultura, nacionalidad o raza.

Sin embargo, los incontables avances tecnológicos y científicos que se han logrado no parecen haber arrojado mayor luz sobre qué es la felicidad, ni sobre las herramientas adecuadas para ayudarnos a alcanzarla.

No obstante, el profesor **Mihály Csíkszentmihályi** realizó un trabajo durante mucho tiempo sobre esta cuestión, indagando sobre las actividades que producían el disfrute y la forma en que se sentían las personas cuando disfrutaban de sí mismas. Y la conclusión fue que la experiencia óptima que surgió en común con todas las personas fue aquella actividad en la que están tan involucrados que su realización es intrínsecamente gratificante y nada más parece importarles, podría ser entonces un estado del ser humano que responde a unas características universales. A este estado Mihály lo denomina *“fluir”*, y lo describe como el hecho de sentirse comprometido con la actividad por sí misma, en ella el ego desaparece al igual que el tiempo vuela, y todo su ser está allí aplicando sus facultades al máximo. Este estado de *fluir* implica también una especie de atención enfocada, y se ha observado que la meditación a conciencia, el yoga y las artes marciales pueden mejorar la capacidad de una persona para *fluir*. Además de otros beneficios, todas estas disciplinas tradicionales sirven para entrenar y mejorar la capacidad de atención (Csikszentmihalyi, 2012).

Aunque para entender mejor estos conceptos, es necesario puntualizar en mayor medida qué es la conciencia humana y además cuál es el papel que juega la atención en su configuración. *“Nuestra conciencia funciona como una central telefónica, cuyo objetivo es organizar y priorizar las sensaciones, sentimientos, percepciones e ideas frente a lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo, de tal modo que el cuerpo pueda evaluarlas y actuar en consecuencia. Al estar consciente, una persona no sólo está expuesta a una sucesión continua de estímulos, sino que, a diferencia de lo que le sucede a ella misma mientras duerme o de lo que le ocurre a las demás especies, es capaz de controlarlos dirigir el curso de los eventos. La conciencia es, entonces, “información*

intencionalmente ordenada”, y cada cual se encarga de definir qué información ingresa en su sistema, usando para esto su atención” (Csikszentmihalyi, 2012).

Por lo tanto, la atención es la encargada de seleccionar las piezas de información que considera más relevantes para ingresarlas en la conciencia, y en consecuencia en base a esta lógica se puede aseverar que quien controla su atención, controla su conciencia.

Entonces, *“aquellos recuerdos, acciones, deseos, placeres, y dolores, que han pasado por la conciencia de una persona configuran su personalidad”*, es decir, determinan la jerarquía de objetivos que el individuo ha ido construyendo a lo largo de su vida. Existe, pues, una relación circular entre la personalidad y la atención, pues así como dirige su atención hacia aquellas cosas que su personalidad prioriza, asimismo va configurando su personalidad en función de las cosas a las cuales presta atención” (Csikszentmihalyi, 2012).

Dicho de otro modo, como *“la atención es la que determina aquello que entra o no en la conciencia, y por tanto, es la responsable de que sucedan otros actos mentales como el recuerdo, el pensamiento, el sentimiento o la toma de decisiones, de ahí que la forma y el contenido de la vida dependen de la manera en que se utilice la atención”* (Csikszentmihalyi, 2012).

Aunque, como vivimos inmersos en una realidad compleja donde existen muchos elementos externos como el estrés, la eficiencia instituida, los mecanicismos rutinarios o la amenaza de deseos insatisfechos que nos tienen la mayor parte del tiempo ocupados, entonces la atención tiende a dispersarse con facilidad en aspectos irrelevantes que no propician el desarrollo intrínseco del individuo, así como tampoco le permiten poder vivir el momento presente, que al fin y al cabo es realmente lo único de lo que disponemos como seres humanos.

Habitualmente gestionamos nuestras vidas olvidándonos de forma momentánea del lugar y el momento en el que nos encontramos, funcionando en ocasiones en modo “automático”. Así mismo, cuando tenemos la sensación de estar desorientados, perdemos el contacto con nosotros mismos y con el amplio abanico de posibilidades que tenemos a nuestro alcance. En vez de aprovechar la riqueza que la vida nos brinda, empezamos a funcionar como robots tanto en la forma de ver, pensar y actuar. Es en esos momentos cuando se pierde la conexión profunda con nuestra sabiduría interior, y posiblemente también se desperdicien oportunidades únicas para desarrollar nuestra creatividad, nuestra capacidad de aprendizaje y de crecimiento personal. Debemos, por tanto, permitir que nuestra conciencia observe atentamente para comprender y conocer de un modo más profundo la realidad que se despliega momento a momento. *“Sólo cuando aceptamos la realidad y la verdad de cada*

momento de nuestras vidas tal y como es, podemos aprender de ello y seguir avanzando". Aunque parece ser que en demasiadas ocasiones estamos preocupados por el pasado, por lo que ya ha sucedido, o por el futuro que todavía no se ha materializado en una realidad presente. De forma que ante un escenario de tales características resulta complicado poder estar en contacto con uno mismo y con la sabiduría y riqueza que nos proporciona ese momento presente (Rueda, 2012a).

Por lo tanto, una herramienta que puede “despertar” al individuo de este estado de “ensoñación” a través de una atención plena, presencia y consciencia es la **meditación**.

Meditar es fundamentalmente “*estar atentos y plenamente conscientes, momento a momento, de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestro cuerpo y movimientos, de todo nuestro entorno*” (Martínez, 2015). El objetivo que persigue es centrarse en el aquí y ahora, es decir, en el presente. Nosotros estamos donde está nuestra atención. El estar presente, es salir de los automatismos, contemplar aquello que sucede con ojos puros y responder a las situaciones que se presentan en la vida de una manera apropiada, espontánea y no mecánica. Porque “*lo que es Es y no puede ser de otro modo en el único momento que existe y que existirá siempre que es el momento presente*”. Nuestros problemas vienen al no aceptar lo que es y querer cambiarlo (Tolle, 2000). En este sentido, la meditación puede llegar a constituir una nueva manera de concebir la vida y de vivirla, así como ofrecer la posibilidad de reducir significativamente factores asociados al desarrollo de muchos de nuestros malestares y sufrimientos. Podría suponer un camino para el desarrollo personal y el autoconocimiento.

Por otra parte, cabe remarcar que la meditación es una práctica milenaria en oriente, sin embargo el interés por su estudio en occidente ha incrementado de forma exponencial en estos últimos años, debido a que “*la humanidad intuye, de alguna forma, que está en riesgo real de autodestruirse y busca la orientación y el alivio de lo que se ha llamado desde siempre la “la sabiduría perenne”*” (Simón, 2015). De esta forma, la meditación permitiría que el individuo adoptara un rol activo y poderoso en la recuperación, desarrollo y mantenimiento de nuestra salud, bienestar y calidad de vida.

No obstante, hoy en día existe una variedad muy extensa de tipologías o formas de meditación, pero en el presente estudio solamente expondremos “Mindfulness”, puesto que es aquella que personalmente se llevó a cabo en el aula durante mi estancia en prácticas en el instituto. Se trata de una forma de aplicar la meditación en el aula muy beneficiosa tanto para profesores como para alumnos, e incluso padres si pudieran.

4.1.1. Meditación Mindfulness

Mindfulness se suele traducir al español como *atención plena o conciencia plena*, y a su vez mindfulness es la traducción al inglés de la palabra *Sati* (vocablo en pali- antigua lengua de los primeros budistas en la India) que significa: conciencia, atención y recuerdo. Dentro de este marco, podemos decir que somos *conscientes* en el momento que nos percatamos de lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y fuera de nosotros (olores, sonidos, personas, objetos, etc). La *atención* podemos entenderla como conciencia centrada en un estímulo (por ejemplo; la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla). En cuanto al *recuerdo* nos referimos al hecho de recordar ser conscientes y prestar atención, destacando la importancia de la intención en la práctica de mindfulness.

Actualmente el significado de mindfulness no se limita exclusivamente a la traducción de la palabra “sati”, sino que abarca otros conceptos y experiencias tales como: el discernimiento, la sabiduría, la aceptación, la libertad interior, el amor o la compasión (Mañas, Justo, Montoya, Montoya, 2014).

Dentro de esta perspectiva, según Kabat-Zinn (impulsor del uso de mindfulness en occidente) mindfulness es la enseñanza central de la psicología budista y se podría definir como la “*capacidad de llevar la atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente de un modo particular, aceptándolas y sin juzgar*”. Esta práctica se cultiva y desarrolla mediante la meditación, la cual consigue que nos volvamos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual (Kabat-Zinn, 1990,2013).

De forma más general, mindfulness ha sido descrito como una “*clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es*”. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención (Kabat-Zinn, 2003, 2005).

Así pues, la práctica de este tipo de meditación radica en centrar y focalizar la atención en un estímulo (como podría ser la respiración, imagen, sonido, etc) y hacer de éste nuestro objeto de meditación, de tal manera que manteniendo nuestra atención focalizada en ese estímulo conseguimos distanciarnos de nuestros pensamientos, obsesiones y preocupaciones (Harrison, 2004).

Esta meditación nos lleva a un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, pero sin quedar atrapado en los pensamientos, sensaciones o en las reacciones emocionales que la situación provoca (Kabat-Zinn, 2005). Es decir, se aprende a ser más conscientes de los pensamientos y las emociones que tienen lugar en cada momento, cambiando nuestra forma de relacionarnos y de reaccionar ante ellos. De este modo, los pensamientos y los sentimientos pasan a contemplarse como eventos mentales transitorios que no tienen por qué reflejar la realidad del momento presente.

Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2005) subraya siete elementos fundamentales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

- No juzgar. Realizar una observación de la propia experiencia de una forma imparcial o ecuánime. El patrón de funcionamiento habitual de la mente consiste en asignar etiquetas, categorías o realizar calificaciones de la experiencia que percibimos a través de los sentidos. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.
- Confianza. Confiar en la sabiduría de nuestro propio organismo y en nuestro propio potencial.
- Paciencia. Respetar y convivir armoniosamente con el ritmo natural en el que evolucionan los sucesos, evitando tratar de acelerar o ralentizar los procesos. Es decir, permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo.
- Mente de principiante. Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades para poder observar la riqueza del momento presente.
- Ceder, dejar ir o soltar. Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que debemos hacer es dejar la experiencia tal y como es.
- No esforzarse. En el momento que se utiliza el mindfulness como un objetivo para conseguir algo, se está dejando de meditar, por paradójico que parezca meditar es el no-hacer, de este modo cualquier esfuerzo por lograr que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.
- Aceptación. Mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense o se vea, aceptándolo porque está ahí en ese momento presente, sin intentar corregirlo o

cambiarlo, independientemente de que la experiencia en ese momento nos parezca agradable, desagradable o neutra.

Así mismo, la psicología contemporánea ha adoptado el mindfulness como una técnica para incrementar la consciencia y responder más habilidosamente a procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento (Bishop, 2004).

Por tanto, la utilidad y eficacia del empleo de las técnicas de mindfulness ha quedado ampliamente demostrada en múltiples problemas médicos y psicológicos (por ejemplo; cáncer, psoriasis, dolor crónico, ansiedad, depresión, estrés, etc) a través de numerosos estudios científicos a lo largo de los últimos años.

Cabe considerar, por otra parte, que la meditación en ocasiones es considerada erróneamente un tipo de relajación, aunque los patrones EEG han demostrado que la meditación y la relajación producen efectos fisiológicos diferentes, ya que durante la meditación la mente está relajada pero a su vez también está atenta, hecho que no suele ocurrir en la relajación (Dunn, Hartigan, Mikulas, 1999). Bien es cierto que, en general, durante la meditación la respiración se va haciendo cada vez más lenta y profunda, de forma que nuestro ritmo cardiaco va disminuyendo al tiempo que incrementa su intensidad, los índices de tensión y ansiedad se reducen, y se produce un incremento de la atención y de la capacidad de concentración, e incluso las ondas cerebrales pasan de la frecuencia beta a la frecuencia alfa o theta (Quintero, 2006).

TIPO DE ONDA	FRECUENCIA	SITUACIÓN MENTAL
BETA	13 a 28 Hz	Estado de alerta máxima. Vigilante, miedo, estado de vigilia (conducción, trabajo, ansiedad,...)
ALFA	7,5 a 13 Hz	Relajación, tranquilidad, meditación. Momento previo al sueño.
THETA	3,5 a 7,5 Hz	Inicio del sueño o meditación profunda. Fantasía, imaginación, inspiración creativa.
DELTA	0,2 a 3,5 Hz	Sueño profundo, trance hipnótico. Fase REM del sueño.

Otros estudios han confirmado que con la práctica regular y continua de la meditación se consigue un entrenamiento de la actividad y de los procesos mentales, potenciando todas las capacidades cognitivas al adquirir la habilidad de ejercitar de forma metódica la atención y la concentración mental (Jha, Krompinger y Baime, 2007), siendo éste un factor relevante por el cual la meditación es potencialmente beneficiosa en el **contexto educativo**, pudiendo favorecer en tal caso a:

Docentes: La práctica del mindfulness mejora o previene diferentes tipos de enfermedades médicas (por ejemplo, dolores musculares, cefaleas, hipertensión, etc) y trastornos psicológicos (por ejemplo, depresión, ansiedad, burnout, etc), y especialmente el estrés (físico y mental) (Rueda, 2012c). Por lo que un profesor menos estresado se dispondrá a dar clase con un mejor talante que facilitará el proceso de aprendizaje en sus alumnos, ya que sabrá reaccionar con mayor tranquilidad a las situaciones estresantes que aparezcan en el aula y sabrá gestionarlas de una forma más positiva y menos punitiva, por ello el clima en el aula podrá mejorar considerablemente (Rueda, 2012b).

Alumnos: La práctica del mindfulness les ayudará a gestionar mejor sus estados emocionales negativos para que así interfieran menos en su aprendizaje. Incrementará también su autoestima, su creatividad, su sentimiento de autorrealización y mejorará su proceso de aprendizaje y su rendimiento escolar, ya que al encontrarse más relajados podrán concentrarse mejor y aprender de una forma más significativa puesto que aprovecharán mejor sus recursos atencionales (Rueda, 2012b). Así mismo, también favorecerá un clima basado en los valores humanos tales como el respeto, la tolerancia, la empatía, compañerismo, etc. (Rueda, 2012c).

De este modo, tanto los profesores como los alumnos se beneficiarían del mindfulness y, consecuentemente, el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que a su vez repercutiría positivamente también en el sistema educativo (Rueda, 2012c).

4.1.2. Práctica personal Mindfulness aplicada al aula

Con el propósito de que los alumnos conocieran y aprendieran la práctica de la meditación Mindfulness, se incluyeron unas sesiones no muy extensas en el currículo a impartir con las prácticas del Master. Hay que añadir que resultó bastante complejo intentar resumir en tan pocas sesiones qué es el mindfulness, qué papel está teniendo hoy en día en la educación, qué evidencias científicas existen hasta la fecha y cómo se puede practicar, especialmente si el discente no está familiarizado con la temática. En tal caso, se les intentó presentar esta práctica como una invitación a investigar más por su cuenta una vez finalizada la misma.

La unidad didáctica a impartir fue “Servicio de atención al cliente”, perteneciente al primer curso del ciclo formativo de grado medio, la cual me dio pie a poder introducir esta práctica meditativa hablando sobre la atención, y su aplicabilidad en diferentes ámbitos (empresarial, educacional, individual, etc).

El aula en cuestión estaba formada por alumnos procedentes de PCPI donde existía una gran variedad cultural, así como una diversidad bastante acentuada en edades.

La experiencia meditativa en el aula se desarrolló en siete sesiones, que pasaremos a desarrollar a continuación:

1ª Sesión: La duración fue de una hora, puesto que había que realizarles una introducción tanto de la unidad didáctica como de la práctica de meditación. Me quedé asombrada enormemente cuando todo el mundo estaba atendiendo a mis explicaciones mientras les exponía en qué iba a consistir la meditación, en anteriores ocasiones lo normal es que hubieran estado hablando entre ellos o viendo información del ordenador.

2ª Sesión: La duración fue de 20 minutos. Visualizaron dos *videos*: uno de “*introducción al Mindfulness*” y el otro era “*La meditación del ahora*”. En cada sesión antes de empezar a meditar les intentaba “poner en situación” unos minutos para que en la visualización estuvieran ya atentos a las instrucciones de Vicente Simón. Su comportamiento también fue ejemplar, incluso teniendo problemas de audio se esperaban pacientemente a su resolución sin hablar ni moverse. En esta ocasión cabe destacar la actitud de una alumna tras su visualización, la cual estuvo tranquila y muy atenta durante toda la clase respondiendo correctamente a todas las preguntas que realizaba de forma abierta, cuando normalmente suele estar bastante alborotada o inquieta.

3ª Sesión: La duración fue de 15 minutos. Se visualizó el video de “*Meditación de la respiración*”. En esta sesión casi estaba la clase al completo, fue el día que más gente asistió a clase con diferencia. Tras el video dedicamos cinco minutos a comentar qué les había parecido y si lo habían podido seguir. Su respuesta fue que el locutor, en este caso Vicente Simón, no les dejaba tiempo para poder organizar o enfocar sus pensamientos.

4ª Sesión: La duración fue de 15 minutos. Se puso el video de “*Meditación de las emociones*”. En general en esta sesión me trasladaron que el tiempo para meditar era demasiado poco, puesto que consideraban se trataba de un tema interesante para trabajarlo con más detenimiento y atención.

5ª Sesión: La duración fue de 15 minutos. El video que se puso fue el de “*Meditación de la mente que piensa*”. La meditación de hoy requería ya un nivel de concentración más intenso por parte de ellos, ya que esta vez tenían que observar el proceso de sus pensamientos, desde que aparecen hasta que se van. Ser conscientes y actuar como sujeto observador de los acontecimientos que en ese momento se presentaban. Como no tuvimos tiempo de comentar la sesión creo que la gran mayoría de ellos este ejercicio no lo realizó correctamente.

6ª Sesión: La duración fue de 15 minutos. El video que se visualizó fue el de “*Meditación Compasión Metta hacia uno mismo*”. Esta vez lo pusimos al finalizar la clase y pude comprobar que funciona mejor si es al principio de la sesión. Durante la explicación de la unidad no estuvieron atentos como el resto de ocasiones.

7ª Sesión: La duración fue de 15 minutos. El video que se puso fue el de “*Meditación Compasión Tonglen para uno mismo*”. Esta meditación consistía en visualizarse a ellos mismos e identificar posibles dolores físicos o sensaciones que tuvieran en ese momento, para que posteriormente imaginarse como en la exhalación echaban fuera de ellos esas posibles preocupaciones o malestares que pudieran tener, con el propósito de quedarse únicamente con la paz, felicidad y amor que hay en ellos mismos. Se trata de meditaciones que requieren de una mayor dedicación pero por falta de tiempo no se podía desarrollar con más profundidad.

Tras finalizar mi periodo de prácticas, se les pasó este cuestionario para conocer su opinión acerca de la meditación impartida en clase. La muestra fue de 21 alumnos. Y el resultado obtenido ha sido el siguiente con cada una de las preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTA SI	RESPUESTA NO
¿Has oído hablar con anterioridad de la meditación? ¿Conocías sus beneficios?	18, aunque 3 no conocían sus beneficios.	3
¿Te ha despertado curiosidad por conocer más?	16	5
¿Crees que se debería aplicar en los centros educativos?	17	4
¿Te ha resultado interesante que se aplicara en clase?	19	2
¿Podías seguir las instrucciones del video?	20, aunque 7 de forma regular.	1
¿Te plantearías practicarlo en casa?	15	6
¿Has podido ver su utilidad?	19, aunque 3 tenían dudas	2

Según este cuestionario y las opiniones transmitidas por parte de ellos durante las sesiones, existe un porcentaje bastante alto de alumnos que vieron el ejercicio de esta práctica de forma muy positiva y que probablemente les gustaría se implantara en los centros educativos.

El hecho de tratarse de una actividad totalmente novedosa y desconocida para la mayoría favoreció a que esta nueva dinámica de impartir clases fuera acogida con total dedicación e ilusión por los alumnos.

Por mi parte, la satisfacción recibida de poder ver los beneficios que esta práctica produce reflejada en la actitud de los alumnos compensa todos los esfuerzos ocasionados para llevarla a término.

4.2. Con factor tecnológico

Constituye un hecho ampliamente reconocido que utilizamos una mínima parte del cerebro (del diez al quince por cien), existiendo desde la década 1990 múltiples estudios científicos para poder llegar a esclarecer en mayor medida su funcionamiento y potencialidad. Hasta el momento sus estudios indicaban que cada uno de los hemisferios del cerebro, tanto el izquierdo como el derecho, trabajaban de forma complementaria a pesar de que cada uno termine realizando una función más determinada o concreta. Por lo que les llevó a preguntarse cuál sería el resultado de utilizar los dos hemisferios cerebrales de forma simultánea, respuesta que halló la neurociencia cuando comprobó que las personas habituadas a practicar la meditación, entran en un estado de extraordinaria claridad mental acompañada de una profunda relajación, es entonces cuando ambos hemisferios cerebrales funcionan de forma síncrona y armónica. Este parece ser otro de los beneficiosos efectos de la meditación: facilitar el uso simultáneo de ambos hemisferios. El resultado conseguido es un estado superior del pensamiento, las situaciones y problemas son observados desde una perspectiva más enriquecida, y en donde todas las funciones intelectuales se ven favorecidas: memoria, agilidad mental, lucidez, expresión oral, etc. (Molina, 2012).

Por otro lado, cabe destacar que existe otro método, como es la estimulación óptico-acústica, por el cual también se activan partes de nuestras redes neuronales que normalmente permanecen inactivas. Resulta curioso cómo las culturas y pueblos más antiguos ya utilizaban en sus rituales señales acústicas procedentes de sus instrumentos musicales junto a impulsos visuales originados por danzas con fuego para inducir estados alterados de consciencia, es decir, estados metales específicos (ver tabla pág. 39 que muestra los diferentes tipos de ondas cerebrales que inducen a diferentes estados mentales o de consciencia). Del mismo modo, en los templos budistas se enseña a sus discípulos a sincronizar el cerebro colocándolos entre dos campanillas que resuenan rítmicamente y simultáneamente y dirigiendo a sus ojos rayos luminosos de sol mediante un sistema de espejos.

No obstante, de la síntesis de estos descubrimientos aplicando la tecnología más vanguardista en estimulación óptico-acústica surgió la tecnología “*Megabrain*” (*mega-cerebro*). La tecnología Megabrain son aparatos electrónicos que combinan frecuencias de sonido y luz condicionando de esta manera la actividad cerebral de un individuo, con

el fin de producirle estados mentales específicos tales como: creatividad intensa, euforia, concentración profunda, recuerdos de experiencias alejadas en el tiempo, facilitar el estudio, inducir a la relajación y a la reducción del estrés o aliviar el insomnio. Es decir, la actividad cerebral puede ser alterada y controlada mediante estímulos externos, incluyendo sonidos, luces, campos electromagnéticos y movimientos físicos. De esta forma, ciertas ondas sonoras producen una respuesta de igual frecuencia que las ondas cerebrales, de manera que, a través de una señal audible, el cerebro responde a ellas reproduciendo los estados mentales producidos por él de forma natural y éste se sincroniza con dichas ondas. A este efecto se le conoce como "Frequency Following Response (FFR)" o "Respuesta de Seguimiento a una Frecuencia" y es la base empleada por el Dr. Robert Monroe para la aplicación de sonidos neurológicos y sincronización de los hemisferios cerebrales mediante sonidos (Molina, 2012).

Por lo tanto, la función del Megabrain es poner en armonía todas las partes del cerebro, no sólo el intuitivo hemisferio derecho o el sobre-estimulado y analítico izquierdo, obteniendo como resultado; claridad mental, mayor eficacia y un estado de bienestar.

Como ya hemos visto, a cada tipo de onda cerebral le corresponde un estado psicológico y fisiológico. Si pudiéramos controlar conscientemente nuestra emisión de ondas cerebrales alcanzaríamos un completo auto-control sobre nuestras vidas. Podríamos pasar a voluntad de un estado de tensión, nerviosismo (ondas beta) a un estado de paz, tranquilidad y relajación (ondas alfa). Nos sería posible inducir el sueño a voluntad generando ondas delta o aumentar nuestra concentración cuando fuera necesario incrementando nuestras ondas beta. De este modo, seríamos capaces de sintonizar nuestra mente en el estado óptimo para obtener el resultado necesario. Los equipos Megabrain nos permiten modificar esta situación (Molina, 2012).

El Megabrain constituye una herramienta práctica y eficaz utilizable también para la psicoterapia u otras formas de autoexploración, puesto que mejora la calidad de vida y constituye un avance en la mejora y en el desarrollo de las posibilidades del ser humano. Además estos equipos ayudan a:

- Mejorar la memoria
- Estimular la concentración.
- Mejorar la capacidad de aprendizaje.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.

- Elevar el coeficiente de inteligencia.
- Ayudar a romper el hábito de consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas).
- Inducir el sueño aliviando el insomnio.
- Eliminar desórdenes alimenticios.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Ayudar a superar miedos y fobias.
- Alcanzar un comportamiento más equilibrado.
- Controlar estados emocionales.
- Regular el nivel energético.
- Conseguir estados de relajación profunda.
- Alcanzar estados de meditación similares a los conseguidos por los practicantes.
- Fortalecer el sistema inmunitario.

Al mismo tiempo, además de no crear dependencias y no poseer efectos secundarios, sus efectos son evolutivos y acumulativos, es decir, cuanto más se utiliza más duraderos son.

De esta forma, *“la combinación de los descubrimientos neurológicos con la tecnología de vanguardia, representa un nuevo campo de exploración con posibilidades insospechadas para el desarrollo del potencial humano y la consciencia”* (Molina, 2012).

5.- Conclusiones

A mi entender, esta revolución tecnológica en la que estamos inmersos ha sido la respuesta de una constante y progresiva evolución del ser humano a lo largo de estos últimos años motivado por el ansia de mejorar su calidad de vida, que ha trascendido en un impacto en todos los sectores, modificando ya no solo nuestros hábitos sino también nuestros paradigmas.

Estamos evolucionando hacia una realidad, motivada por un cambio de conciencia, donde exista una mayor igualdad y horizontalidad en cuanto a derechos, bienestar, conocimientos e información.

Adaptarnos al entorno cambiante al que estamos sometidos es un factor determinante, y este requerimiento presenta dificultades sino se enfatiza o profundiza en los centros educativos la inteligencia emocional del discente, ya que al fin y al cabo el objetivo a conseguir por un educador debería ser formar ciudadanos con pensamiento crítico que adopten una actitud proactiva y participativa en la solución de todos los grandes y pequeños problemas de nuestra sociedad.

Según (Naranjo, 2007) *“el desarrollo humano es fundamental no solo para conseguir una sociedad viable, sino también para lograr la felicidad del individuo”*.

Se trata de ser conscientes de que nos encontramos escribiendo el camino de nuestras vidas y de nosotros depende el mismo. Desarrollándose intrínsecamente una persona es la forma con la que puede percibir con claridad el camino donde se encuentra y la dirección hacia donde quiere ir, haciendo que esté en sintonía con su auténtico ser o su sabiduría interior.

6.- Valoración personal

A pesar del enorme esfuerzo que supone realizar un trabajo de estas dimensiones he de reconocer que su elaboración ha supuesto un crecimiento tanto personal como profesional.

Personal en lo referente a haber adquirido otro enfoque de la realidad que nos acontece y al haber creado un hábito de atención y concentración que puedo llegar a conseguir ahora con menos esfuerzo.

Y en lo profesional porque he podido desarrollar destrezas y capacidades que hacía tiempo tenía olvidadas.

A parte, me he sentido totalmente identificada con la temática elegida pudiendo disfrutar a su vez de la ejecución del mismo.

Por último, agradecer la ayuda y el soporte mostrado al profesor Antonio Grandío.

7.- Bibliografía

Hernández, M. J., & González, M. (2008). La revolución cognitiva en la sociedad actual: nuevos retos educativos. Disponible http://campus.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_07/n7_art_mjhs_y_mgs.htm

López, J. (2010). *La causa republicana*, Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2010b/697/ . Disponible <http://www.eumed.net/librosgratis/2010b/697/Necesidad%20y%20conciencia%20de%20cambio.htm>

Valdés, I. (2012). Mark Granovetter y la fuerza de los vínculos débiles. Disponible <http://sociologoholic.blogspot.com.es/2012/11/mark-granovetter-y-la-fuerza-de-los.html>

Fecha consulta 4/05/2015

http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_hol%C3%ADstica

Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*, Basic Books.

Perkins, D. (1992). *Smart Schools: better thinking and learning for every child*, Free Press.

Wiggins, G, McTighe, J. (1998). *Understanding by Design*, Association for Supervision and Curriculum Development.

Fecha consulta 08/05/2015

http://es.wikipedia.org/wiki/Econom%C3%ADa_del_bien_com%C3%BAn

Fecha consulta 08/05/2015 http://es.wikipedia.org/wiki/Christian_Felber

Royo, J. Christian Felber: “Una economía que solo piensa en el beneficio financiero es antinatural” .Fecha consulta 15/05/2015. Disponible en http://www.culturarsc.com/Entrevista/Christian%20Felber/entrevista_christian_felber.php

Fecha consulta 15/05/2015 <http://economia-del-bien-comun.org/es/content/contenido>

Efe. (2013). El Ideólogo de la teoría del Bien Común cree que el neoliberalismo viola la democracia. Disponible en <http://www.publico.es/actualidad/ideologo-teoria-del-comun-cree.html>

Fecha consulta 19/05/2015. Crowdfunding de recompensa (reward-based crowdfunding): Financiación colectiva para la creación de empleo <http://www.emprendelandia.es/que-es-el-crowdfunding>

Albors, J. Fecha consulta 19/05/2015. Finanzas para todos y de todos. <https://jaumefinance.wordpress.com/asesoria-financiera/financiacion-para-empresas-crowdfunding/>

Berges, A. (2013). “Crowdfunding” o Finanzas con alma. Disponible <http://blogs.elpais.com/finanzas-a-las-9/2013/06/crowdfunding-o-finanzas-con-alma.html>

Noelia. (2015). Finanzas fáciles. <http://finanzas-faciles.com/alternativas-de-financiacion-el-crowdfunding/>

Melé, J. A. (2011). Dinero y conciencia: ¿a quién sirve mi dinero?. Plataforma.

Fecha consulta. 19/05/2015. http://es.wikipedia.org/wiki/Triodos_Bank

Fecha consulta 19/05/2015. <http://www.bankimia.com/banca-etica>

Mateo, J (2009). *Finanzas éticas*. Disponible http://www.economiasolidaria.org/finanzas_eticas

Muñoz, I (2014). ¿Qué es bitcoin? ¿Cómo funciona? ¿Dónde se compran? Disponible <http://computerhoy.com/noticias/internet/que-es-bitcoin-como-funciona-donde-compran-5389>

Zúñiga, Á. (2015). Bitcoin: mucho más que una moneda. *Escritura pública*, (92), 57.

- Fortuño, M. (2015). El Hayek Coin, la nueva moneda virtual respaldada por el oro. Disponible <http://www.euribor.com.es/bolsa/el-hayek-coin-la-nueva-moneda-virtual-respaldada-por-oro/>
- Rubiales, F. (2015). España: ¿Son realmente demócratas los partidos emergentes? http://www.votoenblanco.com/Espana-Son-realmente-democratas-los-partidos-emergentes_a6052.html
- Carlos L. V. (2014). De cómo el logotipo de “Podemos” contribuye al éxito de esta formación. Mi análisis simbólico-metafórico en tres ejes. Disponible <http://www.vaalbara.es/2014/08/de-como-el-logotipo-de-podemos-ayuda-al.html>
- Mira, M. Nieves. (2015). ¿Por qué Ciudadanos escogió el naranja y Podemos, el morado? Disponible <http://www.abc.es/espana/20150505/abci-podemos-morado-ciudadanos-naranja-201505041749.html>
- Casals, X. (2014). España: ¿hacia un nuevo mapa político? Disponible http://www.eldiario.es/agendapublica/nueva-politica/Espana-nuevo-mapa-politico_0_216628621.html
- De Miguel, A. (2014). Podemos: el lenguaje de los símbolos. Disponible <http://www.libertaddigital.com/opinion/amando-de-miguel/podemos-el-lenguaje-de-los-simbolos-73182/>
- Barriga, F. D. (2008). Educación y nuevas tecnologías de la información y la comunicación: ¿Hacia un paradigma educativo innovador?
- Walls, I (2009). Tendencias de la educación. Disponible <http://aprendizaje20.blogspot.com.es/2009/04/tendencias-en-la-educacion.html>
- Ávila, F. (2009). La esencia de la web 2.0. Disponible en <http://miblogsmovil.blogspot.com.es/2009/02/untitled.html>
- Fecha consulta 03/06/2015 https://es.wikipedia.org/wiki/Lev_Vygotski
- Rodríguez, A. J. R., & de Martins, D. M. M. (2009). Conectivismo como gestión del conocimiento. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 4(6), 73-85.

- Suárez, C (2012). Aprendizaje abierto y la nueva cultura digital. Disponible <http://aula.virtual.ucv.cl/wordpress/aprendizaje-abierto-y-la-nueva-cultura-digital/>
- Fidalgo, A. (2012). *¿Qué es un MOOC?*. Disponible <https://innovacioneducativa.wordpress.com/2012/12/14/que-es-un-mooc/>
- Mitra, S. (2014). Sugata Mitra: Construyendo una Escuela en la Nube. Disponible http://www.ted.com/talks/sugata_mitra_build_a_school_in_the_cloud?language=es
- Brandt, R. (1995). Punished by rewards? A conversation with Alfie Kohn. Disponible <http://www.alfiekohn.org/article/punished-rewards-article/>
- Kohn, A. (1999). *Punished by rewards: The trouble with gold stars, incentive plans, A's, praise, and other bribes*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rodríguez, P. (2015). Adiós a las asignaturas: el trabajo por proyectos convence cada vez a más escuelas. Disponible http://www.eldiario.es/catalunya/Adios-asignaturas-proyectos-convence-escuelas_0_380762408.html
- De Rivera, L. (2007). Crecer bien sin ir al colegio. Disponible <http://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/381/1168444446.html>
- Jiménez, M. (2013). Las escuelas libres existen, aumentan y revolucionan el mundo. Video-entrevista a Cristina Romero-Miralles. Disponible <http://www.elblogalternativo.com/2013/06/08/las-escuelas-libres-existen-aumentan-y-revolucionan-el-mundo-video-entrevista-a-cristina-romero-miralles/>
- Fecha consulta 15/06/2015
- https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_en_el_hogar
- Garrido, M. (2014). “Homeschooling”, ¿por qué no cuaja en España? Disponible <http://smoda.elpais.com/articulos/homeschooling-por-que-no-cuja-en-espana/5081>
- Sanmartín, O. (2015). Educar sin escolarizar. Disponible <http://www.elmundo.es/espana/2015/02/16/54e0cf70e2704e6c038b4586.html>

- Chuliá, F. (2015). Un nuevo modelo educativo es posible (y necesario). Disponible <http://www.elportaldelhombr.com/con-hijos/item/934-un-nuevo-modelo-educativo-es-posible>.
- Krishnamurti, J. (1967). Educación y el significado de la vida. *Editorial Krishnamurti, Río piedras, Puerto Rico*
- Efe. (2015). “El informe Pisa es lo más dañino de la historia de la educación”. <http://www.diariovasco.com/sociedad/educacion/201503/09/informe-pisa-danino-historia-20150309142312.html>
- Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Editorial Cuarto Propio.
- Fraille, A. (2015). “Esta educación le está robando a la gente su conciencia, su tiempo y su vida”. <http://www.mundonuevo.cl/noticia/71/esta-educacion-le-esta-robando-a-la-gente-su-conciencia-su-tiempo-y-su-vida>
- Gallegos, N. (2005). Educación Holística: El Nuevo Paradigma Educativo del Siglo XXI. Documento en Línea. Disponible <http://fractus.mat.uson.mx/Papers/Varios/Edu-Hol.html>.(Consulta 2005, Marzo 13).
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Rueda, A. (2012a). Estudio y síntesis del trabajo desarrollado por la comunidad científica en el campo de la meditación aplicada al contexto educativo.
- Martínez, J. Fecha consulta 2015 <http://www.centroelim.org/meditaci%C3%B3n/>
- Simón, V. Fecha consulta 2015 <http://mindfulnessvicentesimon.com/entrevistas/Muy+Interesante>
- Tolle, E. (2000). El poder del ahora. *Editorial Norma SA*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. *New York: Delta*

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*. Editorial Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2013). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós
- Mañas, I. M., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. In *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229).
- Harrison, E. (2004). Aprender a meditar. *Barcelona: Amat*.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Dunn, B. R., Hartigan, J. A., & Mikulas, W. L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: unique forms of consciousness?. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 24(3), 147-165
- Quintero, D. (2006). *Conciencia zen*. Buenos Aires: Alhué.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Rueda, A. (2012b). Entrevista Clemente Franco. Disponible en upcommons.upc.edu/.../80502_anexo_Entrevista_Clemente_Franco.pdf
- Rueda, A. (2012c). Entrevista Israel Mañas Mañas. Disponible en upcommons.upc.edu/pfc/.../80502_anexo_Entrevista_Israel_Manas.pdf

Molina, A (2012). Megabrain: Tecnología para el desarrollo cerebral. Disponible en <http://abriendonuestrointerior.blogspot.com.es/2012/05/megabrain-tecnologia-para-el-desarrollo.html>