



**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA Y BACHILLERATO, EDUCACIÓN PROFESIONAL Y
ENSEÑANZA DE IDIOMAS.**

Curso 2014/2015

Trabajo Final de Máster

**NUEVAS TÉCNICAS EDUCATIVAS: CONCIENCIA
PLENA EN EL AULA PARA LA FORMACIÓN
VITAL Y PROFESIONAL.**

Especialidad del Máster: *Rama Administrativa y Formación profesional.*

Presentado por: **Eva Albert Gozalbo.**

Tutor del TFM: **Antonio Grandío Botella.**

Castellón, 04 de noviembre de 2015

Breu, com la or del hibisc

El día m ha perllongat la mirada.

Resumen

El presente trabajo de final de Máster pertenece a la modalidad 4 Acción en Temáticas Transversales y Plan de Mejora para la Planificación Estratégica . Se incluye en el itinerario 1 de acuerdo con la normativa de trabajos de la Universitat Jaume I para el Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. En él se aborda una propuesta de nuevas técnicas educativas atendiendo a la introducción del concepto conciencia plena en el aula desde diferentes áreas para comenzar con el proceso reflexivo desde los inicios de nuestra formación como futuros docentes. Además, se detalla la puesta en práctica de alguna de éstas durante el periodo de prácticas en el CIPFP Costa Azahar. La metodología utilizada para el diseño de este proyecto es un estudio de los diferentes conceptos y resultados para examinar qué es la atención plena, por qué nos puede resultar útil y su análisis para la introducción en el aula. La práctica de esta técnica pretende la mejora del desarrollo cognitivo y académico, la gestión del estrés en el entorno educativo y el desarrollo personal. Los resultados más significativos en el proceso de desarrollo del trabajo atienden a que el camino hasta adquirir el estado *mindfulness* fomenta el desarrollo de las inteligencias y la capacidad de asombro; y también implica la destrucción (muerte) de unos valores durante el proceso de aprendizaje del estado y por consiguiente, la integración de nuevos para nuestra evolución. Al igual que ocurre durante el curso académico, pero en este caso, con una mayor repercusión en nuestras vidas. A propósito de ésta, podríamos decir que la transformación de la conciencia, la comprensión de la realidad y los cambios vitales, nos sugieren incidir en el sentido de la educación. De este modo, nos preguntamos si la conciencia de la muerte podría ser un proyecto para comprender y dar sentido real a lo que experimentamos a través de las diferentes pérdidas (cotidianas, afectivo-emocionales, sociales, biológicas...). Es así como decidimos ahondar en conceptos y consideraciones de este tema para su posible introducción en la educación.

Palabras Clave

Educación, *mindfulness*, docente, turismo, asombro, conciencia plena, experiencia, *burnout*, muerte, empatía, *bullying*, estrés, pérdida, vida, valores.

Índice general

1. Introducción	1
2. Objetivos	5
3. Atención plena en el aula.	7
3.1. Descripción de conceptos.	7
3.2. Principales resultados de la práctica de atención plena.	9
3.2.1. A nivel global	9
3.2.2. A nivel educativo.	14
3.3. Contextualización educativa	16
3.4. Conciencia plena, actividad para estimular las inteligencias.	18
3.5. Atención y asombro en el aula.	20
4. El entrenamiento <i>mindfulness</i> para la Formación Vital y Profesional.	25
4.1. Estrés docente en Educación Secundaria y Formación Profesional.	25
4.2. Resultados de encuestas e impresiones de profesorado de Secundaria y Formación profesional.	28
4.3. Sentido de la Educación.	33
4.4. El concepto de la muerte desde diversas perspectivas.	34
4.5. La conciencia de la muerte para aprender a vivir mejor.	36
4.6. Principales aspectos de tratar el concepto de muerte en educación.	38
5. Propuesta de nuevas técnicas educativas	41
5.1. Técnicas de atención plena.	41
5.1.1. Puesta en práctica de la meditación	41
5.1.2. Conciencia sensorial.	43
5.1.3. Conciencia en la respiración.	45

5.2. La muerte como valor educativo.	47
5.2.1. Posibles aplicaciones en el aula.	48
5.3. Otras técnicas para captar la atención.	52
5.4. Técnicas utilizadas en el periodo de prácticas.	53
6. Conclusiones	57
7. Agradecimientos.	61
A. Anexos	69
A.1. Tipologías y aspectos relacionados con Turismo.	69
A.2. Ampliación de ejemplos de meditaciones.	73
A.3. Modelo encuesta profesorado en periodo de prácticas.	83
A.4. Entrevista de conciencia plena a Josep Rius i Perez.	85

Índice de figuras

3.1. Modelo <i>mindfulness</i>	21
5.1. Fragmento encuesta 1.	55
5.2. Fragmento encuesta 2.	55
5.3. Fragmento encuesta 3.	55
5.4. Fragmento encuesta 4.	55
5.5. Fragmento encuesta 5.	55
5.6. Fragmento encuesta 6.	56
5.7. Fragmento encuesta 7.	56
5.8. Alumnos CIPFP Costa Azahar- <i>mindfulness</i>	56
A.1. Bratislava	71
A.2. Città della Luce	71
A.3. Capilla del Monte	72

Índice de cuadros

4.1. Resultados cuestiones vitales	29
4.2. Resultados cuestiones laborales	31
A.1. Tipos de pranayama	82
A.2. Práctica Josep Rius i Perez	83
A.3. Modelo encuesta (1)	84
A.4. Modelo encuesta (2)	85

Capítulo 1

Introducción

El tema que vamos a desarrollar consiste en la propuesta de nuevas técnicas educativas con el propósito de establecer el hábito de sus aplicaciones prácticas en el aula para adquirir el estado de conciencia plena. De acuerdo a la propia experiencia en el área educativa (principalmente en la percepción como estudiante dada la breve práctica como docente), nos damos cuenta de que es necesario incluir nuevas herramientas educativas en el aula para que las clases se hagan más livianas y atiendan al cuidado y desarrollo personal, así como fomenten una actitud pro activa y social y una mayor presencia mediante la atención plena a nivel grupal (profesor-alumnos). Con ello también se intenta resolver problemas relacionados con el estrés en el ámbito educativo, así como potenciar el descubrimiento de valores que nazcan de la comprensión de nosotros mismos.

Al encontrar como problema principal en el ámbito educativo: la falta de integración del alumno a nivel consciente con el lugar en el que se encuentra, la información que recibe y su propia percepción de sí mismo e interacción con los demás. Nos planteamos si el sentido de la educación al introducir un espacio que integre la práctica y reflexión de la conciencia plena (en todas sus vertientes) nos ayudaría a dar la importancia real a las cosas, para desapegarnos de nuestras actitudes aún de la era del vacío de Lipovetsky (Lipovetsky, 1986), definida por el culto al yo y la indiferencia o apatía. Por añadidura, nos parece lógico pensar que la educación que sólo pretende introducir información está empezando a perder relevancia debido a la facilidad del nuevo estudiantado de asumir y producir nuevos conceptos mediante el propio auto-aprendizaje a través de la red. Por todo esto, se pretende adquirir un hábito que repercuta también en nuestro sentido vital: no sólo realizar una práctica puntual sino integrar un estado que comprenda vivir con mayor plenitud.

El cuerpo del trabajo está distribuido por los siguientes capítulos. Para comenzar, el capítulo tres del estudio pretende responder a la siguiente pregunta: a qué nos referimos con atención plena en el aula?. Para ello introducimos, en primer término aquellos conceptos que consideramos interesantes para la aproximación al método de *mindfulness*, los resultados principales obtenidos tanto a nivel educativo como a nivel general, donde se encuentran clasificados en relación al nivel físico, mental, emocional y relacional. Dichos resultados pertenecen a varios trabajos, entre los que consideramos preciso resaltar la evidencia científica de Lazar (Lazar, 2015), y los resúmenes e investigaciones de Burque (Burque, 2014), Pragati et col. (Pragati y Venya, 2015), Diex (Diex, 2013) y el análisis de Delgado (Delgado, 2014). En segundo lugar, se aproxima el concepto al aula pretendiendo mejorar nuestra praxis (profesor-alumno), marcando como principales objetivos del *mindfulness*: promover

el desarrollo cognitivo y académico, aprender a gestionar el estrés en el entorno educativo y ahondar en el desarrollo personal. Por otro lado, hacer énfasis en que el estado de conciencia plena comprende un conjunto en el que no puede haber separación entre la meditación como técnica, como actitud y como estado (Merlo, 2015). Además, en el proceso de adquirir este estado se cultivan diferentes inteligencias destacando entre ellas, la inteligencia espiritual. *La función de la educación desde la niñez, no es imitar a otro, sino ser tú mismo todo el tiempo* (Krishnamurti, 2007). Mediante la exposición de diversos estudios se demuestra cómo el *mindfulness* nos ayuda a gestionar el silencio en el aula y nuestras habilidades atencionales, así como propicia un estado de bienestar y despreocupación, el estado de *flow* de Csikzentmihalyi (Csikzentmihalyi, 1997). Asimismo, gracias a la técnica propuesta se mejora la empatía profesor-alumno, debido a que induce a la curiosidad y la emoción, siendo esta última un elemento para salir de la monotonía y motivarnos a aprender (Mora, 2015). Para terminar, consideramos que la atención en el aula no puede ser forzada y sólo puede mantenerse mediante una adecuada manipulación del factor sorpresa (Grandío, 2003). Por consiguiente, recogemos estudios que tratan el asombro, destacando que esta capacidad nos ayuda en el comportamiento pro-social, a ser más generosos y retener mejor los aprendizajes; pudiendo ser una puerta de acceso al conocimiento.

En el capítulo cuatro, pretendemos responder a la pregunta: ¿por qué el entrenamiento *mindfulness* podría ayudarnos a mejorar en la formación vital y profesional?. De manera que empezamos haciendo hincapié en el estrés dentro del área educativa, considerando el control como un aspecto relevante por su repercusión negativa cuando es en exceso. Asimismo, valoramos las impresiones tras las encuestas realizadas a los docentes dentro del periodo de prácticas en el CIPFP Costa Azahar y la entrevista realizada a Josep Rius Pérez, un profesor del IES La Plana que utiliza métodos de atención plena en el aula. Por otro lado, analizamos el sentido de la educación como una noción que debería ayudarnos también a aprender a vivir, para que el alumno encuentre dirección en su vida como ser humano durante el periodo formativo y no sólo reciba información si las demás cosas en su vida carecen de sentido (Krishnamurti, 2007). Por esta razón, introducimos el concepto de la muerte desde diversas perspectivas (muerte de cosas cotidianas, emocionales, psicológicas, sociales...) apoyándonos en el trabajo de Millian et al. (Millian y Plaxats, 2003). Así como, también analizamos si *la conciencia de la muerte podría ayudarnos a vivir mejor* (Arráez, 2011), donde estudiamos lo que algunos autores opinan al respecto de este concepto. Por ejemplo, el último autor citado afirma que deberíamos asociarla a una circunstancia relacionada con la vida, no a un fenómeno terrible que supone un sufrimiento, que según él es evitable. Igualmente, Calle (Calle, 2015) sugiere que *el que tiene miedo a morir es el ego, es él quién fracasa. Y la meditación es un viaje más allá del ego, por lo que sólo puede rendirse*. Por último, de acuerdo con el trabajo de Martínez (Martínez, 2003), exponemos aspectos relativos al concepto de la muerte en educación y la importancia que confiere al tema desde el punto de vista de la *experiencia* por encima de las todas nuestras creencias adquiridas. De ahí nace nuestra reflexión y relación de la experiencia, la muerte y el estado *mindfulness*.

Y para finalizar, el capítulo cinco nos introduce la propuesta de nuevas técnicas educativas que comprenden en primer lugar, las técnicas de atención plena entre las que figuran la meditación, la conciencia sensorial y la conciencia en la respiración. Unas herramientas para aplicar de forma progresiva e intercalada en el aula, es decir, no para usar siempre ni requieren de una estrategia u orden lógico, simplemente según las necesidades del grupo de alumnos-profesor para también poder beneficiarse de ellas. Pretendiendo causar un efecto sorpresa en el alumnado para enraizar-

nos al ahora a nivel grupal, pasar lista a nuestra presencia real en el aula (cuerpo-conciencia) y redirigir las clases con objeto de aprender nuevos hábitos y mejorar nuestras vidas académicas. En segundo lugar, se propone introducir la muerte como valor educativo tras su análisis. Abriendo con éste, un espacio educativo para que el alumno reflexione y se exprese de forma crítica y libre, creando comunidad. Para tratar este valor en el aula, tendríamos que fomentar en el alumnado actitudes diferentes, de nuevo según el trabajo de Martínez (ibíd) serían: el pensamiento crítico, el pensamiento individual, el conflicto, los silencios y la interiorización que se trabajan mediante la propia práctica de conciencia plena. En el estudio también planteamos sus posibles aplicaciones en el aula, especialmente en el sector turístico. (...) *mientras vivimos también morimos. Avanzamos gracias a aquello que dejamos y abandonamos detrás nuestro. Vivir es despedirse y no solamente de las cosas y de los otros sino de uno mismo, vamos cambiando y evolucionando* (Heidegger, 1951). Para acabar, introducimos otras técnicas para captar la atención en el aula y describimos las técnicas utilizadas en el periodo de prácticas del Máster.

En síntesis, todo esto nos sugiere plantearnos si alcanzar el estado de conciencia plena en el ámbito educativo debería considerar aceptar el concepto de la muerte y su amplitud de rasgos como una posibilidad de atender, de acuerdo a la realidad, lo verdadero de nuestras vivencias y sus experimentaciones en el aquí y ahora.

Capítulo 2

Objetivos

En este apartado se muestran los principales objetivos del presente trabajo final de Máster.

Objetivo general

Examinar el efecto de ciertas técnicas y valores recientes basados en la conciencia plena en el ámbito educativo, con especial énfasis en el concepto y significado de la muerte.

Objetivos específicos

1. Estudiar los principales términos relacionados con la técnica *mindfulness* para su comprensión y contextualización educativa.
2. Estimar los posibles resultados de la puesta en práctica de las técnicas de conciencia plena en aspectos de la vida y en educación.
3. Evaluar la aplicación de *mindfulness* en un grupo de estudiantes y profesores de Formación Profesional, y su influencia para su bienestar y rendimiento académico.
4. Analizar el sentido educativo para el desarrollo personal.
5. Explorar el concepto y enfoque de la muerte desde diversas áreas y su posible aplicación en la práctica educativa.
6. Desarrollar ciertas herramientas educativas para promover un estado de mayor conciencia en el aula.

Capítulo 3

Atención plena en el aula.

3.1. Descripción de conceptos.

Para comenzar, vamos a introducir conceptos relacionados con el término atención plena, que comprenden desde técnicas diseñadas para promover la relajación, ejercicios que se realizan con otros objetivos, por ejemplo obtener una sensación de bienestar hasta métodos religiosos. Los orígenes de las prácticas religiosas se encuentran en países como la India, China y Japón, pero también se pueden situar en muchas otras culturas de todo el mundo en formas diferentes. Los primeros escritos registrados sobre la meditación aparecieron en las Vedas (escrituras sagradas indias) hace unos 5.000 años.

De acuerdo con el trabajo de Ferreira-Vorkapic (Ferreira-Vorkapic et al., 2013) las dos clases de meditación más investigadas son: concentración y conciencia plena (también denominadas meditación de atención localizada AF y monitoreo abierto MA, respectivamente). La meditación de concentración ha sido mejor representada en la medicina moderna por la *meditación trascendental* (MT). La *conciencia plena*, según (Barrows y Jacobs, 2002), se puede caracterizar, en pocas palabras, como un estado de ser consciente de lo que nos rodea y estar en el momento presente. Este tipo de meditación es el fundamento del programa de (Kabat-Zinn et al., 1992): un programa de reducción de estrés basado en la conciencia plena. La MT implica la restricción de la atención mental completa hacia una imagen específica de un objeto de meditación (una imagen, un mantra, un estado emocional, la respiración propia...). En caso de que la mente se distraiga, se hacen constantemente esfuerzos para devolver la atención sobre el objeto (Ferreira-Vorkapic, ibíd).

Por el contrario, en la meditación de conciencia plena (tal como ocurre en el programa de reducción de estrés basado en la conciencia plena de Kabat-Zinn), en lugar de restringir la atención a un objeto, el meditador practica la observación desprendida. Para ahondar en este concepto, Shigaki (Shigaki y cols., 2006) describe cómo el meditador se concentra inicialmente en la respiración, hasta que la atención es relativamente estable. A partir de entonces, éste es capaz de observar cualquier evento físico o mental que pueda surgir de forma natural en el campo de la conciencia. Estos eventos cambian de momento a momento, y se observan con curiosidad o una *mente de principiante* en lugar de ser juzgados o evaluados. Asimismo, Lutz (Lutz y cols., 2008) afirma que la meditación sobre la compasión es parte de muchas tradiciones contemplativas. No requiere una concentración

sobre objetos particulares, sino el cultivo de la bondad amorosa y la compasión (Ferreira-Vorkapic, *ibíd*).

En nuestra opinión, para trabajar la compasión se requiere de un dominio superior de la técnica de conciencia plena, debido a que para la meditación trascendental necesitamos partir del estar en el aquí y ahora. Por otro lado, la conciencia plena y la meditación trascendental como se ha mencionado anteriormente, son los tipos más reconocidos de prácticas contemplativas, pero hay otras formas igualmente relevantes, tradicionales y efectivas. De hecho, en Asia han ido desarrollando muchas formas diferentes de meditación, como la *meditación zen*, *vipassana* y *la meditación tántrica*, que también deben recibir una atención adecuada.

Del mismo modo, consideramos el yoga como técnica conocida que trabaja para cultivar la mente. Yoga es una palabra que proviene del sánscrito y significa unión. Dentro de los tipos de yoga, el *raja yoga* se centra en la meditación, en la regulación de la mente. Sus practicantes creen que la mente es simplemente un instrumento que interactúa con el resto del mundo desde donde de forma espiritual o no, descubren el yo interior. Igualmente, también encontramos la *meditación por transmisión*, que como describe Creme (Creme, 1994), es una forma especializada de meditación grupal, en la cual los miembros se ofrecen como instrumentos a transformar las energías espirituales que emanan de Maestros según la Jerarquía Espiritual. El objetivo que tiene esta meditación es el servicio a la humanidad, pero también constituye un poderoso modo de crecimiento personal. Finalmente, algunas otras prácticas como la meditación *Zen Shikantaza* y *conciencia sin elección* de Krishnamurti no implican ningún control voluntario o manipulación de las experiencias e incluyen también la atención.

La meditación consiste en encontrar un lugar desde el que sea posible observar el ahora, convertirte en un testigo de la realidad, estar más presente a lo que es, menos ocupado con el pasado y el futuro del río de la mente (Risom, 2012).

Centrándonos en la conciencia plena procedente de la traducción de *mindfulness*, se podría decir que esta técnica trata de la habilidad humana de prestar atención a vivir en el momento presente, el cual nos permite estar con plenitud y reconocer los pensamientos y emociones que emergen en nuestra mente y cuerpo en ese instante. *Se cree que cuanto más presente esté una persona en su propia vida, de más opciones dispone para ir en cómo se desenvuelve en ella* (Tolle, 2000). Asimismo, parece que el entrenamiento de esta habilidad permite retomar una mirada afectiva y curiosa sobre uno mismo y la vida.

Del mismo modo, para la puesta en escena del entrenamiento en conciencia plena, Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2013a) resalta tener en cuenta los siguientes principios relacionados con nuestra *actitud*:

- **Paciencia:** Ni precipitarse ni ralentizarse, simplemente permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo.
- **Aceptación:** Estar receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa o se vea.
- **No juzgar:** Limitarse a observar el ir y venir de nuestros pensamientos y juicios, no actuar sobre ellos, ni bloquearlos ni aferrarse a ellos.

- **Mente de principiante:** 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 y valorarla de nuevo, una y otra vez.
- **No esforzarse:** Meditar consiste en no-hacer, no vamos a conseguir reducir el estrés haciendo algo (como se cree) sino dejando de hacer.
- **Soltar:** Se debe dejar que la experiencia sea tal y como es. No apegarnos a unas cosas sí y a otras no. Simplemente dejar ir.
- **Confianza:** Confiar en la sabiduría de nuestro propio organismo y en nuestro propio potencial.

Durante la práctica, podríamos decir que en cuanto a la actividad mental se refiere, desarrollar esta habilidad abarca más allá de lo que ocurre en el presente, debido a que es posible tomar contacto con recuerdos del pasado, o también imaginar situaciones que podrían darse en un futuro. Parece ser que, por una parte es una cualidad de la naturaleza humana y por otra se puede convertir en una limitación. El mundo de nuestra fantasía a menudo ocupa un mayor espacio del que requiere en nuestra conciencia. Desde nuestro mundo interior la mente interviene procesando todo lo que sucede y así se convierte también en una fuente de imágenes. Con su intervención y debido al tipo de relaciones que establece, contribuye a aumentar o disminuir la energía del momento (Gomariz, 2005).

Por lo que nos parecería lógico pensar que realidad y fantasía comparten el escenario de nuestra conciencia. De acuerdo a Gomariz (ibíd), la información que procede de *nuestro propio organismo a nivel sensorial*, la que *viene de fuera a través de los sentidos y nuestra actividad mental* se comportan como tres emisoras que están actuando simultáneamente. Cuando nuestra atención se centra en una de ellas, las otras disminuyen su intensidad y su presencia automáticamente, llegando a extinguirse eventualmente. Por lo que si conectamos con las dos primeras, nuestra capacidad de vivir plenamente aumenta. La información que procede de nuestra actividad mental, podríamos decir, suele ser la que dispone de mayor fantasía (Gomariz, ibíd).

3.2. Principales resultados de la práctica de atención plena.

3.2.1. A nivel global

La atención plena es una práctica cada vez más utilizada para aliviar una variedad de condiciones físicas y mentales. Así pues, nos apoyaremos en una serie investigaciones, estudios como el de Burque (Burque, 2014) o el análisis de Delgado (Delgado, 2014) y propuestas desde la experiencia de los meditadores del manual de Pragati et al. (Pragati y Venya., 2015) y sus principales críticas para comprender por qué esta práctica puede ser tan beneficiosa en algunos casos y en otros no tanto. Principalmente se aplica en aspectos de la vida como la enfermedad y el tratamiento del dolor, el sueño y la salud mental o el control de las emociones.

Lazar (Lazar, 2015), tras un estudio confirma que la meditación transforma para bien el cerebro humano. La doctora examinó la materia gris de meditadores y de no practicantes, entre los resultados encontró que dicho componente era mayor en el grupo de meditadores, particularmente

en el córtex frontal (asociado con la memoria y la toma de decisiones) pero, especialmente, en el córtex sensorial, la ínsula y regiones relacionadas con la audición. *Cuando estás más consciente pones atención a tu respiración, a los sonidos, a la experiencia del momento presente, y apagas la cognición: es lógico que los sentidos mejoren*. Posteriormente, Lazar realizó otra investigación en un periodo breve, de 8 semanas, en la que pidió a personas no practicantes que meditaran durante 40 minutos al día, encontrando en este caso cambios significativos en cuatro regiones: la corteza cingulada posterior (asociada con la divagación y la importancia del sí), el lado derecho del hipocampo (asociado con el aprendizaje, la cognición, la memoria y la regulación de las emociones), la juntura temporoparietal (donde se procesan la toma de perspectiva, la empatía y la compasión) y el puente troncoencefálico (donde se produce una buena cantidad de los neurotransmisores con lo que funciona nuestro cerebro). Por último, la amígdala también se redujo con la meditación, lo que se relaciona con la disminución de emociones como la angustia, el miedo y la tensión.

A nivel físico:

- Se potencia el sistema inmunitario y la producción de anticuerpos (atenuación de la secreción de cortisol en respuesta al estrés). Vitalidad y Relajación.
- Reduce el colesterol.
- Disminuye la presión sanguínea y previene las enfermedades del corazón.
- Cura los dolores de cabeza y las migrañas (Pragati, op cit).
- Aumenta la vitalidad y el rejuvenecimiento físico. Por ejemplo, permite a las personas con artritis manejar mejor sus niveles de estrés. Un estudio de 2011 en la revista *Annals of Rheumatic Disease* muestra que el entrenamiento *mindfulness* podría ayudar a reducir el estrés y la fatiga de estas personas.
- Es muy útil durante la temporada de frío. La meditación basada en la atención plena y el ejercicio podría reducir los efectos desagradables de los resfriados. Investigadores de la Universidad de Wisconsin encontraron que las personas que se involucran en las prácticas pierden menos días de trabajo por infecciones respiratorias agudas, y también experimentan una menor duración y gravedad de los síntomas.
- Ayuda a perder peso de manera eficaz, sana y equilibrada. A través de información recogida en la Asociación Americana de Psicología y Consumo, la atención plena puede ser uno de los mejores aliados para perder peso, considerado una estrategia excelente por siete de cada diez psicólogos encuestados.
- Nos ayuda a dormir mejor (ayuda en el insomnio). Un estudio de la Universidad de Utah encontró que el entrenamiento de la atención plena, no sólo puede ayudar a un mejor control de nuestras emociones y estados de ánimo, sino que también a dormir mejor por la noche. El estudio recoge que: *Las personas que informaron sobre unos niveles más altos de atención plena describen un mejor control sobre sus emociones y conductas durante el día. Además, el aumento de la práctica de mindfulness se asocia con una menor activación a la hora de acostarse, lo que podría tener beneficios para la calidad del sueño y la futura capacidad de manejar el estrés* (Burque, op cit).

A nivel mental:

- Nos permite llegar a captar la realidad por una parte y la forma en que nuestra mente la deforma por otra.
- Facilita la concentración, así como una calma interior: serenidad y paz.
- Aumenta la claridad, con visión más amplia de las experiencias vitales.
- Mejora la capacidad de aprendizaje y retrasa el envejecimiento cerebral.
- Ayuda a la mente a eliminar contenidos conflictivos.
- Ayuda a vivir el momento presente.
- Disminuye los pensamientos reiterativos y las preocupaciones (Pragati, op cit).
- Cambia el cerebro protegiéndolo de enfermedades mentales. Investigadores de la Universidad de Oregón encontraron que la meditación puede dar lugar a cambios en el cerebro que a su vez pueden protegernos de enfermedades mentales. La práctica de la meditación se ha vinculado con un aumento en la densidad axonal (las conexiones entre células) y el crecimiento de la mielina, una capa de tejido graso que cumple funciones de protección (Burque, op cit). En contraste a lo abordado, Florian Ruths, psiquiatra del Hospital de Maudsley, encontró (en una investigación sobre reacciones adversas) algunos casos de *despersonalización* con la práctica, una sensación por parte de la persona de verse a sí misma como en una película. Aunque se trata de casos aislados. Britton y col., también encontraron algunos meditadores asaltados por recuerdos traumáticos (Delgado, op cit).
- Aumenta nuestra capacidad de perspectiva. La atención plena puede ayudarnos a analizar de manera más objetiva y eficaz nuestros problemas. Según un estudio de la revista *Psychological Science*, puede ayudarnos a conquistar los puntos ciegos comunes que pueden amplificar o disminuir nuestros propios defectos más allá de la realidad.
- Mejora nuestra salud mental de manera generalizada. En 2011, el NIH s Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) publicó un hallazgo positivo en las imágenes de resonancia magnética de los cerebros de 16 participantes 2 semanas antes y dos después de los practicantes de *mindfulness*. Unos datos a los que se unieron los tomados por los investigadores del Hospital General de Massachusetts, el Bender Instituto de Neuroimagen en Alemania, y la Universidad de Massachusetts Medical School. La conclusión final fue que estos hallazgos pueden representar el mecanismo cerebral subyacente asociado con mejoras basadas en *mindfulness* en la salud mental .
- Es efectivo en el tratamiento de los trastornos obsesivos compulsivos (gracias a la neuroplasticidad del cerebro). Schwartz, J. M. psiquiatra e investigador en el campo de neuroplasticidad, afirma en sus estudios que la efectividad de la meditación basada en la atención plena para tratar el trastorno obsesivo-compulsivo, sugiere que incluso los cerebros adultos tienen neuroplasticidad.
- Funciona como un control del volumen del cerebro. La meditación ayuda al cerebro a tener un mejor control sobre el procesamiento del dolor y las emociones, específicamente a través del control de los ritmos alfa corticales (que desempeñan un papel sobre a qué sentidos presta atención nuestro cerebro), según un estudio en la revista *Frontiers in Human Neuroscience* (Burque, op cit).

A nivel emocional:

- Fortalece la empatía y el restablecimiento del equilibrio emocional.
- Favorece los estados de ánimo positivo.
- Mejora la capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas.
- Aumenta la serenidad y la paz profunda (Pragati, op cit).
- Ayuda a disminuir la sensación de soledad de las personas mayores. La soledad entre las personas mayores puede ser dura e incluso peligrosa, debido a que está relacionada con un empeoramiento del estado de salud general. Investigadores de la Universidad de California, encontraron que la meditación consciente puede ayudar a disminuir estos sentimientos de soledad de las personas mayores, mejorando su salud.
- Reduce el estrés, las fobias y los miedos. Según la investigación publicada en 2013 en la revista *Heath Psychology*, la atención plena no sólo está asociada a sentirse menos estresado. Además refuerza a aquellas personas con fuertes niveles de estrés. Hoy en día el Cuerpo de Marines de EE.UU está realizando estudios sobre cómo el entrenamiento del *mindfulness* puede aumentar la capacidad de manejar y recuperarse del estrés. Algo que puede trasladarse a personas que han sufrido accidentes, tienen enfermedades graves, traumas importantes o situaciones que les generen grandes niveles de estrés (Burque, op cit). En oposición a lo argumentado, otros profesionales comentan que da la impresión de que se trata de algo fácil de aplicar y no requiere esfuerzo y para algunas personas resulta intimidante el ser consciente de sus propios pensamientos y emociones, por lo que consideramos que debería practicarse con profesores experimentados. Así como, también se alude a que según la persona es más o menos eficaz, debido a que es una herramienta útil para reducir la ansiedad pero también contamos con otras técnicas que cumplen la misma función (Delgado, op cit). De acuerdo al último aspecto tratado, hemos pensado en incorporar la conciencia plena desde varias vertientes en la práctica educativa: la meditación, la conciencia sensorial (cuerpo-mente) y las respiraciones energéticas.
- Reduce el riesgo de depresión entre las mujeres embarazadas. Se cree que una de cada cinco mujeres embarazadas experimentará depresión. Aquellas que estén en riesgo pueden beneficiarse de un poco de yoga *mindfulness* (conciencia a través de los sentidos corporales apartado 5.1.2.). Según la doctora Maria Musik (profesora asistente de psiquiatría en la Universidad de Michigan): *Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones sobre cómo el yoga puede conducir a una sensación positiva y de control durante el embarazo* .
- Aumenta la autoestima, la capacidad de amar y de ser felices.
- Ayuda a afrontar las desilusiones del presente y las preocupaciones por el futuro.
- Enseña a fluir por la vida sin resistencias (Pragati, op cit).
- Ayuda a que los procesos de cáncer sean un poco menos estresantes. Investigaciones del Centro Brind Je erson-Myrna de Medicina Integrativa muestran que la atención plena (junto a la arte-terapia) puede reducir con éxito los síntomas de estrés en las mujeres con cáncer de mama.

- Previene las recaídas de las personas con problemas de adicción. El centro para el Estudio de la Salud y las Conductas de Riesgo de la Universidad de Washington en Seattle afirma que un programa terapéutico con meditación de conciencia plena es superior a largo plazo a los enfoques tradicionales para prevenir las recaídas con el alcohol y las drogas (Burque, op cit).

A nivel relacional:

- Se facilita el conocimiento de uno mismo a través de la comprensión de la propia existencia.
- Fomenta una actitud básica de respeto y amor hacia sí mismo y hacia todos los seres.
- Favorece las relaciones sanas entre individuos a través de una serie de mecanismos, como la empatía incrementada y el equilibrio emocional.
- Incrementa la empatía hacia los demás (Pragati, op cit).
- Mejora las relaciones y disminuye el egocentrismo. Por consiguiente, nos ayuda a ser mejores personas. No sólo ayuda a uno mismo sino también podría beneficiar a las personas con las que interactuamos al hacernos más compasivos de acuerdo a un estudio publicado por investigadores de la Northeastern y Harvard en la revista *Psychological Science*.
- Hace que la música suene mejor. Un estudio publicado en la revista *Psychology of Music*, afirma que la práctica provoca una mayor atención en todos los niveles cada vez que escuchamos música, ayudándonos a disfrutar más plenamente de la experiencia y lo que estamos escuchando.
- Podría ayudar a que los médicos sean mejores en sus trabajos. *Mindfulness* puede ayudar a los médicos a mejorar su atención a los pacientes. Una investigación de la Universidad de Rochester Medical Center muestra que los médicos que están entrenados en la técnica son menos críticos, más conscientes de sí mismos y escuchan mejor cuando se trata de interactuar con los pacientes. Por las mismas razones, consideramos que nos puede ayudar a ser mejores docentes (Burque, op cit).
- Despierta el poder de perdonar.
- Crea sensibilidad hacia todos los seres vivos, aumentando la compasión (Pragati, op cit).
- El entrenamiento ayuda incluso cuando no estamos practicando activamente. No hace falta estar practicando *mindfulness* para sentir los beneficios en el procesamiento emocional de nuestro cerebro. Ese es el hallazgo de un estudio en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*, lo que demuestra que la meditación cambia la respuesta de la región cerebral de la amígdala a los estímulos emocionales, y este efecto se produce incluso cuando la persona no está meditando activamente. Esta práctica está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación, que también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante todo el día (Burque, op cit).

Hoy en día, hay personas contrarias a la práctica *mindfulness* que aluden a que se trata de una nueva moda dentro del mercado de terapias de psicología, que durará algunos años pasando por la euforia inicial a unas aportaciones más modestas con el paso del tiempo (Delgado, op cit).

Por otro lado, la relación con el budismo provoca rechazo, en muchos casos los individuos no quieren nada que suene a oriental (Delgado, op cit), aunque consideramos que no debería ser un argumento para estar a favor o en contra de algo. En nuestra opinión, podemos aprender mucho de otras culturas y viceversa: lo ideal sería llegar a un término medio entre culturas para formar un mundo más globalizado. Pero ante la diversidad de opiniones, consideramos apropiado que las técnicas en educación se utilicen de la forma más neutra posible para llegar a un número mayor de personas. Eso sí, en las clases con estudiantes de Turismo, nos parecería buena idea hacer una excepción y agradecer la procedencia de las cosas. Dando pie a la unión entre culturas, como valor educativo para enriquecernos de la paz y la solidaridad.

3.2.2. A nivel educativo.

De acuerdo con el trabajo de Diex (Diex, 2015) y Pragati et al. (Pragati, op cit) encontramos las siguientes investigaciones y estudios relacionados con la educación.

- *Mindfulness* reduce el estrés, la ansiedad y la depresión tanto en profesores como en alumnos. Hay mucha literatura sobre el tema. Un reciente meta-análisis, de Klainin et col. (Klainin-Yobas; Cho; Creedy., 2012) que analiza cientos de estudios propone la conciencia plena como un medio eficaz para tratar la depresión en la población en general. Con respecto a la gestión del estrés y de la ansiedad se puede leer el meta-análisis de Chiesa y Serretti (2009). Por otro lado, Justo (Justo, 2010) encontró que el *mindfulness* reducía significativamente los niveles de *burnout* y aumentaba los niveles de resiliencia en docentes de educación secundaria. Franco Justo y col., (2009) encontraron que esta práctica reducía los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial. En otro estudio llevado a cabo por Oman et col. (Oman; Shapiro; Thoresen; Plante; Flinders., 2008) comprobaron cómo un programa de reducción del estrés basado en *mindfulness* reducía, efectivamente, el nivel de estrés entre estudiantes de un instituto (Diex, op cit).
- Reduce el riesgo de depresión en adolescentes. Un estudio en la Universidad de Lovaina, sugiere que enseñar a los adolescentes cómo practicar la atención a través de programas escolares podría ayudarles a experimentar menos estrés, ansiedad y depresión.
- *Mindfulness* incrementa la regulación emocional y cultiva los estados positivos de la mente. Numerosos estudios indican que *mindfulness* desarrolla la regulación emocional Baer et al. (Baer; Smith; Hopkins; Krietemeyer; Toney., 2006); Brown et al. (Brown y Ryan., 2003). Taylor et al. (Taylor et al., 2011) muestra los correlatos neurológicos que están involucrados en el proceso de la regulación emocional; en los meditadores avanzados se veía una inhibición mayor de la amígdala y una activación del córtex prefrontal y esto, a su vez está relacionado con un mejor control ejecutivo. En un estudio con 83 estudiantes de medicina, enfermería y estudiantes del equivalente a bachillerato en la rama de ciencias de la salud, todos ellos con distrés, se encontró que los programas de reducción del estrés basados en *mindfulness* y en relajación neuromuscular producían resultados similares en el distrés y el aumento de las emociones positivas, en comparación con el grupo de control. Para más información de cómo *el mindfulness* incrementa las emociones positivas, Véase Davidson, (2003) y Lutz; Brefczynski-Lewis; Johnstone; Davidson. (2008). Aquellos que practicaron *mindfulness* además, pudieron ser más efectivos a la hora de controlar distracciones y rumiaciones (Jain et al., 2007). Los

programas basados en *mindfulness* pueden ser una herramienta para incrementar la capacidad de modulación emocional y el distrés entre los alumnos universitarios y de bachillerato, ambos sometidos a una alta exigencia académica (Diex, op cit). Este tema del estrés lo ampliamos en el punto (4.1. y 4.2.).

- Mejora el rendimiento académico. Investigadores de la Universidad de California, encontraron que los estudiantes universitarios que se habían ejercitado en *mindfulness* demostraron un mayor rendimiento en el razonamiento verbal así como mejoras en su memoria de trabajo. Los investigadores de este estudio concluyeron que sus resultados sugieren que el cultivo de la atención plena es una técnica eficaz y eficiente para mejorar las funciones cognitivas (Diex, op cit).
- *Mindfulness* incrementa las habilidades atencionales (tratado en punto posterior (3.5)).
- Desarrolla la intuición y la creatividad (Pragati, op cit).
- Habilidad de procesamiento efectivo de la información. Un estudio en Toga (2012), demuestra que las personas que practican meditación tienen más pliegues, es decir, mayor grado de girificación, en la corteza cerebral, lo que hace que sus cerebros procesen la información más rápidamente que los cerebros de los individuos que no meditan. Slagter (Slagter et al., 2007) examinó el efecto de la meditación en el parpadeo emocional. Se encontró que las personas con más entrenamiento en meditación tenían más capacidad de detectar estímulos secundarios (Raymond,; Shapiro; Arnell; 1992).
- Desarrollo de la función reflexiva. Los programas de *mindfulness* nos enseñan la habilidad de la reflexión, la capacidad de ver la mente en nosotros y en los otros. Esta capacidad metacognitiva representa otra fuente de conocimiento sobre uno mismo y la relación con el entorno. Para Siegel (Siegel., 2007), la función reflexiva era un pilar básico en la educación.
qué pasaría si los profesores también fueran conscientes del hallazgo científico de que a rma que el modo en que una persona re exiona internamente determina cómo se trata a sí misma y a los demás? Si los profesores supieran que sintonizar con el yo (conciencia plena) puede modi car la capacidad del cerebro para crear exhibibilidad y auto-observación, empatía y moralidad, acaso no valdría la pena enseñar estas habilidades de re exión primero a los profesores y luego a los alumnos, adaptando la manera de enseñarlas a la edad de los niños? . La función reflexiva incluiría el auto-conocimiento y la empatía en el programa educativo, creando relaciones conscientes y constructivas entre profesores y alumnos (Diex, op cit).
- Desarrollo de la creatividad. Los rasgos y capacidades de la creatividad incluyen la habilidad perceptual, facilidad de ideas, apertura a la experiencia y flexibilidad emocional (Csikszentmihalyi, 1997). Al ser una capacidad fundamental para el desempeño de muchas profesiones actuales, los investigadores tienen mucho interés en averiguar los factores que incrementan la creatividad. *Mindfulness* está siendo utilizada como instrumento para el incremento de la creatividad y el aprendizaje, para ver más detalles sobre el proceso se puede consultar Langer (1998, 2006). En un estudio se comparó los efectos sobre la creatividad del *mindfulness* y la relajación (Cowger and Torrance, 1982), siendo los resultados positivos en el grupo de meditadores.
- Desarrollo de habilidades sociales. *Mindfulness* desarrolla prácticas específicamente para incrementar las habilidades sociales. La plena sintonía con las emociones y pensamientos propios

crea también sintonía con los otros, una mayor capacidad de empatía y altruismo (Kabat-Zinn, 2005) y (Siegel, 2007). La conciencia plena no sólo fomenta la práctica para incrementar los estados positivos interpersonales, sino que a través de su enfoque da una perspectiva diferente de la resolución de conflictos, pues a partir del trabajo realizado en los entrenamientos *mindfulness* se incrementa el sentimiento de cercanía y pertenencia (Baumeister y Leary., 1995) y (Ryan y Deci., 2000). Asimismo, el comportamiento positivo interpersonal para los climas de aprendizaje saludables (Goleman, 2006).

- En un estudio llevado a cabo por Tloczynski et al. (Tloczynski y Tantriella., 1998) mediante una muestra de 75 estudiantes que expresaron tener ansiedad y síntomas de depresión, se observó que el entrenamiento en relajación y *mindfulness* hacía descender los síntomas, pero sólo el entrenamiento puntuaba significativamente en las cualidades de relación interpersonal. Carson et al. (Carson, Carson y Baucam., 2004) muestran cómo los programas basados en *mindfulness* muestran también resultados positivos en este aspectos (Diex, op cit).
- Desarrolla la empatía. (Shapiro et col.,1998) encontraron que el MBSR aumento de los niveles de la empatía en estudiantes de medicina y médicos respecto a los controles. Los alumnos que participaron en un programa basado en *mindfulness* mostraron cambios significativos en el aumento de la empatía hacia los demás con respecto a un grupo de control. Este estudio también mostró que el aumento de la atención plena, medido con MAAS (escala de atención consciente y conciencia), está correlacionado con el aumento de la empatía. Shapiro (Shapiro y Brown., 2007). Lutz (Lutz et al., 2008) evaluaron la actividad cerebral utilizando imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI), mientras que los practicantes, novatos y veteranos, realizaban ejercicios de meditación. Los sujetos de investigación fueron sometidos a sonidos emocionales y neutrales. Durante la meditación, la activación en la ínsula fue mayor en los expertos en comparación con los meditadores novicios durante la emisión de sonidos negativos. Los resultados del estudio apoyan el papel del circuito límbico en la modulación de la emoción, que es un componente clave de la empatía y la compasión, y apunta a que la meditación a largo plazo puede sensibilizar a este circuito límbico (Diex, op cit).

Las aplicaciones de *mindfulness* en la educación son muy amplias, debido a que la práctica afecta a los dominios cognitivos, emocionales e interpersonales. La investigación aquí revisada sugiere que la meditación puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico, el bienestar psicológico, y la experiencia interpersonal de los estudiantes.

Si bien existe un creciente cuerpo de investigación para apoyar estas conclusiones, también un campo inmenso de futuras investigaciones bien diseñadas para guiar a los educadores en la integración de las prácticas de *mindfulness* en la educación (Diex, op cit).

3.3. Contextualización educativa

Después de la observación de estos resultados obtenidos, consideramos que los objetivos de este entrenamiento *mindfulness* en el aula principalmente son: promover el desarrollo cognitivo y académico, aprender a gestionar el estrés en el entorno educativo y ahondar en el desarrollo personal.

Por otro lado, consideramos que aplicar el *mindfulness* en la educación sería una forma de aprender a romper las respuestas automáticas, es decir, reconocer de forma simple la realidad de nuestra

situación, sin lanzarnos inmediatamente a juzgar, resolver o querer que las cosas sean de modo distinto. Además, nos ayudaría a no juzgar la situación como inadecuada en algún sentido (como que esto no debería estar sucediendo, no es lo bastante bueno o no es lo esperado o querido por mí). La conciencia plena busca que la persona tome decisiones, pero siempre después de tener conciencia de sus procesos internos y calmar su mente. Es ella quien tiene que recorrer ese proceso cognitivo, siendo conscientes del modo Ser, que como hemos mencionado consiste en aceptar y permitir lo que es, sin ninguna presión inmediata para cambiarlo.

Un aspecto interesante para la docencia sería observar la relación existente entre nuestros pensamientos y sentimientos (cognitivos) o con las emociones (somáticas). En muchas ocasiones tenemos pensamientos negativos acerca de lo que creemos que opinan los demás, mientras que a lo mejor los otros lo están viviendo de otra forma o no le están otorgando la misma importancia que nosotros. Parece como si el problema estuviese en los pensamientos como se ha referenciado anteriormente con el trabajo de Gomariz (Gomariz, 2005), y también en la forma automática de reaccionar ante éstos, desde donde con la práctica de *mindfulness* podríamos mejorar no somatizando tanto las cosas. Por ejemplo, en una discusión alumno-profesor que al no haber confrontación acaba por convertirse en diálogo de diferentes opiniones, no teniendo el profesor que ejercer o demostrar ninguna autoridad ante el alumno, ni éste un estado de rebeldía, incompreensión o frustración (pensamientos o emociones sin sentido o fundamentación real). (Gomariz, *ibíd*).

La meditación no es un medio para algo. Descubrir en todos los momentos de la vida cotidiana qué es verdadero y que es falso, es meditación. La meditación puede ser sencillamente descubrirme, vigilándome. La meditación no es una fragmentación de la vida; no consiste en retirarse a un monasterio o encerrarse en una habitación sentándose quietamente por diez minutos o una hora en un intento de concentrarse para aprender a meditar, mientras que por el resto del tiempo uno continúa siendo igual (Krishnamurti, 1975b).

Siguiendo con la línea argumentada por Krishnamurti (*ibíd*) nos parece interesante concebir que las actitudes adquiridas a través de esta práctica realizada puntualmente en clase, por profesor-alumno se integren no tan sólo en la totalidad del tiempo en el ámbito académico sino que también pueda ayudarles en otras áreas de la vida, como por ejemplo en el ámbito extraescolar o familiar.

Por otra parte, la práctica de conciencia plena también nos podría ayudar en la percepción de eventos agradables en el aula. Como hemos comentado en el ejemplo de la discusión profesor-alumno, para muchas personas es difícil en ocasiones discriminar las situaciones que desencadenan emociones y sentimientos agradables o desagradables, y mucho más identificar los pensamientos que están detrás de ellos. Por lo que, durante la práctica meditativa se podrían trabajar los acontecimientos favorables en el aula tales como la gratitud y la compasión, pensando conscientemente en algún evento agradable que ocurra diariamente y las emociones o sensaciones que se van experimentando así como los pensamientos. De esta forma, el individuo es consciente de los momentos placenteros que vive y así aprecia los instantes simplemente como son, sin añadir nada más y si lo hace, es consciente de que eso le podría amargar el momento. Lo contrario sería *preocuparse por un estado de ánimo negativo que disminuye la eficacia a la hora de resolver problemas medios-* (Lybomirsky y Hoeksema, 1995). De acuerdo con los autores, pensamos que preocuparse por un problema puede darnos la solución, pero no siempre es así: pensar cuando uno está deprimido

después de una discusión puede empeorar las cosas; darle vueltas a las cosas como hábito ante los eventos negativos puede acabar distorsionando la realidad.

En cierta medida, se podría decir que muchas situaciones en nuestras vidas no son fáciles de solucionar y eso se ve perjudicado en la vida académica y laboral. Por consiguiente, lo más adecuado sería fijar la atención en otras actividades para regular el estado de ánimo, calmar la mente y luego analizar la situación, intentando aprender del suceso vivido. Otro ejemplo en educación podría darse cuando nuestros alumnos tienen que pensar en situaciones de sus vidas que no tienen vuelta atrás, como la vejez de sus padres, la enfermedad de su abuela etc. Tomar conciencia plena de los problemas no nos da la solución a esas situaciones de la vida, pero podría ayudarnos a ver las cosas con más claridad. Con todo, se pretende dar al alumno un modo de estar con los problemas sin la necesidad de resolverlos de forma inmediata. Además la atención plena nos hace observar la tendencia que tenemos a evitar todo lo que nos resulta desagradable. Esa observación nos facilita una pausa en nuestra tendencia impulsiva a reaccionar, para pararnos a ver las cosas como son y tomar una decisión más pausada. Pues tenemos tendencia a analizar de forma automática las cosas, y por tanto a interpretar la realidad de forma particular.

Igualmente, sería interesante introducir mediante la meditación, nuevas técnicas de respiración en el aula y sensaciones corporales, como medida o examen propio para conocer como nos encontramos o sentimos durante el aprendizaje. Es decir, tener conciencia plena de la respiración, entrar en contacto con ella, observar cómo cambia según nuestros estados de ánimo, pensamientos y movimientos corporales, no controlarla, sólo observarla y reconocerla para saber cómo estamos. La respiración la podemos utilizar en cualquier lugar y situación. Su introducción en el aula podría ser muy eficaz para regular nuestro estado de ánimo como grupo (profesor-alumnos) energizándolo o relajándolo según nuestra necesidad. Así como, nuestra percepción corporal, para ayudarnos a ecologizar nuestros movimientos y adquirir hábitos posturales adecuados. Véase 5.1.

Por consiguiente, en educación esta filosofía nos ayudaría mejorando el auto-conocimiento y la regulación de las emociones en el aula. Así como, en la concentración y en la resolución de dificultades, en las relaciones interpersonales y en el enfoque de la experiencia en el proceso y no tanto en el resultado de las acciones. Recordemos que un aspecto clave de la práctica es intentar cultivar un estado mental que responda mejor a las emociones, pensamientos y sensaciones que tienen lugar en el momento presente, evitando caer en una espiral sin control y de angustia mental que mediante el trabajo de la compasión, la bondad, la empatía y la solidaridad se podría mejorar.

3.4. Conciencia plena, actividad para estimular las inteligencias.

La función de la educación es ayudarte desde la niñez, no a imitar a otros, sino a ser tú mismo todo el tiempo (Krishnamurti, 2007).

En el proceso para adquirir el estado *mindfulness*, se van cultivando actitudes internas para asumir la postura de ser testigos imparciales de nuestra propia experiencia. En la práctica se dirige la energía y nuestros sentidos, hacia un estímulo específico; desarrollando la capacidad para ser conscientes de los sucesos que ocurren tanto fuera como dentro de nosotros mismos. A partir de aquí, se potencian principalmente las siguientes inteligencias:

La inteligencia *interpersonal* es la capacidad que tenemos para relacionarnos adecuadamente con los demás, incluye contar con las aptitudes necesarias para comunicar sentimientos o pensamientos así como para recibirlos con éxito. Desarrollando el entendimiento a los demás.

La inteligencia *intrapersonal* es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de ti mismo y de organizar y dirigir tu propia vida. Tus emociones y sentimientos individuales. Desarrollando la conexión con tu mundo interior.

Generalizando, podríamos decir que estas dos últimas podrían recogerse en la inteligencia emocional que agrupa el conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Por otra parte, con las nuevas propuestas educativas pretendemos ahondar en una inteligencia menos desarrollada en general, la inteligencia *espiritual*, que es la capacidad de ser inspirado por visiones y valores, capacidad de ser flexibles y poseer un alto nivel de conciencia en nosotros mismos, capacidad para afrontar y trascender el dolor y el sufrimiento. Esta inteligencia inclina al humano a formularse preguntas sobre la existencia del Ser, la vida y la muerte. Y a meditar y reflexionar sobre ello. Es una inteligencia que está en todo nuestro Ser, como una totalidad trabajando de manera armónica con la inteligencia *racional* y con la inteligencia *emocional* (Zoah, 2002).

Haciendo énfasis a lo anterior, Gallego (Gallego, 2005) argumenta que la sociedad futura sería sustentable con una cultura emergente basada en un nuevo entendimiento de nuestro lugar en el cosmos, con nuevas estructuras sociales y, por lo tanto, necesitamos una nueva educación que sea afín a esa nueva sociedad, que eduque para la vida y la paz a un nuevo tipo de ser humano. En todo este proceso de cambio la espiritualidad tiene un papel central, pues significa un enorme reto para nuestra racionalidad instrumental, porque una de las cosas que más fueron reprimidas por la sociedad científico-industrial y por el cientificismo fue precisamente la espiritualidad. Según las ficciones del reduccionismo, del empirismo, del materialismo, aquello que no podía ser aprendido por los sentidos no existía, de tal manera que una de las cosas más fuertemente rechazadas fue la vida interior, todo lo que no podía ser medido, cuantificado o estudiado por las ciencias físicas. Debemos preguntarnos cómo estamos como humanidad, como familia humana; nos hemos olvidado de nuestro desarrollo espiritual por siglos y es necesario volver a tomar el interés por nosotros mismos.

Precisamente la inteligencia espiritual permite, según Gallegos (ibíd), construir un modelo integral de todas las inteligencias sobre la base de tres niveles jerárquicos y nos ofrece un modelo holista de la inteligencia donde considera tanto dimensiones como niveles.

1^a nivel: Es la inteligencia más básica, emocional, relacionada con el cuerpo, instintos y es acerca de sentir.

2^o nivel: Lo ocupa la inteligencia intelectual relacionada con la actividad de la mente, lo cognitivo y es acerca de pensar.

3^o nivel: La inteligencia espiritual que está más relacionada con el bienestar, con vivir feliz y es acerca del Ser.

La inteligencia espiritual ha sido relacionada últimamente con la educación holista, como dos campos de desarrollo paralelos, un verdadero proceso de educación holista debe incluir el desarrollo de la inteligencia espiritual (Gallegos, ibíd).

Para terminar, la meditación además de ayudarnos a evadirnos de las preocupaciones cotidianas (hipoteca, trabajo, deberes, coche, exámenes, niños...) nos acerca a la conciencia serena que nos revela lo más profundo de nosotros mismos, conectando con nuestro yo espiritual. Es necesario acentuar que una vez que adquiriéramos en serio este hábito, nos iríamos dando cuenta de que todo lo que forma nuestra vida se está volcando en ese momento de práctica de meditación. Además, no puede haber separación entre la meditación como **técnica**, la meditación como **actitud** y la meditación como **estado**. Sino que estos tres forman un todo, lo que llamamos el estado *mindfulness*. (Merlo, 2015).

3.5. Atención y asombro en el aula.

En este apartado relacionamos el *mindfulness* con el asombro y la atención en el aula. De acuerdo con Grandío (Grandío, 2003), el aprendizaje se podría decir que es un proceso de creación como de destrucción de sentido. Cuando aprendemos algo nuevo, en ocasiones, hemos de destruir la forma antigua para dar paso a la nueva construcción. El aprendizaje puede concebirse como la toma de conciencia de nuestras necesidades. Ésta se consigue por la atención y supone la creación y la generación de conceptos y relaciones nuevas en nuestro ser. Y estos nuevos factores deben ser asimilados en nuestra identidad de modo coherente (Grandío, *ibíd*).

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, 1997).

Del mismo modo, Grandío (Grandío, 2003) define la Conciencia como fenómeno complementario a la necesidad (ne-ciencia, no-saber, necio) y el aprendizaje como la conversión de la necesidad en proceso de toma de conciencia respecto a nuestras necesidades. En términos de proceso, el paso de la necesidad a la conciencia, es decir, el aprendizaje, puede definirse como un fenómeno de darse cuenta. La A-tención puede ser presentada como opuesta a la In-tención, de modo que el aprendizaje atencional implica ausencia de intención o voluntad. La Serena expectación es el clima emocional interior consecuente a la atención. La expectación podríamos definirla como la sensación de que algo va a pasar pero no sabemos qué. Y se subraya la serenidad para indicar que no hay ansiedad o nerviosismo en ella. Para concluir la Infinita Flexibilidad se refiere a la apertura incondicional a cuanto se está tratando. Su articulación cooperativa suele ser la cordialidad, la ternura y la disposición abierta con sentido del humor. Subrayar que los tres atractores citados tienen su aspecto complementario: el silencio. La atención es en gran parte una efectiva gestión del silencio, estos intervalos producidos donde se gesta el insight colectivo (tanto del profesor como del alumno) (Grandío, *ibíd*).

Relacionando estos conceptos con la conciencia plena, encontramos según Shapiro et al. (Shapiro y Carlson, 2009) tres elementos que interactúan entre sí en la práctica de *mindfulness*: Atención, intención y actitud (Araya, 2015). (Véase 3.1 en la página siguiente)

Figura 3.1: Modelo *mindfulness*.

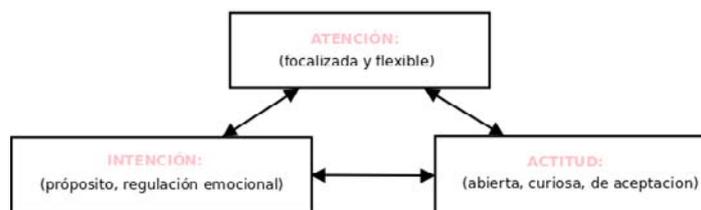


Figura extraída del artículo *mindfulness* y compasión (Araya, 2015).

A continuación, mostramos los resultados de la práctica de *mindfulness* en las **habilidades atencionales**, de nuevo de acuerdo al trabajo de Diex (Diex, 2013):

En primer lugar, Foerde et al. (Foerde; Knowlton y Poldrack., 2006) argumentan que el entrenamiento consciente de la atención incrementa las habilidades atencionales para el desarrollo cognitivo y académico, consiguiendo un aumento de la concentración en el alumnado. Jha et al. (Jha; Krompinger y Baile., 2007) también encontraron aumentos significativos de la atención en un programa de reducción de estrés de un mes. Lazar et al. (Lazar; Kerr; Wasserman y Gray., 2005) encontraron que las regiones cerebrales relacionadas con la atención, la interocepción y el procesamiento sensitivo, incluyendo el córtex prefrontal y la ínsula, eran más gruesos en personas que practicaban *mindfulness* (Diex, op cit).

En segundo lugar, el cultivo de la atención plena a largo plazo está relacionado con el éxito escolar. León (Leon, 2009) utilizando una escala denominada Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar encontró una clara correlación entre los valores de la misma con el éxito escolar. Martín et al. (Martín López; León del Barco y Vicente Castro., 2007) con una muestra de 200 estudiantes de primaria de 10 a 12 años encontraron que una intervención en atención interior mejoraba el rendimiento en una prueba de aptitud musical, siendo los resultados de la intervención en atención interior superiores a intervenciones en atención auditiva y visual. Sigiura (Sugiura, 2004) observó que un entrenamiento en *mindfulness* en estudiantes de bachillerato permitió una reducción de la ansiedad, la hiperactividad y un incremento del rendimiento académico. Cranson (Cranson et al., 1991) constataron que los estudiantes universitarios que practicaban dos veces al día *mindfulness* aumentaron su rendimiento académico. Chang et al. (Chang y Hierbert., 1989) encuentran en estudiantes de primaria una mejoría significativa en el desempeño escolar después de una intervención en conciencia plena (Diex, op cit).

También nos resultaría interesante resaltar los estudios de Carboni (Carboni, 2012) que sugieren que la práctica de *mindfulness* resulta efectiva para el tratamiento del trastorno por déficit con hiperactividad (Carboni, ibíd).

En nuestra opinión, el alumnado en la actualidad mediante las nuevas tecnologías en cualquier momento dispone la información que necesita y puede ampliar aquello que le resulta de mayor interés, por lo tanto las clases deberían de proyectar la materia de otra manera, más pausada y/o personalizada en el espacio-tiempo, cuanto menos no condensada en 50 minutos de sesión. No se trata sólo de dar la materia, sino de educar y convivir con personas humanas. De ahí que, siendo que el alumnado es incapaz de seguir todo el tiempo completamente atento a las explicaciones, resultaría interesante observar al grupo e introducir las técnicas de atención plena (dinámicas o de relajación) que proponemos en cualquier momento de la clase según fuera la necesidad.

Y por otra parte, con estas pautas de *mindfulness* también pretendemos alcanzar el estado de *flow* de Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1997). *Cuando la mente vive, y uno se siente completamente atento y en control de sí mismo, despreocupado y con una agradable sensación de estar haciendo lo correcto. Todo toma sentido y los problemas que nos encontramos parecen apasionantes desafíos a los que nos enfrentamos con gusto, no amenazas hacia nuestro bienestar o seguridad personal*. Entre las condiciones de este estado de flujo, Csikszentmihalyi describe que la tarea a realizar debe tener *objetivos claros*, debe suponer un *desafío* y debe ser una *tarea al alcance* del que la realiza. La actividad que le permita a cada uno alcanzar un estado de flujo dependerá a su vez de la personalidad. Por ejemplo, lo que a un bailarín le parece emocionante puede parecerle mortalmente aburrido a un atleta profesional. Y viceversa (Csikszentmihalyi, *ibíd*).

Con objeto de tratar la sorpresa y **la capacidad de asombrarnos** en el aula, nos parecería lógico considerarla como puerta de acceso al conocimiento. Nos referimos con esto a una forma de generar inquietudes y curiosidades en el individuo, creando una bomba de emociones que se transforman en motivación. Para generar asombro en las aulas sería necesario que tanto docentes como estudiantes tuvieran empatía, siendo ésta la capacidad de percibir de forma clara las emociones de los demás, para lo que las técnicas de *mindfulness* nos pueden ser de gran ayuda. Puesto que: *la atención no puede ser forzada y que sólo puede mantenerse mediante una adecuada manipulación del factor sorpresa* (Grandío, 2003). Estas emociones combinadas con los saberes presentados dentro del aula generarían asombro y por ende conocimiento, favoreciendo a su vez las relaciones pro-sociales. La relación entre alumno-profesor genera nuevas fuentes de ideas, planteamientos, aportes y un sin número de discusiones originadas desde diferentes puntos de vista, claro está, todo proviniendo del interés y motivación entre ambas partes. Igualmente, Mora (Mora, 2015) asegura tras una investigación en neuroeducación, que la emoción es el elemento esencial en el proceso de aprendizaje porque sólo se puede aprender aquello que se ama, aquello que le dice algo nuevo a la persona, le llama la atención y sobresale de la monotonía.

El biólogo Ballarini (Ballarini, 2015) tras una investigación del laboratorio al aula, afirma que introducir alguna novedad que rompa con la rutina escolar ayuda a retener los aprendizajes gracias al efecto sorpresa. Ya que la vida cotidiana es rutinaria, y básicamente se hace siempre lo mismo. Esa rutina no es importante guardarla en la memoria porque evolutivamente no nos sirve acordarnos de todo. Tenemos una capacidad enorme de guardar memoria, pero no ilimitada. Sin embargo, cuando algo te desvía de tu atención rutinaria, Ballarini afirma que te sorprende, te activa, interrumpiendo lo cotidiano y genera una síntesis de proteínas en una parte del cerebro necesaria para guardar información. Concretamente, en la investigación lo que hacían a los alumnos era intentar sorprenderlos de alguna manera, como por ejemplo cambiando los pupitres de lugar tras la entrada del recreo y/o contándoles un cuento a mitad de la clase. Resultando esto último, un 60% más efectivo que realizado al inicio de la clase. Solamente modificando diez minutos del contexto educativo, cambiando de grupos y formas de sorprender, el resultado siempre resultó mejorado (Ballarini, *ibíd*).

Igualmente, diversos estudios realizados en la universidad de California apoyan que sentir asombro podría ser beneficioso para el individuo y para el conjunto de la sociedad. Sorprenderse, el estar abierto a otras realidades nos ayudaría además a ser personas *más generosas*, ya que se cree que *reduce el ego* y aumenta el comportamiento pro-social. El asombro hace percibir que el *tiempo se dilata y potencia el sistema auto-inmune*. La explicación que se da es que la sensación que nos produce el asombro, puede crear un vínculo con otras personas y hacer que nos ayudemos

mutuamente, aumentando la toma de decisiones de tipo ético, porque se sitúa al individuo en contextos sociales más amplios y se favorece el interés colectivo. Asimismo, Pi (Pi , P., 2015) *cambiar el foco de atención hacia algo de una magnitud enorme va a hacer que pongamos nuestros problemas en perspectiva y que nos abramos a un mundo más amplio*" (Pi , ibíd).

En otro estudio en la universidad de Stanford, se señalaba que el asombro realmente llega a cambiar nuestra percepción *subjetiva del tiempo*, reduciendo su velocidad. Este efecto en la percepción tiene otras consecuencias en la toma de decisiones y en el bienestar: el estudio revela que las personas sometidas a las pruebas se volvieron al menos en el contexto de la investigación- más pacientes y menos materialistas. Asimismo, observar la belleza y sentir emociones positivas relacionadas con ella (como el asombro, la alegría o el placer) puede *potenciar el sistema inmunitario*, según un estudio de la Universidad de California publicado este año. Aunque no se sabe qué es primero, si la emoción o el proceso químico, o si es algo bidireccional, los científicos comprobaron que las personas que pasaban un día mejor tenían niveles más bajos de proteínas pro-inflamatorias (Pi ; P. K; Dietze, P; Feinberg, M.; Stancato, D. M.; Keltner, 2015).

Con todo, vemos que el docente al abordar temáticas difíciles (para los alumnos durante el curso o que especialmente requieren de mayor atención por su parte) debería acogerse a las propuestas para causar sorpresa en el aula mediante las técnicas lúdicas y salir del contexto educativo, como aspecto clave para enraizarnos en el momento presente y potenciar nuestra presencia y con ello la atención. Se podrían hacer muchas cosas si el profesor se suelta, anima y cree en ello.

Capítulo 4

El entrenamiento *mindfulness* para la Formación Vital y Profesional.

4.1. Estrés docente en Educación Secundaria y Formación Profesional.

Desde el punto de vista del mundo laboral, con la introducción de atención plena en las aulas pretendemos la mejora de los alumnos (en el aprendizaje y/o posible estrés académico) y también la del profesorado debido el estrés docente mal canalizado o el ya conocido en la enseñanza de Secundaria y Formación Profesional como el síndrome del profesor quemado .

Por lo que en este apartado, de acuerdo al trabajo de Planelles et al. (Planelles et al, 2014) analizamos el término estrés proveniente del participio latino (*strictus*) del verbo *stringere* que significa “**provocar tensión**”. Cada vez más comienza a utilizarse en el campo de la medicina, primero desde la fisiología y después desde la endocrinología, aludiendo inicialmente al estrés fisiológico . El estrés se puede llegar a considerar como un villano o no. Muchos teóricos lo definen como una fuente de condiciones negativas experimentadas por todo tipo de personas, independientemente de su edad o cultura de origen . Así pues, según Dobson et al. (Dobson y Smith., 2000), el estrés se asocia al dolor de cabeza, caída de pelo, disfunción eréctil, trastornos del sueño y muchos otros problemas. Incluso como un proceso que surge cuando los individuos perciben que no pueden hacer frente adecuadamente a las demandas con las que se enfrentan o a las amenazas a su bienestar (Lazarus, 1996). Parece que el estrés está asociado a una experiencia negativa (Planelles, *ibíd*).

Pero en contraposición con los autores anteriores, un día estresante no tiene porque ser negativo. Debido a que dependerá de cómo se tome la persona el día y la actividad y cómo su cuerpo lo perciba. En función de las estrategias de afrontamiento de los hechos, algunas personas llegan a ser capaces de paliar las situaciones de una manera más fácil por complicada que parezca, o simplemente saben darle la importancia real que merece la situación. Por lo tanto, se podría decir que el estrés se encuentra a medio camino entre la cognición y la emoción, y en contra de lo que comúnmente se cree, no es una disfunción del organismo ni del sujeto, sino más bien, supone un proceso adaptativo y funcional que ayuda al sujeto a convivir en su ambiente tan bien como buenamente pueda. Según Palermo (Palermo, 1994) el estrés es un proceso básico, adaptativo, que

implica diversas respuestas, cuyo objetivo es la supervivencia y la homeostasis de los organismos donde variables como la percepción del control son fundamentales para el individuo, dadas las consecuencias nocivas que lo acompañan (Planelles, op cit).

Para lo que parece ser que existe una distinción entre las conceptualizaciones en función de las consecuencias que produzca, y también si resulta adaptativo o no. Entendemos pues **distrés**, como el estrés perjudicial, el que está relacionado con la psicopatología y los efectos negativos puesto que el individuo percibe que no dispone de recursos suficientes (Le Fevre.; Matheny; Kolt, 2003). Y **eustrés o estrés** beneficioso, el cual se ha relacionado con la adaptación adecuadamente a las demandas ambientales (Planelles, op cit).

En la actualidad, se podría decir que un alto porcentaje de docentes poseen estrés y no en pocos casos con repercusiones negativas para la salud (distrés), un factor que estaría principalmente relacionado con el esfuerzo para enfrentarse a las demandas de los centros educativos. Síndrome del profesor quemado especialmente en la Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional. A continuación recogemos un testimonio de información al respecto:

Estamos en un momento de muchísimo estrés docente lo que también in uye al alumnado, debido a la nueva situación de recorte y precariedad en las aulas. Esto ha supuesto que se tenga que dedicar más tiempo y esfuerzo en el trabajo y mayor control porque las ratios son más altas y hay un mayor número de horas de docencia directa, ya que hemos pasado de 18 a 20 horas de trabajo y una falta de recursos de apoyo. No hay tanta atención individualizada por lo que para el alumno también supone estrés. Con todo, conozco muchos compañeros con estrés emocional en el IES La Plana y también en otros centros y de otros ámbitos. Así como, algún caso de baja por depresión (Rius, 2015).

Los retos docentes de hoy día se encuentran centrados en dar una respuesta adecuada a la diversidad, conseguir una educación centrada en el alumno y sus necesidades sociales, intentando mantener una buena eficacia docente. En ocasiones, la conjunción de todos estos factores sobrepasan al docente. Entre las principales causas que generan el estrés docente según Rodríguez (Rodríguez, 2010) podríamos encontrar:

- **Escasez de recursos materiales y humanos:** El docente se encuentra solo en su aula ante la diversidad de capacidades e intereses del alumnado, teniendo que ofrecer una formación adaptada a sus características. En ocasiones, se producen dificultades de aprendizaje que el docente por sí solo no puede minimizarlas y es necesario contar con el apoyo de otros profesionales (logopedas, orientadores/as, profesor/a de educación especial).
- **Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado.** Además de ser la colaboración necesaria de otros profesionales, el docente durante su formación inicial no ha sido formado de cómo atender y afrontar las dificultades de aprendizaje que se pueden manifestar en el aula. Accede a la función pública teniendo dificultades para realizar adaptaciones curriculares ajustadas a las necesidades del alumnado.
- **Falta de motivación e interés por parte del alumnado.** El docente sufre malestar y desconcierto al observar que existe un desequilibrio entre sus expectativas y la realidad con la que se encuentra en el aula, alumnado que no tiene motivación ni deseo de continuar su formación. En un primer momento, los docentes se sobreponen y activan mecanismos de

adaptación, pero en aquellos en los que el problema persiste produce desánimo e insatisfacción al observar que sus expectativas no se aproximan a la realidad y no saben cómo afrontarlas.

- **Problemas de disciplina del alumnado.** Constantemente observamos a nuestro alrededor y a través de los medios de comunicación la dificultad que se encuentra el profesorado en su actividad cotidiana debida a los problemas de conducta del alumnado, en algunas ocasiones siendo el docente el objeto de esa violencia, ya sea verbal o física.
- **Falta de reconocimiento social.** La labor de los docentes en algunas ocasiones queda menospreciada o poco valorada por la sociedad. En la actividad cotidiana son desautorizados, en algunos casos, por la propia familia del alumnado. En algunas comunidades autónomas se ha iniciado el reconocimiento como autoridad pública.
- **Falta de colaboración de las familias.** El profesorado, en ocasiones, se ve incapaz de que exista una comunicación fluida y una colaboración eficaz con las familias del alumnado, debido a que éstas no participan en la actividad educativa.
- **Innovaciones educativas sin formación previa.** El profesorado debe estar actualizado y formándose constantemente, pero en ocasiones se introducen cambios en su práctica cotidiana y no se ha formado previamente sobre éstos, produciendo desconcierto e incertidumbre.
- **Inadecuada relación con el resto del profesorado.** Puede darse la situación, que existan divergencias y dificultades en la comunicación entre los distintos docentes del centro, provocando malestar generalizado y como último extremo, ansiedad y estrés ante la situación vivida (Rodríguez, *ibíd*).

En nuestra opinión, las causas y consecuencias que subyacen al proceso de estrés merecen ser tenidas en consideración por muchos motivos, pero quizás el más relevante sea el componente de interpretación subjetiva de *control* que tan variable se haya dentro de cada persona. El control junto al *poder* consideramos que podrían ser dos factores que influyen negativamente en la salud del docente. De manera que parece que si no tienes el control total y absoluto de todo lo que sucede en el aula las cosas no van a funcionar. Al igual que el poder ha de recaer siempre en el profesor. Desde el campo de la meditación y atención plena, podemos trabajar para dar la importancia real a nosotros por un lado, y nuestras circunstancias por otro. Recordemos los principales resultados de la investigación en esta área (Véase apartado 3.2.).

Para concluir este apartado, la filosofía a alcanzar con este trabajo pretende nacer desde el profesor e inculcar un estado de concentración y amabilidad en el aula y hacer partícipes a los alumnos. Asimismo, extenderse en todos los ámbitos de los centros educativos (reuniones, jefaturas, atención a padres, orientación...), debido a que el estrés docente erradica en un cúmulo de cosas, no sólo en los problemas derivados del aula. Igualmente, esta práctica pretende beneficiar al docente para mejorar, no sólo en el periodo de trabajo-vacaciones, sino en la vida privada y cotidiana, en el todo, pues la práctica no consiste en realizarla puntualmente cuando estamos nerviosos por alguna cosa, sino es una filosofía de vida, una práctica diaria para conseguir un estado de paz y quietud, o cuanto menos una actitud positiva y trasladarla al aula y trabajar desde este estado. Pudiendo si no es poco ser más felices, eliminado muchos de los pensamientos que nos llevan al sufrimiento irreal, sentido como real o cuanto menos empezar por poder observar nuestras emociones y desvincularnos de los pensamientos malos cuando las cosas no nos gustan.

4.2. Resultados de encuestas e impresiones de profesorado de Secundaria y Formación profesional.

En este apartado recogemos los resultados de las encuestas realizadas durante el periodo de prácticas en el CIPFP Costa Azahar y las impresiones recogidas en la entrevista realizada al profesor Josep Rius i Perez, en el IES La Plana.

En primer lugar, se realizó una encuesta a una veintena de docentes para conocer de groso modo y de forma cualitativa su grado de estrés y conciencia plena en el trabajo y vida personal; con el objetivo de conocer si había diferencias entre las dos áreas. Para introducir la encuesta, se les preguntó si habían practicado alguna vez una técnica relajante que requiriese conciencia plena, a lo que un 70% contestó de modo afirmativo. Entre sus principales prácticas encontramos pilates, yoga y reiki, aunque lo probaron puntualmente. Posteriormente, se les preguntó si alguna vez habían practicado meditación, y el resultado fue afirmativo en un 40%.

A continuación, mostramos y analizamos la tabla de datos recogidos basada en el modelo de encuesta principal (véase A.3 en la página 83), que comprendía preguntas acerca del trabajo y vida laboral de forma aleatoria. Las preguntas se podían responder valorando del cero al diez siendo 0 = nunca/ninguna vez y 10 = siempre/muchas veces. Por lo que se presentan los resultados obtenidos agrupados en dos, siendo de cero a cinco = a pocas veces y de cinco a diez = a bastantes veces. Las preguntas están diferenciadas en dos tablas: la primera de ellas muestra los resultados obtenidos acerca de la vida personal y la segunda los resultados de la vida laboral.

Pregunta cuestiones vitales	Pocas Veces	Bastantes Veces
1.Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que a veces pierdo el contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	12	8
2.Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	19	1
3. A veces rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.	12	8
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	9	11
5. No me suelo dar cuenta de sensaciones físicas de atención o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.	8	12
6.A veces siento que funciono en automático sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	12	8
7.Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas	16	4
8. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	16	4
9.Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	12	8
10.Tengo dificultades para controlar mi genio.	14	6
11.Cuando la gente se muestra amigable me pregunto que querrán.	14	6
12.Me critico a mí mismo por tener emociones irracionales o inadecuadas.	12	8
13*.Puedo ver mis sentimientos sin perderme en ellos.	2	18
14*.Presto atención a cómo mis emociones afectan a mi pensamiento y conducta.	2	18

Cuadro 4.1: Resultados cuestiones vitales

Los resultados obtenidos acerca de cuestiones de la vida personal son bastante positivos, pero cabe resaltar en todo caso la pregunta número 4 y 5, en las que hay un mayor número de personas que parece que en los casos planteados no son conscientes de la realidad tal como es. Siendo en el caso de transición de un lugar a otro cuando parece ser que no prestamos la atención que deberíamos, porque tenemos el pensamiento puesto en el futuro lugar al que hemos de ir, y no disfrutamos del presente. Al igual que en la pregunta 5, parece ser que no somos conscientes de nuestra conciencia sensorial (desarrollado en el capítulo 5 técnicas educativas) hasta que realmente nos afecta produciéndonos problemas, por ejemplo una contractura muscular. En cierta medida, si nos diésemos cuenta no llegaría a ser un problema porque seríamos conscientes de que tenemos una sensación física molesta antes de que nos produjese dolor.

Respecto a las preguntas con resultados marcados en azul (3, 10,11,12) pensamos que son minoría los resultados de una buena práctica de conciencia plena aunque siguen siendo un número que nos parece significativo. Y estar pensando en muchas cosas a la vez, a veces nos hace distraernos y derramar cosas por descuido. Con la práctica se pretende ampliar la atención plena a todos los campos de la vida para focalizar la presencia en nuestros quehaceres diarios. Las preguntas restantes nos indican que seguimos teniendo problemas para controlarnos cuando nos surgen emociones

4.2. Resultados de encuestas e impresiones de profesorado de Secundaria y Formación profesional.

negativas, se podría decir que también tenemos problemas con las relaciones y la desconfianza. Y en algunos casos, se denota autoestima baja, pues se incumple uno de los requisitos básicos de la conciencia plena, que sería la aceptación.

*Las preguntas que contienen asterisco se refieren a actitudes positivas de conciencia plena.

Pregunta cuestiones laborales	Pocas Veces	Bastantes Veces
1. Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.	16	4
2. En alguna ocasión discuto con mis alumnos, o alguno en concreto (discusión en este caso: Supone enfado no diálogo con opiniones opuestas)	16	4
3. Siento que soy demasiado bueno para mis alumnos.	14	6
4. Me siento discriminado/a en mi trabajo.	20	0
5. Mi trabajo es lo más importante para mí.	14	6
6. Conozco casos de compañeros de trabajo muy estresados y con bajas por depresión laboral.	10	10
7. Algunos de mis compañeros a veces no se toman las cosas demasiado bien o no se entienden los unos con los otros (malinterpretaciones, rencores...)	2	18
8. Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.	18	2
9. Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante tensión.	14	6
10. Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.	16	4
11*.Siento que mis alumnos están contentos con mis clases.	0	20
12*.Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.	0	20
13*.En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.	0	20
14*.Mi trabajo da sentido a mi vida.	2	18
15*.Mi trabajo es interesante y me exige aprender cosas nuevas.	2	18
16*.Disfruto de mi trabajo.	2	18
17*.Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.	0	20
18*.Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.	0	20
19*.Me siento con mucha vitalidad.	0	20

Cuadro 4.2: Resultados cuestiones laborales

Respecto a los resultados de la tabla acerca de cuestiones laborales, podríamos decir que en el CIPFP Costa Azahar, dentro de los profesores encuestados el índice de estrés no es muy elevado, pero principalmente cabe destacar las preguntas (6 y 7) que hacen referencia a otros docentes, puesto que en este caso son bastante negativas. Nos resulta curioso que al preguntar por los compañeros de trabajo, se vea tan claro que ellos tienen un problema con las emociones, no saben afrontar bien el trabajo y no se entienden o llevan bien los unos con los otros (malinterpretaciones, rencores..). A lo que nos surge la siguiente pregunta: ¿seríamos capaces de vernos reflejados en los demás?. Es decir, ¿creemos en realidad que a nosotros eso no nos pasa, que nosotros vivimos sin estrés y siempre nos entendemos con los demás?. Nos parecería lógico pensar que nosotros mismos tampoco estamos tan bien en algunas ocasiones y la realidad es que nos cuesta aceptarlo. Reconocer nuestras emociones, aceptarlas, sería otro aspecto interesante a trabajar porque mediante el uso de dichas técnicas podríamos ser capaces de discernir cuándo son buenas o malas, puesto que ser

4.2. Resultados de encuestas e impresiones de profesorado de Secundaria y Formación profesional.

capaces de ver los pensamientos y emociones negativas en nosotros mismos, nos puede ayudar a superarlas con más eficiencia.

Respecto a los resultados marcados en azul en las preguntas (3, 5 y 9), al igual que en la tabla anterior nos parecen datos significativos, puesto que observamos que pensar en el trabajo como lo más importante en nuestra vida, al igual que creer que somos demasiado buenos con los alumnos puede generarnos un estrés patológico innecesario e irreal. Así como, sentir mucha tensión por trabajar de forma directa con el alumnado nos parece lógico que no es algo saludable en ésta como en cualquier otra profesión. Recordemos que el significado de estrés es provocar tensión .

En segundo lugar, pasaremos a comentar las impresiones referentes a la entrevista realizada a Josep Rius i Pérez, catedrático de música en Secundaria i concertista de música antigua. Trabaja en el IES La Plana de Castellón con una antigüedad de 23 años. Es instructor de *mindfulness* en la Universitat Jaume I y participante en numerosos cursos, retiros de *mindfulness* y meditación zen. También es ponente por el CEFIRE en cursos de formación para docentes tanto en *mindfulness* como en Formación Musical. Actualmente investiga métodos de autoconciencia para aplicar en la práctica docente en general y en la música especial.

El profesor Rius incorpora la conciencia plena en su actividad profesional desde el año 1992, en sus clases lo aplica normalmente entre media hora y cuarenta y cinco minutos a la semana por grupo de alumnos, utilizando el final de las clases para hacer la práctica. Su propósito es que aprendan la técnica de conciencia plena y adquieran una actitud general diferente. La impresión de los alumnos es buena, aunque les cuesta al principio, pero una vez descubren los beneficios, el relax y la tranquilidad que les aporta esta práctica, ellos mismos lo piden. Rius considera que empezar con su alumnado con el aprendizaje de la observación a la larga les puede ayudar a encontrar sensaciones internas que les llevarán a su auto-conocimiento y más a largo plazo a contactar con sus emociones. Por esta razón afirma esta práctica también es educación emocional.

Por otro lado, en la praxis meditativa a nivel alumnado, se produce una estimulación del lóbulo prefrontal con todas las capacidades internas conectadas a esta parte del cerebro como la atención e intuición o el estar anclado al momento presente. Trabajando la atención estamos ayudando a combatir los problemas derivados de la hiperactividad con déficit de atención y la autoconciencia en todos los niveles, lo que supone un mayor control por parte del alumnado de todo lo que son técnicas de aprendizaje.

En cuanto a los beneficios como profesor, elimina muchísimo estrés en la praxis diaria, le ayuda a tener conciencia con respecto a su trabajo, con respeto a sus alumnos que hace que cambie completamente la dinámica afectiva-emocional de sus clases. Lo que supone una mejora en el nivel de rendimiento tanto a nivel del profesor como del alumnado. Además con la actitud *mindfulness* se produce una mayor conexión a nivel energético con el grupo de alumnos. También dicha actitud genera la aceptación de la situación real con lo cual evitamos resistencias ante conductas disruptoras. Es decir, cuando él como profesor se proponía controlar ese tipo de conductas, el resultado era mucho más devastador y menos eficaz para resolver el conflicto. Rius considera que cuando no pretendemos ejercer control sobre la clase es como si el alumnado pudiera captar tu estado de ánimo y cambiase totalmente a nivel emocional también su estado de ánimo hacia el profesor. Y parte de éste último, simplemente se trata de aceptar la condición de alumno disruptor, como un alumno más en el aula, que no tiene poder sobre nosotros.

También le parecería interesante relacionar técnicas de yoga en el aula para mejorar la auto-

corrección postural. Así como trabajar la compasión y la competición a largo plazo mediante una meditación más profunda, de esta manera considera finalmente que a medida que los individuos entrásemos en otro tipo de percepción de la realidad, nuestros valores sociales mejorarían.

Véase la entrevista completa en anexo A.4 en la página 85

4.3. Sentido de la Educación.

Lo que se le pide al hombre no es, como predicán muchos filósofos existencialistas, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprender toda la sensatez incondicional de esta vida (Frankl, 1946).

Para empezar, diremos que la palabra educación viene del latín educare o educere, que significa sacar lo que está adentro, no obstante en la actualidad no suele ocurrir de esta forma. Debido a que nos encontramos en una sociedad industrializada y computerizada por las nuevas tecnologías, a pesar de estar más especializada en satisfacer todas las necesidades del individuo no parece satisfacer la más humana de todas las necesidades, la de encontrar el sentido a la vida. Hoy en día, nos parecería poco arriesgado decir que muchos de los jóvenes creen que la vida no es significativa, y por ello viven en un estado de ruido continuo, completamente alejados de sí mismos, en un estado de supervivencia del momento. Lipovetsky (Lipovetsky, 2003) la define como la era del vacío donde predomina el culto al yo (narcisismo) y la indiferencia pura o apatía. Podríamos encontrar signos de esto, por ejemplo cuando los jóvenes se refugian en el alcoholismo o en la delincuencia. Los adolescentes viven como perdidos y desorientados, desgastando su valioso tiempo y energías.

Los ideales no tienen lugar en la educación porque impiden la comprensión del presente. Podemos prestar atención a lo que es, sólo cuando dejamos de ir hacia el futuro (Krishnamurti, 1986).

De acuerdo a las ideas de Krishnamurti (Krishnamurti, 2007), nos parece lógico pensar que una educación que no lleve al encuentro de un profundo sentido de la vida y sólo llene a los alumnos de información mientras sus vidas carecen de sentido es como si faltara a la necesidad fundamental del ser humano. Ello no significa que debamos renunciar a la sana neutralidad que la civilización ha conquistado, es decir, el respeto por las conciencias y por el pluralismo; pero tampoco ayuda en la tarea de generar un clima de comprensión, de unión con el tiempo necesario para la búsqueda del sentido que no viole la intimidad de la conciencia ni su privacidad. Se trata de aprender a vivir. Tendríamos que asumir la exigencia de ayudar a las nuevas generaciones a encontrar de forma responsable el sentido de sus vidas. Además la educación convencional parece que hace sumamente difícil el pensamiento independiente. La conformidad nos parecería lógico pensar que nos conduce a la mediocridad. Aunque ser diferente del grupo o resistir el ambiente no es fácil, y a menudo es peligroso, mientras rindamos culto al éxito, ya sea en lo material o en la llamada esfera espiritual, todo este proceso ahoga el descontento, pone fin a la espontaneidad y engendra el temor y el miedo que obstruye la inteligente comprensión de la vida. Si nos educamos sólo para ser científicos, lograr honores, sumar títulos o alcanzar una buena posición, entonces nuestras vidas estarán vacías y carecerán de profundidad y estaremos contribuyendo a la miseria del mundo (Krishnamurti, *ibíd*).

Vivir es descubrir por uno mismo aquello que es verdadero, y uno puede hacer eso únicamente cuando hay libertad, cuando existe una constante revolución interna (Krishnamurti, 1960).

Del mismo modo, Krishnamurti (Krishnamurti, 2007) nos dice que la educación parece como si en vez de despertar la inteligencia integral del individuo, lo estimula para que se ajuste a un molde, y por lo tanto, le impide la comprensión de sí mismo como un proceso total. La educación no es meramente asunto de adiestrar la mente sino debería de hacer hincapié en examinar la total significación de la vida. No podemos tratar de entender todo sólo desde un punto de vista, que es lo que parece intenten hacer los gobiernos y las religiones organizadas. Sino es crear seres humanos integrados, y por lo tanto, inteligentes. A lo que podríamos decir que la inteligencia no es mera información, no se deriva de los libros ni consiste en la capacidad de reaccionar hábilmente en defensa propia o de hacer afirmaciones agresivas, debido a que estamos esquivando los vitales problemas humanos. La inteligencia es la capacidad para percibir lo esencial, lo que es . La educación es el proceso de despertar esta capacidad en nosotros mismos y en los demás. Sin una comprensión integral de la vida, nuestros problemas individuales y colectivos crecen y se agudizan en todos los sentidos. El objetivo de la educación es producir individuos integrados, libres de temor, porque sólo entre tales seres humanos puede haber paz duradera (Krishnamurti, op cit).

Por lo que nos resultaría lógico pensar que nuestro nivel académico puede ser muy elevado, pero si no tenemos una *integración de pensamiento y sentimiento* estrecha, nuestras vidas resultan incompletas y contradictorias por innumerables temores, por lo que consideramos que mientras la educación no cultive una visión integral de la vida, tiene muy poca significación. En nuestra opinión, la educación debe ayudarnos a descubrir los verdaderos valores que surgen como resultado de la investigación y comprensión de nosotros mismos. Igualmente, debería incentivar para el disfrute del proceso de aprendizaje favoreciendo la coherencia con el resto de valores y amplitud de vivencias, y ayudando a no hacer las cosas por la necesidad de obtener un resultado sino por iniciativa propia (Krishnamurti, op cit).

Sin comprender todo el complejo ser del hombre, las meras reformas sólo son reformas confusas de más reformas. El cambio tiene que comenzar por una transformación radical en la mente misma (Krishnamurti, 1960).

4.4. El concepto de la muerte desde diversas perspectivas.

...al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino (Frankl, 1946).

En este apartado se aborda la conciencia de la muerte desde diversas perspectivas (pérdidas afectivo-emocionales, sociales, biológicas...) como proyecto para la mejora sustancial de nuestras vidas.

En primer lugar, de acuerdo al trabajo de Millian et al. (Millian y Plaxats, 2003) podríamos decir que sufrimos pérdidas al pasar de una etapa vital a otra: de bebé a niño, de niño a adolescente, de adolescente a hombre, de hombre a anciano. Y éstas conllevan cambios en los que podemos sentir que perdemos parte de lo que teníamos: el cambio de escuela (de primaria al instituto), una separación matrimonial, pasar de una etapa laboral al desempleo o a la jubilación, quizá la pérdida de un amor...El hecho de valorar o tener algo hace que nos pongamos en acción para conseguirlo o mantenerlo, y por tanto, que nos resistamos a perderlo (Millian, ibíd).

También podemos sentir una pérdida después de un largo *proceso de gestación-creación*, como ocurre al finalizar unos estudios, por ejemplo un trabajo final de Máster. En este caso, hablaríamos de una muerte **académica**. Otro ejemplo de estos procesos sería lo que ocurre al parir o tras una competición deportiva. En realidad el camino, es decir el proceso, es tan importante o más que el objetivo o punto de llegada.

Por un lado, podemos perder algo material, como una casa, un entorno natural por el incendio de un bosque, nuestro animal de compañía... A veces perdemos nuestra cultura al emigrar. O por ejemplo, porque forma parte de nuestro trabajo, perder varios países al mes, al viajar como guías nacionales o internacionales. Otras veces, perdemos la fe en una determinada ideología política o religión. Para englobar estas pérdidas de las que no somos o no queremos ser conscientes existe el concepto de muertes **cotidianas** (Millian, *ibíd*).

Cuando no sabemos controlar nuestras emociones o cuando perdemos la capacidad de sentir, de forma voluntaria o no, se produce una muerte **emocional**. Hay personas que dominan de tal manera sus sentimientos, que los enmascaran, los ocultan por lo que se podría decir que sufren de este tipo de muerte en vida. Otras personas, por el contrario debido a cualquier evento demasiado fuerte para su resistencia, quedan como vacíos por dentro, incapaces de llorar, gritar o reír.

En nuestra opinión, nos resultaría interesante reconocer que desde la infancia estamos expuestos a que nos impacten las emociones de los demás y estamos condicionados por las propias, debido a que no podemos vivir sin emociones. La posibilidad de llegar a identificar mediante el estado *mindfulness*, las emociones que nos resultan dañinas, nos podría servir para saber defendernos de ellas. Por ejemplo, en el caso del *bullying*. Ayudando también a elegir las circunstancias, personas y entornos que nos son más beneficiosos para lograr nuestros objetivos. También consideramos que en la Educación Secundaria, conocernos bien y tener claros nuestros puntos fuertes, puede ser muy saludable para poder rechazar aquello que no nos va a ayudar como personas. Siendo selectivos con las relaciones que hagamos y los entornos nos podría ayudarnos a evitar la muerte emocional.

En segundo lugar, cuando las personas pierden el sentido de la vida, hablaríamos de la muerte **existencial**. Como se ha mencionado anteriormente en el apartado (4.3), cuando nos referíamos al estilo de vida en la adolescencia actual.

Hablaríamos de muerte **psicológica** en los procesos de demencia, donde el enfermo olvida su propia identidad. Las personas allegadas pierden a esas personas en muchos aspectos, aunque continúen teniéndolas físicamente cerca.

La muerte **social** es la de aquellos que, por un motivo u otro, caen en el olvido o desprecio. Por ejemplo, podemos perder cierto estatus social por razones económicas, perder la dignidad profesional por *mobbing* o la dignidad personal por algún tipo de adicción a sustancias o a situaciones conflictivas (Millian, *ibíd*).

Con estas últimas (social, existencial y psicológica) al ser situaciones **ambiguas** que no suponen un final rotundo, no se realiza un proceso de duelo para que la herida vaya cicatrizando, como ocurre cuando una persona desaparece. Así como también sería una pérdida ambigua cuando por distintas circunstancias perdemos nuestra identidad, porque perdemos un rol. Es decir, un papel que desarrollábamos en nuestra vida: como el de madre, jefe, trabajador... Otro ejemplo es la **renuncia** que toda decisión implica: tomar decisiones es escoger y al hacerlo siempre queda algo eliminado o perdido (Millian, *ibíd*).

Para finalizar, considerar que este tema equivaldría al *conocimiento real* de la muerte. Lo que quiere decir haber vivido la muerte **biológica** de alguien querido y que ese hecho haya cuestionado la jerarquía de valores con los que, antes de esa muerte, nos movíamos: tal vez haya removido cimientos de creencias, formas de relacionarnos, interpretación del futuro o valoración del presente. En este caso, el vacío que deja esa persona se ve como una amenaza real. De hecho, es a partir de ese momento cuando el hombre se da cuenta de su propia naturaleza. Y no basta con perder a un ser querido, es necesario que nos abramos a lo que eso significa para nosotros, a todos los cuestionamientos que esa muerte nos suscita (Martínez, 2003).

Em pregunte com serà el meu traspàs.
Quina cosa s ha de sentir en pensar
que aquest serà l últim alé?
Espere de poder afrontar-ho, dignament.
Què hi haurà darrere de la línia de foc?
Quin sabor farà la terra molla?
Quin soroll farà el cos
quan el buit trenque l os?
Però qui pren el pols a la llum velada
i no s escarneix? Qui? (Campos, 2005).

4.5. La conciencia de la muerte para aprender a vivir mejor.

En la actualidad, la muerte parece que no es un tema a tratar. Obtuvimos prueba de ello en la encuesta realizada en el periodo prácticas a docentes (véase anexo A.3 en la página 83), en la que también se les preguntaba acerca de que sentimientos les producía pensar en su muerte, obteniendo como respuesta que el 95 % no querían pensarlo. Se podría decir que de forma directa preferimos ignorar el tema para ser felices no hablando ni pensando en ello.

Según Martínez (Martínez, 2003) en la sociedad mercantilista donde lo que interesa es el individuo como productor y consumidor, la muerte es un fracaso. Como todo aquello que no sea juventud y capacidad de trabajo. Fomentar vivir en la conciencia de la muerte, haría que el mercantilismo no tuviera ninguna razón de ser, no lo tendría el consumo ni el acumular cosas. Tampoco la competitividad sino la cooperación, el trabajo no tendría el mismo valor tampoco y las relaciones entre humanos se darían no desde la jerarquía y el poder sino desde el respeto de nuestra unidad de igualdad siendo diversos.

Además la sociedad mediática tampoco ayuda demasiado a aclarar el tema de la muerte. Parece ser que la oculte sistemáticamente y considere como algo indeseable y que tiene que estar escondido, lejos de la vista. Por ello, sólo se trata de forma tangencial e interesada. La mayoría de las religiones e ideologías más extremas, incluso de los mismos centros de poder, nada serían sin tener a la muerte como aliada. A pesar de todo, es un tema muy actual y que desafortunadamente nunca pasa de moda, pues nos espera en cualquier momento y no estamos preparados para ello. Por lo que tendríamos que plantearnos una nueva lectura de la muerte, en el caso de que se pudiera traducir

en palabras humanas, o cuanto menos una actitud o visión de ésta diferente. Nos hace humanos (Campos, 2011).

Parece lógico pensar que nuestra condición humana es la fuente de muchas de nuestras preocupaciones. Debido a que nuestra ansiedad de ser mortales, el miedo a la muerte, la conciencia que nos deja vernos a nosotros mismos a través del tiempo y pronosticar nuestra propia muerte en el futuro nos causa muchísimo estrés. Y la única respuesta a eso parece ser vivir una especie de mentira. Becker (Becker, 1973) *el terror a la muerte es avasallador, conspiramos para mantenerlo inconsciente la mentira vital del carácter es la primera línea de defensa que nos protege contra la dolorosa conciencia de nuestra indefensión. Todos los niños toman prestado poder de los adultos y crean una personalidad introyectando las cualidades del ser divino. Si soy como mi poderoso padre, no moriré. Mientras se obedece a los mecanismos de defensa de nuestra personalidad, nos sentimos a salvo y creemos que el mundo es manejable* . Parece ser que es como si reprimiéramos nuestros cuerpos para adquirir un alma que el tiempo no puede destruir. Y la vida se nos escapa mientras nos hacemos fuertes en el interior de la fortificación que es el carácter porque la sociedad parece como si no nos permitiera mostrarnos débiles. Hemos de demostrar que somos fuertes (Becker, *ibíd*).

Arrález (Arrález, 2011) afirma que deberíamos hablar abiertamente del fenómeno de la muerte como un factor asociado a la vida, no como algo terminal. La conciencia de la muerte y su comprensión, nos ayuda a superar el sufrimiento que nos produce. La muerte y el morir como un valor, no como un factor asociado al fracaso de la acción de unos profesionales, sino como una circunstancia vinculada a la vida (...) y que supone un sufrimiento que pensamos que es evitable.

El que tiene miedo a morir es el ego. Espanta la pérdida de la propia identidad. Si muere el ego. Quién hay para morir?. La meditación es un viaje más allá del ego (...) que tiene que rendirse (Calle, 2015).

Nos parecería poco arriesgado pensar que tenemos miedo a la muerte como se tiene miedo a la pérdida. La muerte no es más que la referencia de la pérdida máxima de la que somos conscientes desde la infancia, cuando continuamente crecemos cultivando el ego. Desde esa posición, cualquier pérdida tiene la percepción de acercarse al morir, y en ese sentido, no es que se tenga más miedo a la muerte y que vaya a cambiar por el hecho de hablar de ella, es un abordaje que nos da la oportunidad de llegar más lejos. Por ejemplo, trabajar el ego sería mejorar el principio del miedo, pues este último todo lo impregna: conflictos políticos, religiosos, economía, razas, paz... Hay quien puede volver la cabeza y la muerte le va a llegar igual, otros pueden pensar que es una cosa que ocurre a los demás, y también existen individuos que cuando profundizan, entienden que la muerte no es un fenómeno que está ahí lejos cruzando una línea, sino que el sentido profundo de la muerte es morir a cada instante y lo que hacemos es crear una nueva vida con cada oportunidad que nos da (Calle, R., 2015). *Aprender a ponerse en contacto con el silencio dentro de ti mismo, y saber que todo en la vida tiene un propósito. No hay errores, ni coincidencias, todos los eventos son bendiciones dadas a nosotros para aprender* (Kübler, 2004).

En nuestra opinión, aceptar que estamos de paso y que la muerte es inherente a la vida, nos permite aprender de esa situación y crecer como personas. En este sentido, mediante la meditación podemos profundizar en el sentir del ser humano para a partir de la conciencia del morir, aprender a vivir mejor. Además su conocimiento, nos parece que puede ser más beneficioso que su no consideración. Según Martínez (Martínez, 2003), desde el punto de vista del concepto de la *experiencia*

(muy relacionado con el estado de conciencia plena) más allá de creencias, preconcepciones, filosofías, psicologías, pedagogías, antropologías, *está lo que vivimos*, la apertura y disposición con que lo hacemos, la conciencia que le ponemos y la interpretación que hacemos de ello que luego puede ser corroborado, intensificado o desmentido por otros a través de sus experiencias o sus escritos. En nuestra sociedad la percibimos como algo catastrófico, para ampliar esa idea es preciso que amplíemos nuestra manera de mirar, pensar y sentir y todo ello comienza por la apertura a la experiencia (Martínez, op cit).

4.6. Principales aspectos de tratar el concepto de muerte en educación.

Entre los principales aspectos que acarrearía la consideración de la conciencia de la muerte. De nuevo, de acuerdo a los resultados del trabajo de Martínez (Martínez, 2003):

Encontramos que a **nivel individual** nos permitiría percibir la *vida como un regalo* y por tanto no desperdiciarla. Así como nos ayudaría a concebir que *no debemos dejar para otro momento* lo que verdaderamente puede ser importante, por ejemplo resolver conflictos interpersonales, diciendo que quieres a alguien antes de que sea demasiado tarde. Vivir desde la *sinceridad y la autenticidad*, así como desde el *respeto* profundo por cualquier otra vida que entre en relación con la de uno. *Practicar el desapego* y la *no acumulación* como entrenamiento a lo que vendrá sin previo aviso. Preguntarse si estoy viviendo cómo, con quién, y dónde quiero y tomar decisiones más *coherentes con nosotros* mismos.

Por otro lado, a **nivel social** nos puede *impulsar a reaccionar*. El tiempo no es sólo amenaza sino distancia y retraso de la muerte. Por ejemplo, se adoptaría una actitud de vida de mayor disfrute, una visión de existencia más gozosa. Reconoceríamos un *valor a lo material diferente* porque nadie nos llevamos nuestros bienes conseguidos ni éxitos cosechados. La existencia humana no debe estar relacionada con la acumulación de bienes privados para uso de exclusivos y tampoco reside en la acumulación de éxitos sociales y profesionales. Jaspers (Jaspers., 1969) la *libertad* absoluta es un sueño, únicamente hay libertad desde la aceptación profunda de mis condicionamientos, es decir, del límite, en este caso de la muerte (Martínez, ibíd).

Igualmente, ampliaríamos el concepto *de amor*. Si basamos nuestra vida en el amor y lo perdemos, deja de tener sentido la existencia. No buscaríamos en el amor el sentido de la propia vida. La muerte invita a ampliar el significado del amor. *La apertura de un espacio de existencia digna del otro junto a mí* (Maturana, 1995). El amor podríamos decir que se expande, como a continuación nos explica (Grandío, 1999):

(...) *Por eso el amor y la muerte son las dos caras del mismo fenómeno: la inteligencia. Todo recuerdo es la huida de la muerte, la inteligencia. Esto es muy práctico: toda relación amorosa se pudre por culpa del recuerdo. Morir a cada instante es esencial para que el amor esté presente. Porque el recuerdo genera deseo, y el deseo envenena al amor. El apego a los buenos recuerdos genera insensibilidad hacia el presente. Toda búsqueda de sentido, todo apego a los sentimientos genera neurosis e insensibilidad. El amor ni crece ni mengua, cuando él está lo otro palidece. El dolor es el rastro del ego*

que intenta en vano auparse donde no le corresponde (...). Por otro lado, la inteligencia hace amplio y sensible al corazón. Sí en el humilde: van juntos. No es así en los obtusos. La inteligencia no es intelectualidad, sino la capacidad de sentir con la mente. Un hombre inteligente no "necesita" amantes... más bien su amor incluye a bastante gente. La verdad suele metamorfosearse en paradoja cuando se la plasma en palabras.
(Grandío, ibíd).

Igualmente, de acuerdo a Martínez, la muerte también confiere *orientación y seriedad* a la vida. Confiere un *límite de tiempo* existencial, dando importancia a los momentos limitados que están disponibles y a cada uno de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Da sentido al *compromiso y responsabilidad social*. La experiencia concreta de la solidaridad del estar disponible al otro, de realizar acciones que contribuyan a aminorar las desigualdades, nuestra contribución para que el mundo sea menos inhóspito. *Nos iguala* como seres humanos. Nos nivela a la misma prueba e invita a *fomentar la convivencia humana* donde se reconozca la igualdad fundamental de todos. Fomenta el pensamiento crítico la decisión individual y la responsabilidad. Potencia la duda, el cuestionamiento de cualquier filosofía, creencia social o religiosa para devolver el valor de la constante búsqueda y de la experiencia. Y para finalizar, se podría decir que nos *plantea cuestiones esenciales* sobre el sentido de la vida. Fomentando la indagación y la búsqueda que ganan terreno sobre la desesperación y la apatía, incrementando de este modo el pensamiento crítico y la capacidad de reflexión (Martínez, op cit).

Con este proyecto no pretendemos que todos los alumnos sean felices, pues consideramos que no todo se puede cambiar en la vida y que lo más realista nos parecería enseñar a la persona a vivir y convivir con lo inevitable. Pero si podemos integrar, digerir o incorporar la amplia y profunda gama de factores biológicos, psicológicos y sociales implicados en el proceso de un duelo, éste puede ser al mismo tiempo una oportunidad de transformación creativa. Si podemos vivir y acabar asumiendo una dolorosa pérdida; con voluntad, esfuerzo, recursos y tiempo, podemos extraer diversas lecciones de aplicación positiva a nuestra vida. Aunque no somos libres para escoger todo lo que se presenta ante nosotros, sí lo somos para decidir nuestras actitudes ante ello (Martínez, op cit).

Terminamos este apartado, recordando que al hablar de muerte también hablamos de diferentes pérdidas, de transformación y evolución. Así como la muerte de los sentidos en meditación (apagar el organismo y volvernos a encender para reiniciarnos más enraizados en el presente), la ruptura con el pasado, cualquier cosa que nos haga cambiar el chip. Pues en el caso de introducir esta conciencia en educación, deberíamos intentar evitar el término muerte como algo terminal, porque todo sirve para entender que estamos cambiando y expandiendo nuestras conciencias.

Afrontar la muerte para incorporarla a nuestra vida nos hace vivir con más intensidad, con más sensibilidad, con más belleza... La muerte da valor a la vida, a lo que hacemos y somos, invita al amor. (Rosado, 2012).

4.6. Principales aspectos de tratar el concepto de muerte en educación.

Capítulo 5

Propuesta de nuevas técnicas educativas

En este capítulo se presentan diferentes métodos para cambiar la dinámica de las sesiones educativas e intentar captar la atención del alumnado de una forma diferente. En cuanto a su aplicación, se podrían utilizar en cualquier momento de la clase y según el estado del ambiente de la misma. Es decir, no tendría que realizarse siempre al inicio de las clases, ni en todas las sesiones, así como tampoco es preciso aplicar siempre la meditación clásica para alcanzar nuestro objetivo: el estado y ambiente de atención plena en el aula.

Según la materia a impartir, podríamos abordar unas herramientas u otras según consideremos intercaladas con la materia y de forma variada. Se pretendería causar en ocasiones un efecto sorpresa a nivel grupal para enraizarnos en el presente. Y desde ese punto, poder iniciar o reiniciar el estado de nuestras conciencias para las sesiones lectivas, con el objetivo de cambiar los hábitos y aprender nuevas prácticas, nuevos métodos y mejorar nuestras vidas académicas.

5.1. Técnicas de atención plena.

5.1.1. Puesta en práctica de la meditación

Para comenzar, extendemos el concepto *mindfulness* pero ahora en su versión práctica. Un concepto que atiende a la conciencia plena desde la quietud del momento presente, desde la escucha de una meditación guiada para llegar al estado de observar con claridad, percepción del presente desde la respiración o percepción de la compasión y gratitud.

El arte de estar en uno mismo en atención y ecuanimidad (Calle, 2008).

De acuerdo con el manual de Pragati et al. (Pragati y Venya, 2015) para meditar tenemos que tener en cuenta dos premisas básicas: hacer hincapié en la *postura correcta* y en la *actitud*. Al meditar por primera vez, la **postura** debería de ser la más adecuada para cada persona, puesto que no tiene que ser un impedimento para la práctica. Por lo tanto, en el aula podríamos meditar en una silla para ahorrarnos tener que llevar a clase un cojín o banqueta de meditación. Es muy importante que

en cualquier postura se mantenga la espalda recta y el mentón recogido, liberando las cervicales para que no haya interferencias en el fluir de la energía vital (prana). Para ello, hemos de empujar hacia el techo con la parte posterior de la cabeza, recogiendo el mentón e imaginando que nos estiran de un hilo de la coronilla hacia el cielo. Las visualizaciones son muy efectivas a la hora de alinear el cuerpo. Los hombros deberían estar alineados, atrasados y lejos de las orejas, además de sentirlos muy relajados. Con las manos podemos crear el mudra de la meditación y contemplación, que consiste en poner la mano izquierda sobre la derecha, adoptando la forma de un cuenco y dejando que los pulgares se rocen ligeramente, para ello se puede visualizar que sostenemos una hoja de papel entre los pulgares (mudra cósmico dhyanimudra). Mantener este mudra universal con afecto, imaginando que poseemos algo muy preciado entre las manos, representando nuestro interior vacío, libre y puro. A continuación, acercáramos las manos a hacia nosotros mismos, con los pulgares a la altura del ombligo, dejando los brazos sueltos y relajados, ligeramente separados del cuerpo. Se podría observar como los brazos y manos forman un círculo cerrado, por donde fluye la energía vital. A continuación simplemente tendríamos que dejarnos sentir y observar nuestra respiración. Al dejar de querer alcanzar nada, la mente deja de vagar, errar y se centran en el momento presente.

En segundo lugar, tendríamos que conservar una **actitud** abierta y positiva, sin rechazar ni negar nuestros pensamientos, dejando que surjan y desaparezcan sin aferrarnos a ellos, manteniendo una sonrisa interior de aceptación, de apertura, de no juicio, puesto que **cuando no esperamos nada surge la experiencia**. Tratando de percibir el aquí y el ahora (Pragati, ibíd).

Por otro lado, siempre podríamos comenzar nuestra experiencia con esta técnica mediante la introducción de relajaciones, dado que puede resultar más sencillo. Lebeau (Lebeau, 1999) haciendo referencia a la vida de Hillesum, Ety: la **relajación** es un estado o respuesta percibido positivamente en el que la persona siente alivio de la tensión o del agotamiento, lo que nos permite un grado considerable de tranquilidad y concentración. La relajación en el aula, se debería realizar sentados en la silla, sintiendo el cuerpo relajado, poniendo las manos en los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y el mentón un poco recogido. Simplemente descansar entre dos respiraciones profundas. (Lebeau, ibíd)

A continuación, presentamos una *meditación sencilla* que se podría aplicar en aula (más ejemplos de meditaciones en el anexo A.2.):

Comenzando sentados en postura meditativa, recordando la postura correcta de espalda recta y mentón recogido. Rozaríamos la lengua con el paladar y mantendríamos los ojos cerrados o entreabiertos. Conservando una actitud hacia adentro, de recogimiento y respirando profundamente tres veces. A partir de ese momento se harían veinte respiraciones, inhalando y exhalando por la nariz de forma natural: se inhala y al exhalar se cuenta el uno y luego el dos y así sucesivamente hasta veinte. En cuanto a los pensamientos, no se debe luchar contra ellos, que vengan y se vayan, como nubes en el cielo de las mentes. Sencillamente se trata de concentrarse en la respiración, en las inhalaciones y exhalaciones, para tomar conciencia del momento presente que es lo que verdaderamente existe. En resumen:

- Postura correcta de meditación.
- Contar 20 respiraciones de forma natural.

- Observar el ir y venir de los pensamientos, sin identificarse con ellos.
- Concentrarse en el momento presente. (Pragati, op cit)

Para terminar, mostramos algunos programas para entrenarnos en la conciencia plena:

En el caso del profesorado:

MBWE: Meditation Wellness Education. Universidad de Toronto. Dentro del programa educativo. Educación de meditación y bienestar.

CARE: Cultivating Awareness and Resilience in Education Denver, San Francisco, NY. Modelo pro-social en el salón de clase. Herramientas para trabajar desde la motivación.

SMART: Stress Managment and relaxation techniques. Colorado and Vancouver.

Y para los estudiantes:

Learning to breathe, EEUU. Habilidades socio-emocionales para estudiantes.

Mindfulness schools: California. Primaria, bachillerato y padres de familia.

Mindup, EEUU. Regulación de emociones en estudiantes de Primaria.

Stressed teens: Mindfulness-Based Stress Reduction for teens (MBSR-T). Conciencia plena para reducir el estrés en adolescentes.

5.1.2. Conciencia sensorial.

Esta práctica es posible que sea la más recurrida porque es desde donde podría resultar más fácil encontrar el equilibrio y la paz. Se trata de trabajar la conciencia corporal-sensorial, conociendo el diálogo que tenemos con nuestro cuerpo. La unión cuerpo-mente.

De nuevo siguiendo las enseñanzas de Gomariz (Gomariz, 2005), la *conciencia sensorial* es el arte de atender plenamente al presente *a través de la percepción consciente y sensitiva del cuerpo*, explorando movimientos sencillos y naturales como la respiración, la relajación de las tensiones, la interacción con la gravedad, el contacto y el dar y recibir. Nuestro organismo interactúa con el medio de manera continua, de la piel hacia dentro se constituye nuestro mundo interior, y de la piel hacia afuera se extiende el mundo exterior. Durante cada experiencia que vivimos, al escenario de nuestra conciencia acuden diferentes percepciones. A través de los sentidos recibimos información que procede de fuera y a su vez nuestro organismo genera sensaciones corporales, emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos o fantasías. Las percepciones que recibimos mediante los sentidos y nuestras sensaciones corporales nos mantienen íntimamente ligados a la realidad en el momento presente. *La atención puesta en la sensación tranquiliza lo que es compulsivo en nuestro pensamiento, y así la mente queda libre y lista para realizar su función normal que es la percepción* (Brooks, 1996). Desarrollar la capacidad de darnos cuenta de este mecanismo puede ayudarnos a mantener nuestra mente más abierta y libre (Gomariz, op cit).

En nuestra opinión, esta conciencia vincula a la persona con la realidad y el presente a través del cuerpo-mente. Es más, se trata de una herramienta multiuso, debido a que puede ayudarnos tanto para una correcta utilización corporal, para evitar sobrecargas, alteraciones y lesiones funcionales; como siendo una buena base para la salud emocional. Tomar contacto con nuestras *sensaciones*

corporales, nos ayuda a identificar cuáles son nuestros verdaderos sentimientos o emociones. Por ejemplo, sentir molestias en el estómago nos da ideas de que algo no va bien, ya sea por alimentación o nerviosos ante un examen... Muchos de nuestros problemas erradican en nuestras ideas y emociones, esto último, es un aspecto clave para Thorwald et al. (Thorwald y Rudiger, 2009), así como para Guillem (Guillem, 2012) quienes consideran que los conflictos emocionales son el origen de nuestras enfermedades.

El objetivo de este trabajo es el funcionamiento total de nuestro organismo en el mundo que percibimos y del cual formamos parte, el funcionamiento de nuestra ecología personal: cómo llevamos a cabo nuestras actividades, cómo nos relacionamos con las demás personas, con las situaciones, con los objetos. Intentamos descubrir lo que es natural en este funcionamiento y lo que es condicionado: cuál es la naturaleza que nos ha sido designada por la evolución para mantenernos en contacto con el resto del mundo y lo que es nuestra segunda naturaleza, la cual tiende a mantenernos separados. (Brooks, 1996).

Nos resultaría interesante, introducir esta conciencia en el aula a través de prácticas sutiles de estiramientos en clase de forma puntual, movimientos de yoga, técnicas de ATS (*American Tribal Style*) de disociación muscular u otras para identificar el proceso interior que en la práctica corporal se produce.

Asimismo, nuestro organismo dispone de un área del sistema nervioso que se denomina **sistema propioceptivo**. Su función es informar al sistema nervioso central de la tensión y orientación que tienen las articulaciones, lo que nos permite conocer, la ubicación de las diferentes partes de nuestro cuerpo en el espacio sin llegar a mirarlas. De ahí que un buen observador se diferenciaría del que no lo es, en su capacidad de hacer conscientes esos pequeños detalles de dolor físico, es decir, el contacto natural que le mantiene con el entorno. Debido a que si nos diéramos cuenta de que estamos apretando la mandíbula, lo seguiríamos haciendo? Si observáramos que elevamos los hombros y tensionamos los trapecios, los mantendríamos mucho tiempo así?. Una buena analogía sería comparar nuestro cuerpo con cualquier ecosistema y la clave de nuestra salud está en la **autorregulación de este ecosistema** formado por: el cuerpo, las emociones y el intelecto como un todo indivisible. Para muchas personas, su cuerpo se ha convertido en una casa deshabitada a la que no saben cómo regresar. Paradójicamente esto se da dentro de una cultura que por otro lado rinde un culto al cuerpo ciertamente desmesurado (Gomariz, op cit).

Lo podríamos abordar en clase mediante las técnicas de relajación muscular para unir cuerpo y mente mencionadas con anterioridad (ATS, estiramientos, yoga...), como a través de la utilización de técnicas de **visualización** de las partes del cuerpo (trabajando la ecología del movimiento en el aula) o la **geometría de la postura y su alienación** (observando si la cabeza va por delante del corazón o si el pecho va erguido o recto). Otra técnica para poner la conciencia sensorial en práctica sería *caminar de forma consciente*. Todas estas herramientas resultan especialmente útiles para no dejarnos vencer por el agotamiento psicológico de estar en muchas ocasiones horas y horas sentados en los pupitres, concluyendo con malos hábitos posturales y tensiones acumuladas. Además, el cansancio físico de estar mucho tiempo en la misma posición nos puede hacer incluso perder efectividad a nivel consciente (Gomariz, op cit).

5.1.3. Conciencia en la respiración.

La respiración en meditación se podría trabajar de dos formas: mediante su curso natural (aprendiendo a soltar) o mediante su propio control (pranayama).

Por un lado, con la conciencia en la respiración mediante su curso natural se trata de aprender a soltar y simplemente observar. Resultando en ocasiones muy difícil no querer controlar pues estamos acostumbrados, al igual que es frustrante querer que la mente se sitúe en algún sitio y no poder. Además, en la respiración existe una variación natural en la tasa cardiaca (número de latidos por unidad de tiempo) en función de la fase en la que nos encontramos: nuestro corazón late a distinto ritmo cuando inspiramos que cuando expiramos. Quizás porque el sistema nervioso simpático controla los latidos durante la inspiración y el parasimpático en la espiración (Gilbert, 2003). Por ello, aumentar el tiempo de expulsión del aire potencia la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo, que es el que nos desactiva y nos relaja (Gomariz, 2005).

Una respiración mal hecha es como una espina clavada en nuestro sistema nervioso, lo irrita. Una respiración correcta es un bálsamo que nos tranquiliza y nos hace sentir mucho mejor, en nuestro ser y en nuestro propio centro (Calle, R., 2005).

Según Payne (Payne, 2002), existen cuatro tipos de respiración aplicables:

- *Respiración abdominal:* Este tipo de respiración se puede realizar de pie, sentado o tumbado. Se trata de inhalar y dirigir el aire al abdomen, percibiendo como el vientre asciende al inhalar y desciende al exhalar.
- *Respiración media:* La respiración media o intercostal requiere que focalicemos la mente en la zona media del pecho, ubicando las manos a los lados, donde se encuentran las costillas. Al inhalar se debe percibir que la parte media del pecho se realza y las costillas se desplazan a los lados, volviendo a su posición inicial con la exhalación.
- *Respiración clavicular:* La respiración alta o clavicular requiere que observemos como el aire se dirige a la zona de las clavículas. Se realiza bien al percibir que las clavículas se realzan y se engrandecen sin levantar los hombros.
- *Respiración completa:* La respiración completa sería la unificación de las tres formas de respirar: abdominal, torácica y clavicular (Payne, ibíd).

Por otro lado, el término sánscrito “**pranaiama**” (significa control de la respiración) designa los ejercicios respiratorios del yoga que conducen a la concentración del prana (energía contenida en la respiración dentro del organismo). El pranayama recoge un conjunto de técnicas que regulan el proceso respiratorio vinculando cuerpo, mente y respiración. Parece ser que no son sólo ejercicios respiratorios, sino la captación y acumulación consciente de energía vital.

Etimológicamente, la palabra se compone de los siguientes términos y consiguientes significados. El *praná* es el aire, respiración, vida, aire inspirado. El término *iama* significa control y *aiama*: estirar, extender, restringir, detener, expandir, longitud (ya sea en el espacio o en el tiempo) y duración de una respiración.

Las fases de la respiración en pranayama son cuatro, a continuación las nombramos con sus correspondientes nombres en sánscrito: la inspiración llamada *puraka*, la retención de los pulmones

lentos llamada *antar kumbhaka*, la espiración llamada *rechaka* y la retención con los pulmones vacíos *bahir kumbhaka*.

El **ritmo** del pranayama, según Van Lyseberth (Van Lyseberth, 1985), es uno de los factores que determinan el efecto de la respiración sobre el conjunto cuerpo-mente. En función de la relación existente entre los ritmos de la espiración y la inspiración se puede clasificar la respiración en tres categorías:

- a) *Respiración vitalizante (o energizante)*. La espiración es activa, más corta y potente que la inspiración. La inspiración es pasiva y más lenta.
- b) *Respiración tranquilizante (o relajante)*. La espiración es pasiva, más lenta y larga que la inspiración. La inspiración es activa.
- c) *Respiración equilibrante (o armonizante)*. La duración de la espiración y de la inspiración es igual o muy similar.

En la técnica de pranayama, la respiración y la mente están profundamente unidas, cuando la respiración es tranquila la mente se calma. El pranayama es el vínculo entre los organismos fisiológicos y espirituales de la persona. Asimismo, también se dice que el calor físico es el eje de nuestra vida y el pranayama sería el eje de la unión. Se reconoce que donde hay mente hay respiración y donde hay respiración hay mente. Esta práctica despeja el cerebro, aporta claridad y frescura a nuestra mente y espíritu (Van Lyseberth, *ibíd*).

Sivananda (Sivananda, 2010), líneas generales para la práctica de pranayama. Es muy importante seguir las indicaciones precisas.

- Durante la inspiración el aire debe entrar lenta y silenciosamente. La mente debe estar concentrada en el acto respiratorio.
- La práctica no debe provocar molestias ni fatiga. No tensar los muslos, hombros y ojos al inhalar.
- Las fosas nasales deben permanecer pasivas durante todo el ciclo.
- Es esencial inspirar y espirar por la nariz.
- No sobrepasar nunca la capacidad pulmonar.
- Cada ejercicio de pranayama empieza con una espiración profunda, completa, lenta y silenciosa y acaba con una inhalación normal (Sivananda, *ibíd*).

Antes de comenzar esta práctica, consideramos importante tener en cuenta las siguientes dos premisas. Por un lado, que el profesor conozca las técnicas y las haya experimentado antes de su aplicación. Y por otro, que mejor aconsejar que no se realice en casos de ansiedad profunda, hipertensión o problemas cardíacos, para no correr riesgos. En esos casos, siempre podemos ayudar enseñándoles ejercicios respiratorios beneficiosos que les faciliten relajarse y respirar desde el diafragma y el abdomen, en lugar de hacerlo desde la pared torácica para que pudieran seguir tratando su problema incluso desde casa. En clase, dependiendo de los casos podrían practicar técnicas de relajación de manera regular, como la relajación muscular progresiva o la meditación. Para la tranquilidad de la contemplación de esta propuesta, en la entrevista realizada a Josep Rius, él como profesor que

pone en práctica técnicas de pranayama con sus alumnos desde hace muchísimos años, nos afirmó que en todos los años de trabajo nunca le pasó nada a ningún alumno. Para el resto de alumnos, es un ejercicio muy bueno y saludable que tiene muchos **beneficios**. A continuación mostramos los siguientes:

- Equilibra los flujos de las energías vital y mental, incrementa el nivel de energía (prana), regula el flujo del prana para estabilizar la actividad mental, purifica el cuerpo físico y el cuerpo energético.
- Mejora la captación de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono, los pulmones incrementan su circulación sanguínea, por lo que las vías respiratorias se purifican. Además, asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales en los riñones, estómago, intestinos, hígado, etc. También estimula el proceso digestivo y purifica la sangre. Por lo que está especialmente recomendado para solucionar dolores de estómago (gases, pesadez, estreñimiento...).
- Igualmente tonifica el corazón, el sistema nervioso, la médula espinal y el cerebro. Así como, durante la retención de aire se estimula la respiración celular, su práctica regular otorga gran vitalidad, incrementa el nivel de energía y regula el fluido de ésta en el cuerpo.
- Además, estimula el rendimiento intelectual, mejora la memoria y proporciona claridad mental. Incluso otorga calma y serenidad: el pranayama induce a un estado mental profundo que facilita la consecución de los estados de interiorización, concentración y meditación (Sivananda, *ibíd*).

5.2. La muerte como valor educativo.

En primer lugar, nuestra propuesta respecto a introducir este valor comprende abrir un espacio en educación para que el alumno se exprese, sin introducción de ninguna nueva creencia, sino relativizando las existentes y animándole a la investigación y a su propia experiencia y descubrimiento. Por lo que se deduce que no ignoraremos, censuraremos, ni malinterpretaremos cualquier manifestación espiritual o trascendental del adolescente o adulto en etapa formativa.

La muerte no es un hecho puntual que se realice en un momento fugaz y preciso. Sino se instala en nosotros desde el momento en que vivimos, mientras vivimos, también morimos. Avanzamos gracias a aquello que dejamos y abandonamos detrás nuestro. Vivir es despedirse y no solamente de las cosas y de los otros sino de uno mismo, vamos cambiando, evolucionando (Heidegger, 1984).

Para introducir este valor en el aula, tendríamos que fomentar en el alumnado diferentes actitudes como serían: el pensamiento crítico, el pensamiento individual, el conflicto, los silencios y la interiorización. Al trabajar en este sentido además entenderíamos la formación como aprender a ser mejores, aumentar el sentido de utopía, la humildad, la paciencia y respeto profundo por los compañeros y por los alumnos. Así como aumentaríamos la capacidad de dejarnos sorprender, la comunicación clara y efectiva con los compañeros, el amplio conocimiento social, el saber que toda relación es una relación de intercambio, la coherencia, la honestidad y el sentido del humor (Martinez, 2003). Consideramos que estas actitudes se pueden trabajar mediante el hábito de *mindfulness*

en educación. *A partir de la conciencia del morir, el ser humano debe aprender a vivir mejor* (Arráez, 2011).

Educar para la muerte forma parte de la vida. Así como, también *aminoriza su temor*. Si la educación es formación, la introducción de este tema, al tener una perspectiva más cierta, nos dota de recursos existenciales para cuando suceden pequeñas muertes cotidianas por ejemplo: perder dinero, decepciones de amistades o compañeros de clase... También podríamos decir que nos abre un espacio de *sentido de trascendencia*. Desde donde reflexionar en el aula, e invitar al alumno a observar la naturaleza y sentirse parte de ella, por tanto, a respetarla, así como le puede despertar el interés por la evolución (Martínez, op cit).

A través de la introducción de este valor, pretendemos generar en el alumnado una sensación de protección en el aula, un espacio educativo cálido para tratar temas alternativos (cada individuo elabora según su madurez), prepararnos y ayudarnos unos a otros a afrontar las diversas pérdidas encontrando apoyo por ejemplo mediante el debate.

Se podría decir que muchos individuos han de pasar en algún momento de sus vidas por muertes (duelos por pérdida de familiares, rupturas amorosas, laborales, cambios de profesión o ideas, creencias...) y si en ocasiones resulta difícil para los adultos aún más para los adolescentes en etapa formativa. Los *duelos*, hoy en día, no se pueden tratar sólo desde la familia porque la educación es obligatoria y el mundo laboral tampoco puede alargar mucho las vacaciones. Y es en estos espacios, en la sociedad, donde hemos de convivir con nuestras pérdidas. Debido a que tampoco sería bueno, encerrarnos cada vez que sintiéramos dolor, es como mentirse a uno mismo y no facilitaría las cosas. En nuestra opinión, introducir y convivir con este concepto en sociedad, en primer lugar, nos haría personas más solidarios hacia las circunstancias ajenas (con los otros) y a su vez podríamos aprender de las experiencias de los demás (Millian y Plaxats, 2003).

En segundo lugar, ayudaría a que existieran menos fracasos escolares y laborales derivados de la incomprensión y estrés post-traumático que en muchas ocasiones conlleva casos de *bullying* escolar o *burnout* laboral por el aislamiento social al que el individuo se somete y no sólo por la falta de empatía, sino por no poder expresarse ante la realidad tal como es porque ello supone demostrar debilidad.

También abarcamos con su tratamiento la educación emocional, abriendo ese espacio donde se pueden expresar y compartir miedos en un entorno de confianza y afectividad. Educación para la *democracia*, fomentando el pensamiento crítico, la responsabilidad y el considerar al otro igual que a mí. Educación para la *interculturalidad*, el estudio de otras culturas y creencias para enriquecernos con la diversidad de formas de encarar la muerte y *educación estética*, puesto que nos devuelve la mirada al presente y a apreciar la belleza de lo que nos rodea (Martínez, op cit).

En resumen, pretenderíamos crear comunidad generando un espacio educativo para tratar temas alternativos y prepararnos para afrontar los obstáculos a los que las muertes nos sobreponen.

5.2.1. Posibles aplicaciones en el aula.

En este apartado, aplicamos el concepto de este valor en el ámbito educativo mediante relaciones y propuestas de elaboración propia.

Creación y destrucción de valores (en el proceso de aprendizaje).

Comprendemos que el entrenamiento en conciencia plena nos puede ayudar a aprender a vivir mejor con nosotros mismos y por consecuencia con los demás. Debido a que estamos acostumbrados a convivir, desde lo que conocemos, como un concepto de unión social adquirido desde pequeños, sin realmente darle sentido real y valor profundo a esa unión existencial.

La meditación, a través de simular también la muerte momentánea de muchos de nuestros sentidos en grupo o en soledad, podría dar sentido a la convivencia real entre nuestros iguales en el aspecto primitivo de especie, a través de ese sentir silenciado en grupo. Pensar en la muerte desde el punto de vista del estado *mindfulness* nos recuerda y refuerza el presente, silenciando muchos de nuestros pensamientos reiterativos (basura) y nos ayuda a sentirnos, ubicarnos y valorar realmente el presente.

Además, la meditación en el aula se podría comprender como una forma de con-morir en grupo por unos instantes. Con la palabra *conmorir* nos referimos de forma metafórica a una forma de convivir por momentos apagando nuestros sentidos en meditación. Esta palabra procede del lenguaje jurídico donde *conmoriencia* indica la acción de con-morir o morir con o al mismo tiempo que otro individuo. Por lo tanto con con-morir a través de la meditación se pretendería aprender qué implica el silencio (muerte) de algunos de los sentidos y unión de conciencia, cuerpo y emoción a nivel grupal.

Por otra parte, en el proceso de adquirir el estado *mindfulness*, vamos descubriendo una nueva forma de vida. En ese aprendizaje *conmorimos* con *muchos de nuestros valores y creencias* que poco a poco dejan de tener el mismo sentido o reciben menos importancia por nuestra parte. Asimismo, empezamos a *introducir nuevos valores* e interesarnos por cosas diferentes y formas de entender la vida. Vemos que una forma de educarnos en el valor de la muerte podría producirse mediante la propia práctica de meditación, donde si se convierte en un hábito, inevitablemente *conmoriríamos* a nivel grupal con algunos de nuestros valores para su **transformación**, repercutiendo también en nuestra **evolución** y correspondiente incorporación de conceptos e ideas nuevas.

Para acabar, consideramos que *mindfulness* en el aula también ayuda a aprender a **valorar el silencio**, no obligando a callar las voces en clase para dar paso a la enseñanza del profesor, sino todas nuestras voces están silenciadas, para trabajar desde la calma y preparación grupal. Teniendo en cuenta que el principal problema que seguimos encontrando en la enseñanza es que de nada nos sirve dar una clase, si desde el comienzo o en cualquier momento de la clase, nos encontramos a cuerpo presente pero nuestra conciencia se encuentra distanciada bien sea por cansancio o pérdida de ubicación. Así como, sería interesante para mejorar del respeto de los unos con los otros, comenzando por respetar nuestras voces.

En resumen, su aplicación sería mediante la **práctica de *mindfulness*** (con objeto de adquirir un hábito) **y su posterior reflexión.**

A continuación, proponemos un ejercicio de meditación para trabajar la conciencia de la muerte y el desapego mediante un viaje. El viaje meditativo hacia el interior. Antes de comenzar, pondríamos música relajante que nos ayudase a elevarnos hacia ese lugar .

*Toma asiento, sólo escucha las instrucciones de tu respiración y saca de tu maleta el corazón, percibe sus latidos. Recuerda que tendrás que alejarte por un tiempo de la miseria del yo , pues no tienes nada que arreglar ni demostrar ahora. **Despega hacia ese lugar dónde todo muere***

(ego, físico, trabajo, razas, creencias, familia, emociones, políticas del mundo, críticas, prostitución, religiones, reflexiones, exámenes, hambrunas, maltratos...). Dirígete hacia ese lugar donde no hay otros y nada es más importante que conectar durante el viaje con esa profundidad en ti, sostener y permanecer en la plenitud" donde el amor quiere tocarte. El pronóstico de llegada es un clima apacible, acogedor y cálido. Antes de aterrizar, agradece si pudiste ver el mejor de los patrimonios del lugar, la paz.

El desapego, una muerte para la formación en Turismo

Nos parecería apropiado que los estudios de la profesión turística den importancia al papel de los futuros profesionales para innovar y consolidar su participación en la atención de las necesidades de los viajeros, así como las propias necesidades del profesional. Puesto que hoy en día, hace falta relacionar las tendencias de la profesión con la *compresión de la realidad*. Debido a que la demanda del turismo emergente también busca vivir experiencias y no sólo dejarse llevar por el paisaje de forma pasiva. Véase (anexo A1). Por lo que sería interesante relacionar las tendencias de la profesión con la **compresión de la realidad**. Se propone incidir en la educación en valores para el desarrollo personal en el mundo laboral, utilizando el valor de la muerte en comunidad desde el punto de vista de la libertad y la paz, es decir trabajar el desapego.

En el trabajo de muchos futuros técnicos de Turismo el desapego es importante porque es una profesión muy **influida por las separaciones**. Una primera justificación es que el estudiante igual se puede encontrar en un futuro trabajando en Shanghai por unos días y luego deberá estar en Oropesa para partir de un momento a otro a la ciudad de Londres. Al mismo tiempo, tienen que saber que sus padres están lejos y durante esos periodos entre que vienen y van suceden cambios que cuestan en muchas ocasiones de asimilar.

Por un lado, el desapego también es la **no pertenencia a nada**, lo que nos puede ayudar en nuestra formación para adquirir respeto hacia los recursos turísticos (los recursos naturales y culturales) de los lugares en los que tengamos que trabajar. Este factor es muy importante para el estudiante de Turismo porque se desenvuelve y establece relaciones con el medio natural y social. Además, el desapego de nuestro **origen** que se podría trabajar mediante la meditación grupal como una forma de abrirnos a lo nuevo para ayudarnos a trabajar en soledad, siendo esta una forma de mantenernos todos conectados allá donde nos encontremos.

Por otro lado, para la comprensión de los **destinos** y sus gentes, la **naturaleza** es un aspecto clave por la relación del lugar con las conciencias y emociones de sus habitantes. Debido a que la climatología también puede propiciar ciertos tipos de conductas o formas de vivir en consonancia con la naturaleza. Como nos ocurre cuando cambiamos de estación, que es como si entrásemos en una especie de muerte al comenzar los meses fríos de otoño e invierno, podríamos llamarlo metafóricamente: *muerte estacional*. En verano, el ser humano y la naturaleza vive más hacia fuera, con más horas de sol, eventos sociales y su forma de vivir está caracterizada por un mayor euforismo emocional. En invierno, nuestro mundo se aquieta, preparándonos para el recogimiento, la introspección hacia dentro de nosotros mismos. Meditando sobre lo que ya no nos sirve, en una época de siembra pasiva, de quietud y de meditación. A nivel puramente físico la luz incide en nuestro estado de ánimo, lo que es la frustración y la depresión no llega con la oscuridad y la muerte (que a fin de cuentas, son tan parte de la naturaleza como la luz y la vida), sino con la no

aceptación de lo que es (García, 2015). La conciencia de la naturaleza de un destino también nos podría ayudar a la comprensión de la forma de actuar de turistas o habitantes de un lugar.

Otro factor importante sería trabajar aspectos como la preparación para viajar y desapegarnos **socialmente**, mediante la ruptura de valores sociales antiguos, debido a que en la salida profesional del futuro técnico en Turismo en cierta manera tiene que separarse en muchas ocasiones del ritmo natural de la sociedad. Es decir, el trabajo en Turismo en ocasiones requiere la adaptación a horarios diferentes respecto al resto de individuos debido a que se trabaja en el periodo de vacaciones del resto de la población. Lo que también supone una separación y disfrute de su **tiempo de ocio** en desconsonancia con lo normal y apertura a no poder estar o asistir a eventos familiares importantes u otros eventos, con el consecuente desapego por motivos profesionales. Además, nos resultaría también interesante trabajar la muerte del **tiempo**, es decir, como el tiempo es perecedero, lo que no podemos valorar ahora no lo haremos mañana. Además, el tiempo cierra los momentos, **es un punto de no retorno**, nos indica que resulta necesario morir a cada instante, poder separar el pasado de nuestro presente nos da más tiempo para disfrutar el ahora.

En clase podríamos tratar estos temas que se vinculan con turismo mediante **discusiones de grupo**. Por ejemplo proponiendo los siguientes temas: La soledad del guía, la preparación para viajar, nuevas tendencias en Turismo y problemas sociales, el efecto del cambio de lugar para la persona (destino, cultura de la persona), medidas para prevenir y superar problemas sociales y adaptación a otras culturas.

Más aplicaciones

A continuación, aplicamos el concepto de este valor basándonos en actividades aprendidas en asignaturas del Máster.

Así pues, podríamos educar para la muerte mediante **dibujos comparativos**. Por ejemplo: mediante imágenes de lugares diversos y de cómo tratan las diferentes muertes según la cultura o país de procedencia y su posterior crítica.

Otra forma de trabajar estos temas de educación emocional podría ser mediante la realización de **teatros** por parejas o en grupo, con diálogos que traten escenas de la vida cotidiana del guía turístico o temas que resulten de interés para relacionarlos con el morir del viaje.

Excursiones de apertura social. Realizar en fechas concretas una visita a niños enfermos a un hospital, Afanías, orfanatos o asociaciones de barrio de etnia gitana... para que el alumnado de Turismo participe involucrándose con lo que considera diferente y conmuera de alguna manera con sus propios valores y creencias e integre mediante esa exposición a lo diferente nuevos valores, siendo una forma de vencer miedos, barreras culturales y emocionales que pueden ayudar para la futura vivencia al viajar. Por ejemplo, los futuros guías podrían realizar exposiciones de países, disfrazarse con los niños de personas de otras razas, enseñarles un baile característico de esas culturas o alguna palabra en otro idioma... Y tras estas excursiones realizar un pequeño diario con las sensaciones que les ha suscitado la práctica, para un posterior debate en clase. Con estas excursiones, a la vez potenciaríamos la humanidad y la solidaridad.

5.3. Otras técnicas para captar la atención.

ASRM

El término Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (RSMA) o en inglés *Autonomous Sensorial Meridian Response* (ASMR), es un neologismo que hace referencia a un fenómeno biológico caracterizado por una placentera sensación de hormigueo que se siente usualmente en la cabeza, cuero cabelludo o regiones periféricas del cuerpo como respuesta a varios estímulos visuales, auditivos y cognitivos. Este fenómeno se fue haciendo conocido a través de la citricultura, es decir, a través de blogs y vídeo blogs. Puede ser un fenómeno real, pero es inherentemente dificultoso de investigar. La experiencia interna es la clave de gran parte de la investigación psicológica, pero cuando te encuentras con algo como esto, lo cual no puedes ver ni sentir, y ni siquiera le pasa a todo el mundo, cae en un punto ciego. Es como una sinestesia, que durante años ha sido un mito, hasta que en los años noventa apareció una manera fiable de medirla.

A continuación, mostramos algunos ejemplos que podrían servirnos para utilizar puntualmente para nuestra práctica docente. Incluso nos parece interesante para la futura práctica laboral de nuestros estudiantes en el sector turístico. Por ejemplo, en la práctica de guías turísticos o azafatas de avión. Resultando esta práctica muy buena para los sentidos y además beneficiaría especialmente al turista o persona que compra un determinado servicio. Podríamos decir que sería un valor añadido en la calidad del factor humano y del servicio que se ofrece. Sobretudo si pretendemos vender salud y tranquilidad.

https://www.youtube.com/watch?v=TIcFf0m_f4Y

<https://www.youtube.com/watch?v=XcDZuzsjbcc>

Por otra parte, esta técnica nos resulta interesante como terapia para la reciente enfermedad llamada misofonía que se trata de la sensibilidad selectiva al sonido consistente en la fobia y falta de tolerancia a los sonidos cotidianos producidos por el cuerpo de otras personas, como comer, sorber, toser, masticar; o también por sonidos producidos al utilizar ciertos objetos. Se cree que es un trastorno neurológico caracterizado por experiencias negativas que son sólo resultado de sonidos específicos, ya sean fuertes o suaves. Así como, podría ayudar a otros casos en educación de trastornos de audición y nerviosismo.

Otras posibles técnicas que queremos considerar son, en primer lugar, la utilización de **palabras altisonantes** puntualmente, debido a que con palabras cotidianas es más fácil captar la atención en clase. También se podrían aplicar las **sinergias** en clase, por ejemplo tratando de hacer mover a los alumnos de lugar, no estando sentados durante toda la sesión en el mismo sitio y en momentos determinados que se muevan para hacer una actividad en grupo y así relacionarse con compañeros diferentes. Por otro lado, hacer actividades que requieran visualizar más, por ejemplo mediante ejercicios de **participación vivencial** en el aula, en los que unos alumnos aprenden de la experiencia de los otros.

Para terminar, hacer ejercicios puntuales repetitivos para oxigenar y romper la rutina a nivel consciente (**neuroacción**), debido a que movimiento y pensamiento nos genera emoción y con ésta asombro e ilusión por aprender como mencionamos en el apartado (3.5). Romper la rutina mediante el movimiento breve, para que el cerebro piense y no se cierre como es tendencia porque la mente crea la realidad y tenemos la capacidad de modificarnos (Dispensa, 2012).

5.4. Técnicas utilizadas en el periodo de prácticas.

Durante el periodo de prácticas del Máster en el centro CIPFP Costa Azahar, se implantaron algunas de estas nuevas técnicas educativas en el aula y un papel de profesor acorde con la propuesta global del trabajo. Cada clase expositiva comenzaba con una introducción de técnicas de conciencia plena, relajando los ánimos y despejando la mente, desvinculando al alumnado de la materia de otros módulos y pretendiendo captar su atención para comenzar sin necesidad de hacer ningún gesto corporal ni elevación de la voz. Tras ello, se realizaba un pequeño repaso de los contenidos expuestos en la clase anterior, realizando preguntas para ir asegurando que los contenidos impartidos estaban siendo asimilados, de igual forma se terminaban las sesiones con un resumen de lo expuesto en las mismas. Con ello, se pretendió que el alumnado tuviera en todo momento una visión global de la materia impartida, y por consiguiente, la coordinación e integración con el resto de materia del módulo e incluso de otros módulos. Por otro lado, se intentó fomentar la participación en el aula, mediante comentarios y debates sobre temas de interés relacionados con los contenidos del módulo. El docente adoptaba una posición imparcial, intentando recibir y escuchar la opinión de cada alumno, sin pretensión de convencer con la opinión propia y dándola definitivamente después de que todos los alumnos que querían participar lo hubieran hecho. Con todo, se consiguió que los alumnos observaran que su participación era importante para la construcción de la clase debido a que todas las opiniones eran válidas e incluso ayuda para su propio auto-aprendizaje (a veces el alumno sabe más de lo que cree), desarrollando a su vez el sentido crítico sobre los temas eminentemente turísticos.

A continuación, detallamos lo estrictamente relacionado con las técnicas de atención plena utilizadas:

El primer día, 15/05/15, se inició la unidad didáctica *Distribución Turística* para la que se realizó la siguiente actividad y toma de contacto con el alumnado:

- Como *primera actividad* y contacto se dio a conocer una técnica de conciencia plena de elaboración propia, muy bien recibida por parte del alumnado. La práctica duró 5 minutos al inicio de la clase. Consistió en una técnica para acercarnos a la presencia dirigida a despertar la conciencia sensorial mediante el auto-masaje. La actividad se empezó girando la silla de clase y poniéndonos de espaldas a la pizarra, apoyando los antebrazos sobre el respaldo de la silla y la cabeza sobre los puños. Desde esta postura inicial se dejaba caer el peso y se continuaba con la escucha de la meditación guiada por el profesor. Una meditación que consistía en un chequeo de las partes físicas y concentración en el momento presente. Más tarde, se apoyaron la contra-muñeca de la mano sobre la cuenca de los ojos y se hicieron breves presiones suaves, dejándolos descansar y desconectar de las sesiones anteriores y preparándonos para la sesión del momento.

Habría que matizar que la misma técnica se realizó en diferentes grupos, resultando tener un efecto muy parecido, pero la apreciación por parte del docente a nivel del grupo de estudiantes tuvo pequeñas diferencias. Por una parte, uno de los grupos era más dinámico y tenía muchos más participantes en clase, resultando en éstos la práctica relajante. Por otra parte, en el otro grupo que era menos participativos y tenían más a la desconexión y desgana, la novedad de la técnica generó mayores cambios: la sorpresa inicial les avivó e hizo participar y mostrar mayor interés que de costumbre.

En la sesión del día siguiente, se realizó la siguiente actividad de *mindfulness* con el mismo propósito de mejorar la atención, relajar los ánimos y en general mejorar la presencia y con ello la atención y aprendizaje.

- Esta segunda práctica de *mindfulness* consistió en realizar un ejercicio de memorización y visualización de elaboración propia. Donde se recordaba mediante cuencos tibetanos cada una de las clases que habían tenido el día anterior. Atendiendo con cada uno de los sonidos escuchados espaciosamente, el recuerdo de un concepto aprendido en cada una de las clases desde primera hora de la mañana (otros módulos inclusive). Pretendiendo regresar a cada clase vivida e intentar recordar lo más importante en cuanto a materia académica recibida en cada una de ellas hasta llegar al momento presente. Tras el breve repaso de las clases podían empezar con la nueva sesión con mayor ubicación y organización mental de todo lo que habían estado asentando hasta el momento de comenzar la clase.
- En la siguiente sesión que se utilizó *mindfulness* se pretendía refrescar tanto al alumnado como al profesorado para recibir la clase desconectando de las anteriores y de pensamientos rutinarios acumulados. En esta práctica de meditación nos centramos en la respiración. En primer lugar, se ambientó la clase con música zen relajante para posteriormente pedir a los alumnos que se colocaran en la postura adecuada, sentados de forma cómoda, con la espalda recta y que cerraran los ojos. Posteriormente se procedió con un ejercicio de respiración sencillo, que incluía la respiración abdominal y media. Pasados 8 minutos se abrieron los ojos y comenzó la clase.
- Por último, se realizó una técnica de participación vivencial en el aula llamada Visualiza la estrategia (basada en una actividad aprendida en el Máster), que tenía por objetivo que los alumnos participaran de forma activa en el temario de la asignatura. El contenido era referente a agentes turísticos que intervenían en la red de distribución turística dentro de los canales directo e indirecto. Para ello se hicieron carteles con títulos del contenido del temario. Ejemplos: *wholesaler*, hotel, *GDS* o estrategia de distribución exclusiva. La actividad duró 15 minutos y consistió en la participación activa de los alumnos acerca de lo aprendido en la unidad didáctica, mediante la adopción del papel de un agente turístico o tipo de estrategia dentro de la red de distribución turística. Esta práctica se comenzó al acabar el temario de las estrategias de distribución para visualizar y comprender mejor el contenido. En primer lugar, se repartieron carteles a todos los alumnos previamente barajados. Una vez todos tenían identificado su papel en la red de distribución, se solicitó que salieran a la pizarra todos los que consideraban que podían participar dentro del canal de distribución directa, y después a los del canal indirecto. En segundo lugar, hicimos salir a los que contenían el papel de tipo de estrategias de distribución y se separaron por la clase. Acto seguido, se solicitó al resto de alumnos que se levantarán y acudieran al lugar que creían más conveniente según el rol de agente turístico que debían adoptar. Siendo los propietarios del papel de estrategia también quienes pensaban en las diferentes posibilidades. Por consiguiente, se dio pie a explicar que los canales de distribución no tienen unas reglas estándar a seguir, sino que es el departamento de marketing el encargado de hacer que su canal de distribución sea más largo o más corto según si se quiere disponer de más o menos distribuidores, el tipo de estrategia de distribución que se desea utilizar, la calidad y disponibilidad económica de la empresa.

A continuación, mostramos algunas de las opiniones del alumnado respecto a la utilización de las

técnicas, recopiladas con otro fin en una encuesta realizada para valorar otras cosas del prácticum, resultándonos interesante su aportación positiva e inesperada respecto al *mindfulness*.

Me ha parecido interesante el empezar las clases con los ejercicios de relajación. Creo que empezamos (el alumno) con una sensación diferente con respecto a la clase y lo materia posterior

Figura 5.1: Fragmento encuesta 1.

El tema no ha resultado complicado
La complicación ha sido al 100%
Las clases han sido muy dinámicas
Las actividades interesantes y didácticas

Figura 5.2: Fragmento encuesta 2.

La dinamización de las clases ha sido muy interesante, ya que ha conseguido captar nuestra atención

Figura 5.3: Fragmento encuesta 3.

Conecta bien con los alumnos (no había distracción)

Figura 5.4: Fragmento encuesta 4.

las técnicas de relajación al principio de cada clase, que sirven para desconectar mentalmente de las clases anteriores y centrarse en el momento de la clase presente. Rompe el hielo para las actividades a hacer.

Figura 5.5: Fragmento encuesta 5.

Actividades (Distribución), porque han sido
distintos, entretenidos...

Figura 5.6: Fragmento encuesta 6.

En general muy bien. lo mejor las minutos de relajación- mind
fulness !!

Figura 5.7: Fragmento encuesta 7.

A parte lo de anterior, también nos gustaría considerar que entre las propuestas de mejora que se pactaron con la tutora del prácticum para el centro, coincidimos en varias de conciencia plena educativa:

Se propusieron realizar *seminarios* interdepartamentales para los docentes del centro. Proponiendo como mínimo tres seminarios al año, cuyas temáticas podrían ser del tipo: risoterapia, *mindfulness*, *coaching* cooperativo entre otras. Con el fin de generar cohesiones y unir interdepartamentalmente a los profesores mediante la asistencia de forma voluntaria a este tipo de seminarios en el centro, en horas extraescolares para mejorar sus relaciones.

Por otro lado, se propuso reunir anualmente a un cabeza de gobierno de diferentes niveles educativos de los consejos de centros de Primaria, Secundaria y Universitat Jaume I para unir la sociedad educativa y generar una línea de actuación. De esta forma se generaría una integración educativa, desde donde se propondrían reuniones más fluidas de consejo de Secundaria y Formación Profesional dentro de las mismas familias profesionales. Y finalmente, reuniones de educación en formación profesional con los empresarios del sector. Sobretudo porque recientemente se está implantando la Formación Dual, en la que los alumnos estarán durante más tiempo en los centros de trabajo.

Para concluir hicimos hincapié en la enseñanza práctica de la asignatura, debido a que aprender con todos los sentidos es más eficaz que sólo siendo un receptor pasivo de información. Así mismo el uso de herramientas que ayuden a fijar esa información recibida e intentar que la formación-información sea desde el enraizamiento del alumno a su momento presente e introducir también a las familias de los alumnos en la educación con esta filosofía.

Figura 5.8: Alumnos CIPFP Costa Azahar-*mindfulness*.



Capítulo 6

Conclusiones

La conciencia plena genera grandes resultados para la sociedad, resaltando principalmente los resultados a nivel global para el tratamiento del dolor, los efectos en la calidad del sueño y la salud mental o control de emociones; y en el ámbito educativo las mejoras en el desarrollo académico, el tratamiento del estrés, el desarrollo cognitivo y la capacidad de reflexión. Todo esto demuestra que la introducción del estado de conciencia plena en educación mediante las nuevas técnicas educativas beneficiaría los problemas actuales relacionados, por ejemplo, con el estrés docente y el acoso escolar, mejorando las alteraciones emocionales y por consiguiente, aumentando la empatía con los compañeros y a nivel docente-estudiante. Así como, la producción de cambios orientados al auto-cuidado y un mayor profesionalismo.

Mediante esta visión de la educación se pretende dar sentido a nuestras vidas contrariando la filosofía de *pienso, luego existo* que comparaba el pensar con el Ser e identidad con un razonamiento que propiciaba el pensamiento compulsivo, y nos hacía vivir en un estado de separación aparente, en un mundo en el que muchos problemas reflejan la fragmentación de la mente (Descartes, 2011). Con el presente trabajo aspiramos a instaurar el poder del presente: con objeto de valorar mediante el *no hacer* la propia experiencia para poder llegar a asombrarnos de lo cotidiano, disfrutando de cada instante y haciendo más fácil y saludable las relaciones en educación (Tolle, 2000). Y propiciando, de este modo, el respeto hacia la naturaleza (recursos y patrimonio de la humanidad) y el amor de sus gentes hacia el mundo desapegado de las cosas, para valorar y vivir con mayor libertad.

La introducción del estado de conciencia plena en nuestras vidas invita al *no juicio* y con ello la *no discriminación* del concepto de la muerte. Dando sentido la aceptación de esta última, a las emociones reales que surgen en nuestras vidas, para su aceptación y consecuente superación. Debido a que se trata de un tema aislado que de integrarlo nos permitiría la comprensión real de la vida y la atención a lo *verdadero* del ahora. Puesto que se trata de un fenómeno que solucionamos mediante la adquisición del estado *mindfulness*, que a través de la meditación focaliza la atención en la realidad del presente. Además, su inclusión en educación atiende a una gran parte de tiempo de sufrimiento humano en nuestra vida académica. Del mismo modo, la muerte y todas sus variables aportan una consideración igualitaria a todos los temas e individuos, potenciando una conciencia que resta importancia a cosas irreales en las que en ocasiones nos obcecamos. Asimismo, mejora la comprensión hacia los otros (el dolor ajeno) y la capacidad de solidarizarnos.

A partir de este momento, consideramos que la conciencia de la muerte se encuentra ligada con el estado *mindfulness* y la vivencia de la práctica meditativa, porque invita a profundizar en el sentir del ser humano y a ver las cosas en perspectiva. La propuesta de introducir este valor en el aula es una acción que reinventa el mundo (de desigualdades y violencias), dándole el espacio digno que merece para enriquecernos y fortalecernos moralmente, para no sentirnos solos y desorientados y adquirir una solidez vital para afrontar retos, desafíos, desengaños, pérdidas y mantener siempre ese espíritu crítico, de pensamiento libre, indagador y buscador que tenemos cuando somos niños.

El estudio de la muerte es una fuerza muy creativa, debido a que los más altos valores espirituales de la vida pueden originarse en su pensamiento y estudio (Kübler, 2011).

Para terminar, en el proceso de desarrollo del trabajo, consideramos como principales resultados, por un lado, que el camino hasta adquirir el estado *mindfulness* fomenta el desarrollo de las inteligencias. Consecuencia de las actitudes requeridas para la propia puesta en práctica del entrenamiento: confianza, no juicio y aceptación. Además, potencia la capacidad de asombro mediante la adopción de una actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez: la mente de principiante. Esto, a su vez, implica la destrucción (muerte) de unos valores durante el proceso de aprendizaje del estado y, por consiguiente, la integración de nuevos para evolucionar. Al igual que ocurre con el curso académico, pero en este caso, con una mayor repercusión en nuestras actitudes para afrontar la vida. En nuestra opinión, al relacionar el *mindfulness* con la muerte vista desde el punto de vista de la *experiencia* (Martinez, 2003), implicaría dejar de separar la pérdida por una parte y la persona por otra, siendo integradas ambas en una vivencia, por lo que al unir cuerpo y objeto en nuestra experiencia vital, se dejaría de ver la pérdida aislada y pasaría a formar parte de nosotros. Su integración nos ayudaría a madurar para avanzar en nuestra evolución como seres humanos.

Con todo, si no logramos integrar el tema de la muerte en la sociedad (mediante la aceptación de todos los aspectos en una conciencia plena), seguiremos cultivando el ego y grandes dosis de miedo en nuestra sociedad, y por ende en educación.

Recomendaciones:

Atendiendo a la metodología utilizada para valorar al profesorado del CIPFP Costa Azahar y su relación con la conciencia plena mediante una encuesta, encontramos que los límites del estudio pueden radicar en que se trata de una muestra breve que no pretende ser representativa sino simplemente recoge datos globales cualitativos con los que hemos hecho el análisis. Quizá hacer un estudio incluyendo varios institutos e introduciendo en el entrenamiento a un grupo de profesores mientras otro grupo no practicante ejerciera de grupo de control y posteriormente hacer una encuesta para la verificación, nos daría datos más ilustrativos acerca de los resultados de la implantación en este caso.

Por otro lado, en el proceso de desarrollo del trabajo, nos surge la relación del tema tratado con otros, que podrían resultar interesantes para posibles líneas futuras de investigación como los recientes estudios de la conciencia tras la muerte biológica de Parnia (Parnia, 2015) que demuestran que la conciencia perdura más allá del cuerpo y del cerebro. Así como, otros estudios acerca del tema de las experiencias cercanas a la muerte (ECM), apariciones, visiones y temas relacionados con la conciencia humana en investigadores como Kübler ; Fenwick; Keil; Haralsson; Korimer; Blacker; Bunnag; Guillem y Moody. Del mismo modo, Tucker (Tucker, 2014) sucesor de Stevenson

(Stevenson, 1974), últimamente está abordando las investigaciones en occidente acerca del tema pero en este caso relacionado con los de niños (hasta 4 años) que recuerdan sus vidas pasadas. Tras lo que reporta que ayuda a los niños a poder hacer frente a los recuerdos y posibles síntomas de trastornos por estrés post-traumático (TEPT), fobias, nostalgia por echar de menos a sus familias anteriores. Dando como resultado en los casos que ha resuelto, la localización de los problemas que les alteraban. De esta modo, el investigador hace énfasis en que el tratamiento sobre el concepto de reencarnación les ayuda a validar sus recuerdos, pudiendo mejorar el trato entre sí y su propia espiritualidad. Actualmente, un 20 % de estadounidenses ya cree en la reencarnación debido a estos estudios. Por lo que nos preguntamos si quizá los occidentales un día nos abriremos a otras ideas de la muerte como en otras culturas, así como qué tipo de repercusiones podría tener para nuestra futura educación que la ciencia continúe avanzando en este tipo de investigaciones?.

Capítulo 7

Agradecimientos.

En primer término me gustaría agradecer a Josep Rius por lo aprendido en la entrevista y por las prácticas de respiración aportadas a este trabajo. A José Canovas, profesor de meditación zen y *mindfulness* por las prácticas que he podido realizar con él durante este año. Así como a Daniel Pinazo, Valentin, Belén y Rufino Pérez por dejarme participar en el curso de meditación para docentes realizado en la Universitat Jaume I y por las nuevas amistades y lo aprendido allí. También me gustaría agradecer a Elena Rubio Gargallo, mi tutora en el CIPFP Costa Azahar, por dejarme introducir estas técnicas en sus clases durante mi periodo de prácticas del Máster y a todo el profesorado y alumnado que participó mediante las encuestas o dando su opinión acerca de mi práctica, porque he aprendido mucho gracias a ello.

Igualmente, agradecer a los profesores que me han dado a conocer la atención plena en los últimos cuatro años. Siendo Jorge Gomariz (profesor de estiramientos de cadenas musculares y potencial corporal) quien me enseñó la conciencia sensorial y el distanciamiento del mundo de las ideas para encontrarme con la verdad psico-física de mi cuerpo, hallando ese lugar donde poder permanecer en paz. Y ante todo, enseñarme a respetar mi anatomía. Por otro lado, a Belén Camps (profesora de vinyasa yoga) y a Ángela Pardo (profesora kundalini yoga) porque la práctica de esta última técnica y sus meditaciones me han facilitado ahondar en la profundidad de mi Ser y conectar con mi parte espiritual. Doy las gracias también por la oportunidad de realizar este trabajo, en el que me ha gustado mucho la idea de poder casar la educación con el yoga; siendo en la actualidad, mis dos grandes pasiones.

Para terminar, incidir en la labor de mi tutor Antonio Grandío. Comenzando por resaltar que los temas propuestos en sus clases y otras redes me motivaron desde el primer día y saciaron mis ganas de reflexionar acerca de educación y de la vida. Y sobretodo, agradecer todo aquello aprendido por el camino que me ha generado la apertura a nuevas inquietudes.

Es necesario concluir agradeciendo a mi padre la educación recibida, el amor y sus enseñanzas del mundo. Resultando su ausencia el motor de muchas meditaciones.



Bibliografía

- [1] Araya Véliz, C. (2015). *Mindfulness con Compasión: El arte y la ciencia de relacionarnos amablemente con nosotros mismos y con los demás*. Última visita: 3/11/15.
<http://www.mindfulness.cl/mindfulness-con-compasion-el-arte-y-la-ciencia-de-relacionarnos-amablemente-con-nosotros-mismos-y-con-los-demas/>
- [2] Arráez, V. (2011). *A partir de la conciencia del morir, el ser humano debe aprender a vivir mejor*. Entrevista. Diario de información, cultura y ocio. Última visita: 10/10/15:
elchedigital.es/not71959/
- [3] Ballarini, F. (2015). *El efecto sorpresa ayuda a retener los aprendizajes*. Santa Fe. Jornada Asociación Aprendamos.
www.ellitoral.com/index.php/id_um/113511-el-efecto-sorpresa-ayuda-a-retener-los-aprendizajes.
- [4] Becker, E. (1973). *La negación de la muerte*. Título original: *The Denial of Death*. New York: Simon & Schuster.
- [5] Benjumea, M.A y Sánchez, C (2010). *Destinos experienciales*. Página web destinos experienciales. Última visita: 9/10/15
<http://.destinosexperienciales.com/emodestinations/>.
- [6] Bergson, H. (2013). *El pensamiento y lo moviente*. Buenos Aires. Ed. Cactus.
- [7] Bergson, H. (2009). *El alma y el cuerpo (seguido del cerebro y el pensamiento una ilusión losó ca)*. Ed. Cactus.
- [8] Brooks, C. (1996). *Conciencia Sensorial*. La liebre de Marzo
- [9] Burque, J. (2014). *Los beneficios del mindfulness*. Página web de Hogson & Burque psicólogos. Última visita: 2/10/15.
jaimeburque.com/blog/21-beneficios-muy-cientificos-del-mindfulness/
- [10] Calle, R. (2005). *El libro de la relajación*. Ediciones E.L.A.
- [11] Calle, R. (2008). *Aprende Meditación*. Ediciones E.L.A.
- [12] Calle, R. (2015). *La meditación es un viaje más allá del ego*. Entrevista de Carolina Liébana. Última visita: 17/10/15
<http://dehumano.com/ramiro-calle/>
- [13] Campos, J. (2005). *Esta extraña quietud*. Título Original: *Aquesta estranya quietud*. Ediciones Brosquil.

- [14] Campos, J. (2011). *La muerte*. Título original: La mort. La garfa dels dies. Blog personal. Última visita: 13/10/15.
lagarfadelsdies.blogspot.com.es
- [15] Carboni, J. (2012). *The Impact of Mindfulness Training on Hyperactive Behaviors Demonstrated by Elementary Age Children with a Diagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder*.
- [16] Creme, B. (1994). *Transmisión: Una meditación para la nueva era*. Share International. Última visita: 16/10/15.
http://www.share-es.org/mt_intro.htm
- [17] Colell Brunet, R; Limonero García, J; Otero, M^a Dolores. (2003). *Actitudes y emociones en estudiantes de enfermería ante la muerte y la enfermedad terminal*. Investigación en salud. Última visita: 4/6/15.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14250205>
- [18] Colonia, J. (2015). *Turismo místico y esotérico*. Entradas de blog. Última visita: 17/10/15
<http://www.monografias.com/trabajos61/turismo-mistico-esoterico/turismo-mistico-esoterico.sht>
- [19] Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- [20] De la Herran, A. y González, I (2002). *El ego docente. Punto ciego de la enseñanza, el desarrollo profesional y la formación del profesorado*. Editorial Humanitas. Madrid.
- [21] Delgado, E. (2014). *Un análisis crítico sobre el Mindfulness , la meditación de moda*. Última visita: 10/10/15.
www.eparquiodelgado.com/index.php/un-analisis-critico-sobre-el-mindfulness-la-meditacion-de-moda
- [22] Dispenza, J. (2012). *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*. Título Original: Breaking the habit of being your self. Edición Urano.
- [23] Diex, G. (2013). *Mindfulness en la educación, evidencia científica*. Última visita: 12/10/15
www.gustavodiex.com/2013/02/01/mindfulness-en-la-educacion-evidencia-cientifica/
- [24] Dobson, H. y Smith, R. (2000). *Qué es el estrés y cómo afecta a la reproducción ? Ciencia de la reproducción animal*. Título original: What is stress, and how it affect reproduction Animal?. *Reproduction Science*, 60-61,743-752. Última visita:18/08/15
[http://doi.org/10.1016/S0378-4320\(00\)00080-4](http://doi.org/10.1016/S0378-4320(00)00080-4)
- [25] Doria, J.M. (2012). *Meditación transpersonal*. Mandala Ediciones.
- [26] Frankl, V. (2009). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.
- [27] Ferreira-Vorkapic, C; Rangé, B.; Egídio Nardí, A; Rafael, J. (2013). *Domando la Mente: Discusión de los resultados de la investigación sobre meditación y trastornos de ansiedad*. Revista argentina de Clínica Psicológica. Última visita: 6/10/15.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281931436002>
- [28] Garcia, R. (2015). *Morimos cada otoño*. Blog. Terapia Holística Ruth G.B. Última visita: 30/10/15
<http://terapiaholistica-rgb.es/blog-2/>

- [29] Gallegos, R. (2005). *Inteligencia espiritual*. Fragmento del libro: Educación y Espiritualidad . Última visita: 11/10/15.
www.ramongallegos.com
<http://www.ramongallegos.com/Ramon%20Gallegos%20-%20Educacion%20Holistica%20-%20Inteligencia%20Espiritual.pdf>
- [30] Gilbert, D. (2003). *Clinical applications of breathing regulation. Beyond anxiety management*. Oct, 27(5):692-709.
- [31] Guillem, V. (2012). *Leyes espirituales II*. Última visita: 3/4/15.
<http://lasleyesespirituales.blogspot.com>
- [32] Guillem, V. (2015). *El origen emocional de la enfermedad*. Mariposa Cuántica. Técnicas bioenergéticas. Conferencias orales. Última visita: 9/8/15
http://mariposacuantica.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22:vicent-guillem-el-origen-emocional-de-la-enfermedad&catid=1:mas-informacion&Itemid=17
- [33] Gomariz, J.R. (2005). *Estiramientos de cadenas musculares*. La liebre de marzo.
- [34] Grandío, A. (2003). *La Educación Atencional: más allá de los contenidos, procesos y resultados*. Comunicación Oral, Universidad Jaime I, Castellón
- [35] Grandío, A. (1999). *Amor, muerte y amantes*. Blog personal. Última visita: 7/10/15.
agrandio.blogspot.com.es/2014/07/amor-muerte-y-amantes.html
- [36] Howard, C. (1998). *El arte de la felicidad*. Título original: The art of Happiness. Editorial Hardcover.
- [37] Heidegger, M. (1984). *El ser y el tiempo*. Fondo de cultura y Economía. Madrid, 1951.
- [38] Jover, A. (2014). *Aliviar el estrés con aceites esenciales*. RBA.
- [39] Kabat-Zinn, J. (2005). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*. Editorial Kairós.
- [40] Kabat-Zinn, J. (2013)a. *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós.
- [41] Kabat-Zinn, J. (2013)b. *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- [42] Krishnamurti, J. (1895-1986) Diario. *El libro de la vida*. Extracto del capítulo 1 del propósito de la Educación. Indymedia Argentina. Free website. Última visita: 9/10/15. www.jiddu-krisnamurti.net/es/el.proposito.de.la.educacion.01
- [43] Krishnamurti, J. (1975). *El estado de la mente*. Editorial Kier. Traducción: Pedro Sánchez Hernández. 3ª edición.
- [44] Krishnamurti, J. (1975). *Krishnamurti y la Meditación*. Comentarios extraídos literalmente del libro anterior mencionado en la siguiente página web. Última visita: 10/06/15.
www.actosdeamor.com/krishamedita.htm
- [45] Krishnamurti, J. (1983). *Usted es el mundo*. Editorial Edhasa. Trad: armando Clavier. 2ª edición.

- [46] Krishnamurti, J. (1996). *La libertad primera y última*. Editorial Kairós. Traducción: Fundación Krishnamurti Latinoamérica. 1^a edición.
- [47] Krishnamurti, J. (2007). *La Educación y el Significado de la Vida*. Título Original: Education and Significance of Life(1953). Editorial Edaf.
- [48] Kübler-Ross, E. (2004). *Una vida plena*. Ediciones B.
- [49] Kübler-Ross, E. (2011). *La muerte: un amanecer*. Grupo Planeta Spain.
- [50] Lazar, S. (2015). *Finalmente la ciencia confirma que la meditación transforma (para bien) el cerebro humano*. Pijama Surf. Última visita: 15/10/15.
[pijamasurf.com/2015/07/finalmente-la-ciencia-confirma-que-la-meditacion-trasforma-\(parabien\)-el-cerebro-humano/](http://pijamasurf.com/2015/07/finalmente-la-ciencia-confirma-que-la-meditacion-trasforma-(parabien)-el-cerebro-humano/)
- [51] Le Fevre, M.; Matheny, J.; Kolt, G.S. (2003). Estrés, *angustia y la interpretación de estrés ocupacional*. Título original: Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. Journal of Managerial Psychology, 18(/), 726-744. Revista de Psicología Empresarial. Última visita: 14/10/15
<http://doi.org/10.1108/02683940310502412>
- [52] Lebeau, P. (1999). *Etty Millesum: un itinerario espiritual*. Santander: Sal terrae.
- [53] Lipovetsky, G. (2003). *Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Edición Anagrama. Compactos Colección
- [54] Lybomirsky, S y Nolen-Hoeksema S. (1995). *Efectos auto-centrados en el pensamiento negativo y la resolución de problemas interpersonales*. Título original: Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. J. Pers. Soc. Psyched. 1995 Jul, 69.
- [55] Manzanera, J. (2002). *El placer de meditar*. Dharma.
- [56] Marcelo Pardo, J. (2003). *Educación es formar un hombre capaz de darle sentido a su vida*. Academia de ciencias Luventicus. Extracto libro Perdón, Sofía. Última visita: 6/4/15.
www.luventicus.org/articulos/03Doo1/index.html
- [57] Martínez Bonafé, J. (2003). *Atención, poder y trabajo docente. El valor educativo de la muerte*. Ensayo asignatura. Última visita: 17/10/15
http://www.academia.edu/6972574/Bonafe_Jaume_-_El_Valor_Educativo_De_La_Muerte_PDF
- [58] Merlo, V. (2015). *Sabiduría y gratitud*. Edición Kairós.
- [59] Mora, F. (2015). *La neurociencia demuestra que el elemento esencial en el aprendizaje es la emoción*. Neuroeducación. Última visita:18/10/15
<http://autoconocimientointegral.com/2015/07/04/la-neurociencia-demuestra-que-el-elemento-esencial-en-el-aprendizaje-es-la-emocion/>
- [60] Millian, S y Plaxats, M^a. (2003). *Miradas hacia la vida: Ganar al Perder. Aprender con las pérdidas*. Editorial Océano Ámbar.
- [61] Palmero, F; Asensio, aB; Espinosa, M. (1994). *Efectos psicológicos del estrés real y ejercicio en sujetos tipo A y B, 10(2),157-164*. Última visita: 28/8/15
<http://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/10082>

- [62] Pascal, B. (2001). *Pensamientos*. Editorial Valdemar.
- [63] Parnia, S. (2015). *Extenso estudio muestra que la conciencia persiste más allá de la muerte clínica*. Pijama Surf. Última visita: 5/10/15.
pijamasurf.com/2015/08/extenso-estudio-muestra-que-la-conciencia-persiste-mas-alla-de-la-muerte-clinica/
- [64] Pragati, D. y Venya, D. (2015). *Manual práctico y sencillo de meditaciones y relajaciones*. Comunicación Gráfica, S.L.
- [65] Payne, R.A. (2002). *Técnicas de relajación*. Paidotribo.
- [66] Planelles, J.; Romero, M.; Verge, A.; Berdejo, N.; Capitán, J.; Palmero, F.; Vidal, B. (2014). *Estrés real y estrés ficticio en jóvenes violinistas*. *Psicología del estrés y la adaptación*. Universidad Jaime I. Castellón.
- [67] Piliavin, I.; Paul, K.; Dietze, P.; Feinberg, M.; Stancato, D.M.; Keltner, D. (2015). *Awe, the small self, and prosocial behavior*. *Revista de Personalidad y Psicología Social*. DOI: 10.1037/pspi0000018.
- [68] Quiles, C. (2013). *Turismo New Age: espiritualidad, meditación y relajación como actividad turística*. Blog: Un viajero por el mundo. Última visita: 3/11/15.
<http://elviajeroentrelasnubes.blogspot.com.es/2013/04/turismo-new-age-espiritualidad.html>
- [69] Revista Yoguiola (2015). La perfecta imperfección. *Ahimsa yoga i més* nace de la inquietud de unir yoga y viajar. Última visita: 21/10/15.
www.yoguiola.com/?p=1669
- [70] Ricard, M. (2011). *El arte de meditación*. Ediciones Urano.
- [71] Ricard, M.; Lutz, A.; Davidson, R. (2015). *En el cerebro del meditador*. Investigación y ciencia. Última visita: 10/10/15.
www.investigaciónyciencia.es/revistas/investigación-y-ciencia/numero/460/en-el-cerebro-del-meditador-12725
- [72] Risom, J. (2012). *Guía práctica para vivir despierto*. Gulaab Editorial
- [73] Rodríguez, M. (2010). *Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones*. Última visita: 15/05/15
www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/
- [74] Rosado, P. (2012). *La Muerte y la Inteligencia Emocional*. Última visita: 25/10/2015
inteligenciaemocionalyproductividad.com/2012/10/06/la-muerte-y-la-inteligencia-emocional/
- [75] Schwartz, T. (2006). *La visualización puede transformar tu vida*. Sirio.
- [76] Sivananda, S. (2010). *La ciencia del pranayama*. Librería Argentina. (Uni Yoga)
- [77] Santandreu, R. (2014). *Reflexiones de Pilar G: El miedo a la muerte*. Escuela de la felicidad. El blog de Rafael Santandreu. Última visita: 7/10/15.
<http://www.rafaelsantaandreu.es/el-blog-de-rafael/reflexiones-de-pilar-g-el-miedo-a-la-muerte>
- [78] Tolle, E. (2000). *El poder del ahora*. Título original: The power of now. A guide to Spiritual Enlightenment.

- [79] Thorwald, D. y Rudiger, D. (2009). *La enfermedad como camino: Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*. Edición: DeBolsillo.
- [80] Van Lyseberth, A. (1985). *Pranayama, a la serenidad por el yoga*. Ediciones Urano.
- [81] Zoah, D y Marshall, I. (2002). *Inteligencia espiritual, la inteligencia que permite ser creativo, tener valores y fe*. Ed Random House.

Apéndice A

Anexos

A.1. Tipologías y aspectos relacionados con Turismo.

El **turismo experiencial**, tan de los últimos tiempos, implica un tipo de actividad basada en las emociones y experiencias, buscando vivir un momento diferente. El turista escoge un destino según la experiencia que desea vivir. Por lo que ofrecer tranquilidad, naturaleza y recursos culturales (museos, monumentos...) ya no es suficiente, hay que añadir emociones. Debido a que el turista desea vivir y conocer la verdadera cultura y forma de vivir del destino y sus gentes. Hay que ofrecer aquello propio del territorio y destino que se visita. Una tipología de turismo relacionada con el movimiento *slow*, turismo sostenible y responsable del entorno.

La característica esencial de esta tipología pretende cambiar la actitud del turista pasiva por una en la que el viajero cobra más protagonismo, cambiando su papel de espectador por el de actor, dando lugar a su participación activa en experiencias de aprendizaje. Debe suponer la realización de actividades de manera participativa, que supongan una vivencia, repleta de valores emocionales, que hagan sentir. Posibles ejemplos son la dinamización de los museos, el oleoturismo (relacionado con aceite de oliva), la preparación de recetas culinarias o talleres de artesanía local.

El viajero del s. XXI, ya no se mueve por factores materiales. Se mueve por deseos, motivaciones y expectativas y esto puede satisfacerse haciendo que nuestros destinos evolucionen y se conviertan en **emodestinations**. Siendo este último el nuevo concepto para aportar valor añadido al destino, más allá de sus recursos naturales-culturales. Que aporte al turista la oportunidad de vivirlo, cómo es la vida del lugar en primera persona. Por ejemplo, ir a Egipto y disfrutar de una romántica cena en medio del desierto o alojarnos en un hotel tematizado en redes sociales (Benjumea y Sánchez, 2010).

Enlazado con este tipo de turismo experiencial encontramos las **vivencias místicas**. En turismo esta vivencia se trata de la actividad de experimentar y participar en creencias, ritos o ceremonias basadas en tradiciones ancestrales propias del lugar. Estas experiencias son sentidas y vividas como más allá de los reinos de la conciencia ordinaria. Produciendo un estado que puede implicar conciencia inefable en el tiempo, el espacio y la realidad física. Este tipo de experiencias se comparten, a pesar de la cultura o la religión en la que se producen. Son espirituales pero no precisamente religiosas. De hecho, hay quienes interpretan en forma errónea el concepto de viaje sagrado aso-

ciándolo al esoterismo. Más bien es la posibilidad de vivir una aventura al reencuentro y la armonía con la naturaleza.

El turismo místico se extiende, sobre todo, por América del Sur. La Isla de Pascua (Chile), el Machu Pichu (Perú), la Puerta del Sol (Bolivia) o el desierto de Guajira (Colombia), Argentina (carro Uritorio) son algunos de los lugares sagrados más visitados. En estos viajes a veces se invita al turista a participar en ritos iniciáticos. Entre las principales motivaciones de los turistas por este tipo de turismo encontramos: creencias, autenticidad, encuentros culturales, espiritualidad, culto o sanación. Los recursos turísticos que nos pueden llevar a una vivencia de este tipo suelen ser: ríos, santuarios, tumbas, objetos, montañas, personas y ciudades (Colonia, 2015).

Por otro lado, otro ejemplo de turismo experiencial, surgido muy recientemente, es el **ahimsa yoga**, un concepto que pretende enlazar el yoga con el viaje. Ahimsa es el precepto ético de no violencia y esta es la palabra que acompaña en el viaje además de esa sintonía con el entorno durante todo el camino. Toda la infraestructura se mueve en caravana, camellos, cocineros, haimas... En los viajes con ahimsa yoga el turista entra en estado de yoga durante todo el día. Yoga es la convivencia con el grupo, el respeto al pueblo beréber, el amor hacia el entorno, disfrutar de los atardeceres, compartir o ayudar. Y por supuesto estar sobre una esterilla. Cuentan con una haima que utilizan como sala de estar. Donde surgen charlas filosóficas, talleres de masajes, pranayamas, a veces taichí, otras tardes deciden salir a caminar en silencio o meditar. Lo que pretenden es un traslado a lugares dónde entrar en sintonía con la naturaleza. Conectar con los elementos en estado puro: el agua, el fuego, el aire y la tierra, los pilares de la estructura básica de todo lo que conforma nuestro Universo (revista yoguiola, 2015).

Por otro lado, dentro del turismo *new age* mostramos la comercialización de lugares para la realización de *mindfulness*. Este tipo de turismo surge tras la aparición de diversos movimientos espirituales o de auto-ayuda a mediados del siglo XX, que con sus respectivas técnicas como el yoga, el shiatsu o el reiki buscan la unificación de la mente, el cuerpo y el espíritu. Este tipo de turismo no es similar al turismo de sol y playa o al turismo de casinos sino que podríamos decir que es un turismo complementario a otros como podría ser el turismo natural o el turismo cultural. Se suele dar en países donde estas técnicas de auto-ayuda están tan arraigadas siendo consideradas como una religión más y en ella se mezcla la manifestación de una identidad propia con la sostenibilidad del entorno. Es importante comentar que en el año 2012, con la leyenda de que se iba a acabar el mundo, como así indicaron los mayas en sus profecías, muchos intentaron subirse al carro de este tipo de turismo buscando el puro negocio bajo la denominación del "*new age*", como si a partir del 21 de diciembre del 2012 (fecha en la que supuestamente se iba a producir el fin del mundo), éste fuera a cambiar, si es que no se acababa finalmente. El turismo es un negocio en sí, pero no debería usarse con la única finalidad del lucro, sin contar que podemos hablar de turismo desde el mismo momento que existen personas que viajan y se desplazan de un territorio a otro ya sea del mismo país o diferente y son a esas personas, a las que debemos respetar y ofrecerles los mejores servicios y con la mejor calidad. Los oportunistas buscaban crear una especie de turismo catastrófico usando la profecía del "fin del mundo" (Quiles, 2013).

A continuación mostramos tres lugares que se dedican exclusivamente a este tipo de turismo:

HOTEL SPIRIT (BRATISLAVA, ESLOVAQUIA) :

Figura A.1: Bratislava



(Fotografía extraída de Hotel Galéria Spirit in Bratislava. Última visita: 02/11/15.
<http://www.unusualhotelsoftheworld.com/HotelGaleriaSpirit>)

Es un hotel original y llamativo en el que su personal te ofrece la posibilidad de comprar productos para el cuidado e higiene personal y darte consejos para una alimentación sana y equilibrada. Además, te realizan un diagnóstico sobre tu salud física y mental y hasta tienes la oportunidad de canalizar toda tu energía espiritual y personal para crear una obra de arte, entre otros servicios.

CITTÀ DELLA LUCE:

Figura A.2: Città della Luce



(Fotografía extraída de "La Città della Luce". Última visita: 02/11/15.
<http://lacittadellaluce.org/it>)

Situada en el municipio de Senigallia, en la provincia de Ancona, "Città della Luce" es un proyecto que surgió en 1996 en Génova gracias a unos estudiantes de Reiki. Diecisiete años después, la comunidad de la "Ciudad de la Luz" está formada por un grupo de profesionales formados en materias como el reiki, el ayurveda, la disciplina corporal, la holística y la cocina natural. A lo largo de todo el año van realizando diferentes actividades relacionadas con las disciplinas anteriormente mencionadas. Entre sus objetivos se encuentran el de fomentar el contacto con la naturaleza, buscar la paz interior y conocer disciplinas que nos lleven a conseguir el máximo equilibrio entre mente y cuerpo.

Por último, otro de los lugares que se ha convertido en un "poblado zen" es CAPILLA DEL MONTE:

Figura A.3: Capilla del Monte



(Fotografía extraída de Lugares de Argentina. Última visita: 02/11/15.

<http://lugaresdeargentina.net/capilla-del-monte-balnearios-y-cerros-que-emanan-misterio/>)

Es una ciudad argentina situada en Punilla, provincia de Córdoba y situado a 725 km de Buenos Aires, capital del país. Es conocida por estar ubicada cerca del Cerro Uritorco. A 5 kilómetros de esta ciudad se encuentra el templo Zen Shobojengi y ofrece la posibilidad de pasar las vacaciones de una manera diferente y nada convencional. En este templo de 40 hectáreas, se pueden llegar a alojar a un máximo de 100 personas durante los campamentos que organiza en los meses de verano (en este caso, en enero y febrero) y en diferentes sesiones. Para aumentar la sensación zen del templo, el visitante se encuentra durante su visita con imágenes de Buda o de otros monjes emblemáticos y colgando de los árboles en posición de loto. Esta posición es la que se quiere alcanzar o se aspira a alcanzar en las jornadas de meditación que realizan. Entre las curiosidades que podemos encontrar en este templo es que durante el año encontramos a monjes reales meditando mientras cuidan del templo. Además, durante el campamento de verano se toman medidas como el hecho de que para lavar se usan jabones neutros en vez de detergentes, solo se baja a la ciudad para conseguir lo necesario, y en los baños, no se usa agua sino que se rellenan con tierra y hierbas. El agua se usa únicamente para la ducha y la cocina. Además, fue escenario de la película "Un Buda" del director Diego Rafecas lo que aumentó la fama de este templo zen.

Por otro lado, diremos que la comercialización y el marketing cada vez tendrán que esforzarse más para llegar a las mentes meditativas, debido a que adquieren un mayor control de las emociones y por lo tanto de sus impulsos de compra. En la actualidad, el *neuromarketing* pretende observar la conducta del consumidor desde la perspectiva del impacto del marketing sobre la actividad cerebral y neuronal. Busca relaciones a nivel anatómico y fisiológico del cerebro con emociones y toma de decisiones. Diferentes partes del cerebro se activan si las personas son conscientes o no de la marca que consumen. Así mismo, las emociones son fuertes mediadoras frente al procesamiento cognitivo de los mensajes por parte de los consumidores para adoptar una conducta. El cerebro es responsable de todas nuestras conductas de consumo. La mayoría de funciones que necesitamos realizar diariamente son manejadas por el cerebro, de manera consciente o inconsciente. No controlamos la mayor atención, pues estamos controlados por el cerebro reptiliano, preverbal, que no entiende de mensajes complejos, o simplemente intenta evitar dolor o sufrimiento, buscando satisfacción inmediata. Son sustancias químicas que transmiten información de una neurona a otra. Un importante neurotransmisor es la dopamina, que regula los niveles de respuesta y es fundamental en la motivación de las emociones y sentimientos de placer. Algunos estímulos sensoriales segregan dopamina

generando satisfacción en quien los percibe. En un contexto de neuromarketing, la liberación de la dopamina puede desencadenar la compra por impulso. Consideramos que la comercialización agresiva es contraria también a la filosofía del presente trabajo, por intenta sacar partido económico del *mindfulness* a través de la comercialización. Como se ha mencionado, debería expandirse a todos los ámbitos, no sólo al plano educativo.

A.2. Ampliación de ejemplos de meditaciones.

Percepción de los sonidos.

Sentados cómodamente en postura de meditación. Cerramos los ojos o los entornamos. Sonreímos mientras inhalamos muy profundamente y exhalamos muy lentamente, eliminando suavemente las tensiones de todo el cuerpo y logrando una buena relajación mental. A continuación, dejamos que la respiración se vuelva natural, sin tratar de dirigirla ni forzarla. Apreciamos como el aire entra fresco y sale cálido. Y seguimos con esta dinámica durante varios minutos. A partir de ese momento tratamos de percibir los sonidos de nuestro entorno, cualquier sonido, primero atendiendo a los que están más cercanos de nosotros, y poco a poco percibiendo los más lejanos, incluso los que llegan del exterior (voces, murmullos...). Prestando atención a estos sonidos, libres de reflexiones, libres de juicios, solamente escuchamos, incluso los sonidos que hay detrás de los sonidos, escuchamos atentamente. Y recordamos que en cuanto surjan pensamientos, no hemos de luchar contra ellos, no hay que evitarlos, sólo dejarlos venir y marcharse, como nubes en el cielo de nuestra mente. En caso de distracción, volvemos a aferrarnos de nuevo al ritmo de nuestra respiración y a los sonidos que percibimos a nuestro alrededor. Siendo observadores, respiramos y escuchamos de forma continuada. En resumen:

- Realización de una relajación mental y muscular (mediante de respiraciones profundas).
- Observar como el aire entra por la nariz fresco y como sale cálido.
- Percibir los sonidos de nuestro entorno (Pragati, op cit).

Calma tu mente y despierta tu corazón

Esta meditación está especialmente recomendada para cuando tenemos muchas preocupaciones y no sabemos cómo calmar nuestra mente.

Sentados tranquilamente en una actitud recogida hacia dentro, ponemos las manos en el corazón, sencillamente solo debes cerrar o entornar tus ojos y empezar a respirar más profundamente de lo habitual. Cuando inhalamos repetimos hacia nosotros mismos *calmo mi mente* y cuando exhalamos repetimos *despierto mi corazón* (diez minutos). Ahora cuando inhaledos nos repetimos hacia nosotros mismos *calmo mi mente* y cuando exhalamos repetimos *despierto mi yo interior* (diez minutos). En esta meditación se pide que no demos cuenta de que no somos nuestros pensamientos, que perfectamente podemos convertirnos en espectadores de ellos sin sentirnos identificados. En resumen:

- Actitud recogida respirando profundamente.

- Manos en el pecho.
- Inhala y calma tu mente, exhala y despierta tu yo interior (diez minutos).
- No te identifiques con tus pensamientos, simplemente obsérvalos (Pragati, op. cit).

Observa tu mente

Sentados con espalda recta, hombros lejos de las orejas, mentón recogido y lengua rozando el paladar. Es el momento de dar tres respiraciones profundas para soltar tensiones musculares. En esta meditación prestaremos atención plena a nuestros pensamientos, retrocederemos unos pasos, para convertirnos en unos simple espectadores de nuestras mentes. Como soporte para estar en el momento presente, nos concentraremos en la respiración y no desconectaremos de ella, será una respiración más larga de lo habitual. Observaremos conscientemente como está nuestra mente (si esta calmada, nerviosa o preocupada) y nos observaremos. La mente es la responsable de todos los peores momentos que hemos pasado en la vida y que la mayoría ni nos ocurrieron. Por ello, la meditación nos invita a que no nos creamos todos los pensamientos, ni nos quedemos atrapados en ellos. Viviendo el momento presente y abriendo el corazón al aquí y ahora. Al observar nuestros pensamientos como un espectador (preocupaciones, miedos, recuerdos, anticipaciones futuras..) soltamos nuestros problemas, no nos identificamos con ellos. Es así de fácil, nos concentramos en la respiración y observamos cada vez que viene un pensamiento, como un espectador, rompiendo la cadena de asociaciones que van y vienen. Observar y soltar, siendo testigos neutrales de nosotros mismos. Cuando comprendamos que nuestros pensamientos somos nosotros, entonces nos liberaremos de ellos. En resumen:

- Postura adecuada de meditación.
- Relajación muscular y mental (tres respiraciones profundas),
- Concéntrate en tu respiración (más larga de lo habitual).
- Observa el estado de la mente. Observa tus pensamientos, como van y vienen (pensamientos encadenados).
- No te identifiques con ellos, eres un testigo neutral (Pragati, op cit).

Disfruta de tu compañía

En esta meditación es importante que nos encontremos serenos y libres de interrupciones. Procederemos a sentarnos en postura correcta, comenzaremos con una respiración profunda y haremos diez respiraciones. Ahora será el momento visualizarnos en un valle verde, lleno de flores silvestres, observaremos los pájaros, la temperatura nos resulta agradable, el sol nos acaricia la cara, nos sentimos tranquilos y en calma y nos imaginamos en ese valle verde. En esta visualización estamos solos, no hay personas, únicamente nosotros y el mundo. Nos sentiremos a nosotros mismos como seres universales. Sin prisas, sin preocupaciones, observando nuestras sensaciones. Cuando nos imaginamos que estamos solos en el mundo, nos damos cuenta, que no nos podemos comparar con nadie, simplemente somos perfectos. Por ello disfrutamos de nuestra propia compañía, estar con

nosotros mismos cada día es extraordinario. Nos sentimos felices, seguros de nosotros mismos, sin apegos, no necesitamos nada de nadie. Por lo que nos vamos a querer y cuidar como algo precioso, nos merecemos estar sanos, vitales y felices. En resumen:

- Elige un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
- Colócate en postura de meditación.
- Haz diez respiraciones.
- Visualiza un valle verde.
- Disfruta de tu compañía sin comparaciones (Pragati, op cit).

Atención al movimiento de la cabeza

Una meditación dedicada a personas con la mente muy dispersa y agitada. Nos sentamos en postura meditativa y respiramos profundamente cuatro veces, creando actitud positiva y sonreímos. Las exhalaciones deberán ser lentas y largas. Percibimos como la frente se nos alisa, los ojos nos pesan y la mandíbula se relaja. Seguimos respirando, pero ahora de una manera natural, siendo conscientes del roce del aire en las fosas nasales, como el aire entra fresco acariciando las aletas de la nariz y como el aire sale cálido. Siendo el momento de estar atentos, para en cuanto observemos que la mente se dispersa dejar caer la cabeza a un lado ayudándonos de respiraciones profundas:

- Inhalo profundamente en el centro. Exhalo lentamente, dejando caer mi cabeza a un lado, como si mi oreja derecha quisiera tocar el hombro derecho. Siente el estiramiento del cuello.
- Inhalo en el centro de nuevo, respirando profundamente. Exhalo lentamente y mi cabeza cae ahora al lado izquierdo. Sentimos de nuevo el estiramiento del cuello. Hago cuatro movimientos.

Volvemos a la posición inicial, si nos surgen pensamientos volvemos al movimiento de la cabeza. Y así sucesivamente, alternando la respiración y el movimiento de la cabeza. En resumen:

- Relajación física y mental a través de cuatro respiraciones profundas.
- Actitud positiva de motivación sonriendo.
- Observar el roce de la respiración en las fosas nasales.
- Dejar caer la cabeza a un lado y al otro dispersarnos.
- Volver a aferrarnos al roce de la respiración en las fosas nasales.

Es muy importante mantener la *postura correcta* en esta meditación (véase apartado 5.1), si en algún momento sentimos mareo al dejar caer la cabeza, sustituiremos el movimiento del giro de cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha, llevando la mirada por encima del hombro (Pragati, op cit).

Meditación Energética

Con esta meditación apreciamos nuestra energía enfocada en las manos. Para ello, nos sentamos en postura meditativa y ponemos las manos en actitud de rezo, juntas a la altura del pecho. Unimos las yemas de los dedos y sentimos su tacto.

Comenzamos la relajación física y mental a través de respiraciones profundas. Pegamos la lengua al paladar, rozando los dientes superiores y recorriendo mentalmente nuestra columna vertebral desde el cóccix hasta la base del cráneo muy despacio, percibimos como el cuerpo se va abriendo, surge mucho espacio dentro de nosotros, nos llenamos de luz. Seguimos subiendo y enfocamos la atención en nuestro cerebro, este se expande también, se llena de luz y sentimos una gran apertura, mucho espacio en todo nuestro cuerpo. Nos concentramos, respiramos con naturalidad, porque ahora es el momento de poner toda nuestra atención en las palmas de las manos, dirigir la respiración al centro de nuestras manos. Nos disponemos a separar y a juntar las manos muy, muy despacio, toda nuestra intención esta en ellas, porque empezaremos a sentir la energía en el centro de las palmas, en los dedos. Esperamos y permitimos que llegue. Simplemente esperamos tranquilos a que la energía llegue, jugamos con nuestras manos, las juntamos y las alejamos moviéndolas muy despacio, imaginándonos que tenemos una esfera luminosa de energía entre ellas. Jugamos con la esfera, la estiramos, hacemos círculos con ella, nos dejamos llevar. Mantenemos esa sensación en las palmas de las manos un poco más. Ahora es el momento de terminar, acercamos las manos a aquella parte del cuerpo que más lo necesite y dejamos que la energía sanadora de nuestras manos penetre en el lugar que hemos elegido. En resumen:

- Relajación física y mental sintiendo mucho espacio dentro de tu cuerpo.
- Atención plena a tus manos, juega con la energía.
- Acerca tus manos a la parte del cuerpo que necesites (Pragati, op cit).

Relajaciones.

Imaginando un lugar

En postura cómoda (sentados en la silla), observamos el cuerpo y hacemos un recorrido mental de pies a cabeza y de cabeza a pies, relajando cada parte del cuerpo.

Cerramos los ojos y llevamos la atención a la respiración, inhalando profundo y exhalando lentamente, percibiendo el abdomen como se expande al inhalar y como se contrae al exhalar, inhalar y exhalar profundamente tres veces y sentir el cuerpo como se hunde en la tierra con cada exhalación. Relajándonos. A continuación, imaginamos un el lugar que nos resulte hermoso, puede ser una playa, un bosque, una montaña y notamos la brisa del aire acariciándonos, observamos sus colores. Podemos caminar descalzos y percibir la tierra, la tranquilidad que nos aporta y sentimos como nos llenamos de energía, de paz, de felicidad. Observamos el horizonte y desde ese lugar, observamos nuestros pensamientos sin juzgarlos, las preocupaciones que tengamos y nos sentimos en libertad.

Siendo este lugar nuestro espacio, donde nada nos perturba nuestra paz, relajándonos y sabiendo que podemos venir siempre que lo necesitemos, para relajarnos, renovar energías, o simplemente a

descansar. Cuando lo sintamos, volvemos a ser conscientes del aquí y ahora, inhalamos profundo y exhalando lentamente. Y volviendo a inhalar y exhalar siendo ya conscientes del momento presente (Calle, 2005).

Los siete chakras

Nos preparamos para la relajación percibiendo el cuerpo apoyado en el respaldo de la silla, brazos a los lados del cuerpo, las manos hacia arriba apoyado sobre los muslos, los pies reposados en el suelo, los muslos y rodillas ligeramente hacia fuera. Comenzamos a respirar profunda y lentamente.

Los chakras son nuestros puntos de energía, en ellos se encuentran las sensaciones, las emociones, los recuerdos y otras experiencias no físicas.

Centrándonos en nuestra respiración, vamos a viajar por el interior de nuestro cuerpo, visualizando mentalmente cada uno de nuestros chakras.

Primer chakra, situado en la base de la columna, cerca del recto, es nuestra conexión más estrecha con las energías de la tierra. Dirigimos nuestra atención al primer chakra, lo visualizamos con su color rojo, inhalamos y exhalamos rojo, observando como el color que entra y sale es el mismo color.

Segundo chakra, situado a la altura del hueso pélvico, es el chakra de la sexualidad. Llevamos la atención al segundo chakra, visualizamos su color naranja, sentimos como nos va cargando de energía.

Tercer chakra, situado en el plexo solar, es el chakra del poder personal, de la fuerza. Llevamos la atención al tercer chakra, visualizamos su color amarillo, lo sentimos, inhalamos y exhalamos su color.

Cuarto chakra, situado en el corazón, es el chakra del amor, el coraje. Llevamos la atención al cuarto chakra, visualizamos su color verde, y lo sentimos.

Quinto chakra, situado en la garganta, es el chakra de la aceptación. Llevamos la atención al quinto chakra, visualizamos su color azul.

Sexto chakra, situado en el entrecejo, (el tercer ojo), es el chakra de la intuición, la visión, la claridad. Llevamos la atención al sexto chakra, visualizamos su color violeta.

Séptimo chakra, situado en la coronilla encima de la cabeza, es el chakra de la conciencia. Llevamos la atención al séptimo chakra, visualizando su color blanco.

Ahora observamos mentalmente todos los chakras conectados, visualizamos los colores y los sentimientos. Empezamos desde abajo (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, violeta y blanco).

Poco a poco vamos siendo conscientes de aquí y ahora, sintiendo la energía de todos los chakras conectados y en equilibrio, vamos moviendo los pies, las manos, nos estiramos y abrimos los ojos (Pragati, op cit).

Calma y tranquilidad

Nos colocamos cómodamente para comenzar con la relajación. Hacemos cuatro respiraciones profundas y nos vamos relajando con cada respiración. Observamos con cada inhalación como nos

llenamos de aire puro y con cada exhalación notamos como nuestro cuerpo se relaja más y más. A continuación, cuando inhalamos pronunciamos mentalmente la palabra calma y al exhalar pronunciamos la palabra tranquilidad.

Inhalamos calma y llenamos de energía vital, exhalamos tranquilidad y soltamos todas las tensiones y preocupaciones. Poco a poco, vamos sintiendo como nuestro cuerpo se relaja, se calma, mientras repetimos las palabras unidas a la armonía de nuestra respiración. Inhalamos calma y exhalamos tranquilidad, así varias veces.

Percibimos como los músculos de todo nuestro cuerpo se relajan, se aflojan, los sentimos relajados.

Nos encontramos tranquilos, sosegados, en calma, con una sensación de paz y tranquilidad.

Cuando consideramos que es suficiente, vamos despertando poco a poco (Pragati, op cit).

Una luz blanca

Nos preparamos para la relajación, observamos el cuerpo completamente relajado.

Nos centramos en la respiración, observamos nuestro corazón y nos preguntamos cómo está? Sentimos como en cada exhalación nuestro corazón se relaja más y más.

Imaginamos una luz blanca que entra por nuestra coronilla y percibimos como al ir pasando por nuestra mente nos va relajando. Observamos nuestros pensamientos, nuestras preocupaciones de espectador y sentimos que esa luz nos transmite tranquilidad y paz.

Notamos como la luz blanca baja por nuestro rostro, (relajándolo), baja por el cuello, los hombros y los brazos. Sentimos como se llena de paz y tranquilidad, como llega a nuestro corazón, observamos su palpar y como las preocupaciones se hacen pequeñas, la ansiedad va desapareciendo. Nos relajamos.

Dirigimos esa luz blanca hacia el abdomen (relajándolo), la llevamos a las caderas, a las piernas y a los pies. Percibimos el peso de nuestro cuerpo y nos relajamos.

Ahora percibimos como inunda cada parte de nuestro cuerpo, nuestros órganos, músculos. Nos observamos inundados por esa luz blanca y pura, sentimos como nos renueva, llena de energía, de vida.

Poco a poco vamos siendo conscientes del aquí y ahora, completamente renovados de energías (Pragati, op cit).

Relajación de la ola

Nos preparamos para la relajación adoptando una buena postura. Comenzamos a respirar, observando como entra el aire (nos limpia) y como al exhalar nuestro cuerpo se relaja más y más. Sentimos el apoyo de los talones en el suelo, la espalda apoyada y relajada, y procedemos a repasar todo nuestro cuerpo de arriba abajo y de abajo arriba.

Para ello, podemos imaginar que lo recorre una ola, sentimos como al inhalar la ola sube de abajo hacia arriba, hasta la punta de nuestra coronilla y baja cuando exhalamos. Observamos como nuestro cuerpo se relaja cuando la ola se va, relajamos nuestra cara, la frente, el entrecejo, los ojos.

A continuación, relajamos la mandíbula, la lengua, el cuello y sentimos la espalda apoyada en la silla. Dejamos pasar la ola tantas veces como queramos.

Observamos de nuevo la ola como sube al inhalar y como baja al exhalar, como nos va relajando, sintiendo el peso de nuestro cuerpo, sintiendo nuestro corazón. Cómo se encuentra ahora? Lo visualizamos. Llevamos una sonrisa a nuestro rostro y nos relajamos completamente.

Nos dejamos llevar por la sensación de tranquilidad. Y cuando lo sintamos nos vamos despertando poco a poco (Pragati, op cit).

Sentir y observarse

Comenzaremos por el cuero cabelludo imaginando como fluye la sangre entre el cuero y el cráneo y como al dirigir el oxígeno a esta parte se torna de color azul celeste. La frente, las mejillas, los ojos (muy importantes, debemos insistir en ellos y en los músculos que les rodean), los labios, la lengua y la mandíbula. Podemos imaginar que somos un muñeco vacío y el oxígeno circula por el interior dirigiéndose a la parte que indiquemos. Nos centraremos en el cerebro. Cómo será?. Su color, textura, peso, rugosidades... Visualizaremos que el oxígeno penetra en él y sentimos una frescura y liberación de tensión. Se vuelve de color azul. Seguiremos con el cuello e imaginaremos como las vértebras y los discos intervertebrales se dilatan y se relajan teniendo la sensación que nuestro cuello crece, se hace largo. Pasaremos a los músculos del trapecio y la parte alta de la espalda. Continuamos sintiendo como se dilatan los músculos y se tornan de color azul. Recorreremos toda la musculatura de la espalda prestando especial atención a la que rodea la columna vertebral hasta llegar a la zona lumbar. Nos centraremos ahora en los músculos del tórax y abdomen. Pasamos a centrarnos de nuevo en la columna vertebral y visualizamos la médula espinal, como si fuera una gran autovía que conduce toda la información sensorial hasta el cerebro y como llegan hasta ella las ramificaciones nerviosas provenientes de todas las partes del cuerpo. Imaginamos que se llena de oxígeno y sentimos que las conexiones nerviosas son más fluidas (esta parte, si se hace con el alumnado, hay que indicarla con un lenguaje comprensible. Si se trata de niños pequeños, se elimina a no ser que vuestra imaginación os lleve a poder trabajar este campo). Nos iremos a los brazos e imaginaremos desde los hombros, los bíceps, codos, antebrazo, muñecas, palma y dedos. Todo el brazo está vacío, hueco, y, por él, va circulando el azul oxígeno inyectándose en cada una de las células y coloreando todas las partes aportando, a la vez, una sensación de ligereza y comodidad. Pensaremos e imaginaremos toda la zona de la cadera y la pelvis. En esta zona se acumula mucha tensión y es muy importante relajarla. Imaginamos todas las articulaciones, terminaciones nerviosas y tendones. Inyectamos oxígeno y observamos cómo se convierten en gelatina de color azul celeste. Pasaremos a las piernas y visualizaremos los bíceps femorales, los cuádriceps, rodillas, gemelos, tobillos, planta de pies y dedos. Todo se diluye y se cae. Entramos en un estado de bienestar pero seguimos observando las sensaciones que se dan en todo nuestro cuerpo. Podemos fijarnos ahora en nuestro corazón y visualizar su color, textura, peso, tamaño... Nos centraremos en él y le mandaremos nuestro agradecimiento por su función vital. También podemos fijarnos y observar el resto de órganos vitales y seguir con el mismo planteamiento. También podéis observar las glándulas suprarrenales y visualizarlas como si fueran unos grifos que sueltan los activadores del estrés (adrenalina) y podéis imaginar cómo se cierran estos grifos y se comienza a sentir un sosiego y calma por el hecho de no tener activadores en el cuerpo. Este ejercicio tiene un carácter marcadamente orientativo, en base a él se pueden incrementar tanto las partes como la forma de

desplegarlo. Es muy importante hacer hincapié en la observación de las sensaciones (Rius, 2015).

Ejercicios de respiración.

Ejercicios mindfulness para trabajar la respiración

- Dentro de esta práctica de respiración, algunos de los ejercicios son de colocación y sensibilización, otros de fortalecimiento de diafragma y músculos de apoyo internos y otros de ampliación. El secreto para que los ejercicios tengan éxito radica en que, mediante la relajación del cuerpo, se vayan adquiriendo progresivamente sensaciones o sensibilidad del proceso respiratorio. Notando todas las partes con sensaciones físicas en el paso del aire por las cavidades nasales y conductos, estiramiento de los músculos que intervienen, sensación de plenitud, de fuerza en el diafragma, etc. El diafragma es un músculo interno, con forma de paracaídas, que separa el tórax del abdomen y crea una cavidad estanca en el tórax que hace que su movimiento ascendente y descendente provoque la entrada y salida del aire por el efecto de succión. Este músculo, por lo general, está flácido, y esto hace que, de no poseer una buena técnica, en ocasiones la respiración esté a merced de otros factores y en caso de congestión, asma u otros problemas, se tengan deficiencias a la hora de introducir la necesaria cantidad de oxígeno en nuestro cuerpo.
1. Ejercicio 1 (colocación). Colócate acostado con las piernas y brazos estirados, las manos abiertas y, realizando un repaso interno, visualizar el cuerpo relajado (puedes utilizar música relajante). Coloca un libro a la altura del ombligo y una mano a la altura del corazón y comienza a inhalar suave y profundamente. Visualiza el paso del aire y cómo entra en las fosas nasales, pasa por la laringe, la tráquea y cómo se va instalando en la base de los pulmones. Notarás un ligero estiramiento en la zona del abdomen y tendrás sensación de plenitud. También notarás una sensación de frescura debido al oxígeno que se calentará y, al exhalar, lo notarás caliente en las paredes de la nariz. Si realizas bien el ejercicio notarás que el aire va todo a la parte en donde está el libro, es decir, a la base, y en la mano del corazón apenas notarás nada. A la vez que estás respirando, cierra los ojos e imagina ese aire convertido en una nebulosa azul celeste recorriendo las fosas, laringe, tráquea, cómo va entrando y rozando suavemente los bronquios, imagínalos finos, suaves y sin ofrecer resistencia al paso del aire (esta visualización puede tener un poder más fuerte de lo que se podría pensar) y cómo el aire se instala en la base de los pulmones para ir llenando todo el recipiente en forma de pera. Con este ejercicio incrementarás notablemente la cantidad de oxígeno (se dice que algunas personas incrementan hasta un 60 %). A la vez, el mayor aporte de oxígeno, favorece esa relajación muscular que a su vez incrementa la adquisición de mayor sensibilidad.
 2. Ejercicio 2 (fortalecimiento músculos respiratorios) Colocada de pie, pon las manos en jarro a la altura de las costillas flotantes. Inhala suavemente como ya sabes y llena todo el recipiente , a continuación retendrás 5 , exhalarás 5 y continuarás esta serie hasta 30 . Al exhalar tendrás en cuenta: 1. La inhalación debe ser plena y en la base. 2. El cuerpo debe estar relajado y sin sensación de agobio. 3. La exhalación se producirá cerrando los dientes y pronunciando una ssssssss para ofrecer resistencia a la salida del aire a la vez que moverás la cabeza hacia los lados. 4. Los músculos del abdomen no deben acompañar la salida del aire y, por tanto,

debes mantener la posición del abdomen tal cual se queda cuando tomas el aire, es decir, salido. 5. Al acabar la serie de 30 inhalarás de nuevo y volverás a repetir el ejercicio entero. Es conveniente realizar el ejercicio tres veces seguidas. Notarás una sensación molesta, pero es normal ya que estás eliminando la ayuda que los músculos internos del abdomen hacen al diafragma en la exhalación y, por tanto, está haciendo todo el trabajo él solo. De esta forma se ejercita de manera inusual e incrementa su tono y por tanto su fuerza que notarás en la facilidad de absorción plena y en la potencia de exhalación cuando lo requieras.

- Se comienza con la respiración abdominal, para conseguir automatizar esta respiración utilizad el ejercicio del anexo anterior, en él también se encuentra una práctica para mejorar la textura del músculo diafragmático y, de esta forma, mejorar el rendimiento respiratorio. Iniciaremos con una respiración profunda y empezaremos a sentir todas las sensaciones que nos provoca el aire al entrar por nuestras fosas nasales. El aire frío cuando entra, más caliente cuando sale y como roza las paredes del tabique nasal y de las fosas. Continuaremos sintiendo y visualizando como ese aire cargado de oxígeno (visualizamos pequeñas bolitas de color azul celeste, el color de la serenidad) va entrando y rozado los bronquios, esos pelillos finos que lo filtran en la entrada de los pulmones, y como se va depositando en la base (notaremos dilatación en la parte del ombligo) y como se dilatan las cavidades pulmonares, los músculos abdominales y las costillas. Empezaremos a notar que entramos en un mayor reposo, y notamos como nuestras pulsaciones cardiacas empiezan a disminuir llegando a la sensación de que el corazón quiere pararse. Ahora pasaremos a hacer lo que se denomina un barrido, iremos visualizando todas las partes del cuerpo tratando de sentir como se sueltan los músculos, se dilatan los cartílagos o se diluyen y pesan los miembros. No hay que hacer ningún tipo de estiramiento o movimiento, solamente imaginar, visualizar. . . . (Rius, 2015)

Tipos de pranayama

Tipo de pranayama	Traducción	Procedimiento	Utilidad
Ujjayi ²	"Ser victorioso"	Es la inhalación de aire en una posición con la columna derecha, retención de aire por unos instantes y exhalación formando un HA mientras el aire sale.	Según el folclore hindú la continuada práctica de Ujjayi puede calentar el cuerpo y llenarlo de prana. Oxigena el cuerpo y lo relaja.
Kapalabhati ³	"Purificación de la frente"	Es la inhalación y exhalación rápida pero profunda de aire a los pulmones por una decena de veces, seguida por una respiración profunda con retención larga y posteriormente una exhalación rápida dirigiendo la atención al corazón.	Es uno de los métodos hindúes de purificación llamados "bhatís", según los practicantes se puede lograr con ello una hiperoxigenación y mejor circulación sanguínea, además de la purificación del Ajna chakra.
Bhastrika ⁴	"Fuelle"	Es igual al kapalabhati, pero con la diferencia de que en éste se necesita visualizar la energía que sube por la columna vertebral y baja al corazón, además de utilizar métodos de Jalandrabandha y Mulabandha.	Es un método que presume de tener el poder de purificar los nadis y los chakras para su buen funcionamiento
Anuloma-viloma ⁵	"Alimentación"	Es una respiración en la que se obstruyen las fosas nasales con los dedos, primero una y luego otra, se inspira por la derecha, se retiene y luego se exhala por la izquierda, y después en dirección contraria.	Éste método es una forma básica de pranayama; es útil según los practicantes para relajarse y transformar sus emociones.
Surya bhedana ⁶	"Canal solar"	Es igual que el Anuloma Viloma, pero solo en dirección izquierda-derecha.	
Chandra bhedana ⁷	"Canal lunar"	Es igual que el Anuloma Viloma, pero sólo en dirección derecha-izquierda.	
Brahmari	"Brahmari "Respiración de la abeja"		
Agni Prasana ⁹	"Inhalación de fuego"	Es la inhalación y exhalación rítmica muy rápida.	Dicen los practicantes que sirve para absorber calor (teyas).

Cuadro A.1: Tipos de pranayama

Ejemplos de pranayama

Respiración lunar (chandra nadi pranayama)

La mano izquierda descansa en posición sentado. Cierra la fosa nasal derecha con tu pulgar derecho, poniendo la yema del pulgar tapando el orificio con suavidad. Inhala suavemente a través de la fosa nasal izquierda contando hasta 5. Exhala por la fosa nasal izquierda contando hasta cinco. Sigue durante un mínimo de tres minutos, puedes alargarlo hasta once minutos.

Esta respiración es particularmente beneficiosa para la gente que sufre de hipertensión.

Respiración en pico (kaki mudra pranayama)

Las manos se encuentran relajadas en posición sentado La mirada hacia la punta de la nariz y los ojos casi cerrados. Frunce los labios como un pico e inhala lentamente por los labios fruncidos. Exhala suavemente por la nariz. Este ejercicio trabaja la lengua y la boca, que son inervadas por el nervio vago, lo que estimula la actividad parasimpática. Es un pranayama refrescante, idóneo para el tiempo caluroso o para cuando un exceso de actividad simpático provoca sudoración excesiva, oleadas de calor, etc.

Práctica de pranayama. (Ampliación respiratoria).

Técnica de pranayama utilizada por el profesor Josep Rius en sus clases.

BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3	BLOQUE 4
IN 4 4 4 4	___ 4 4 4 4	_ 4 4 4 __	___ 4 16 12 8
RIN 4 8 12 16	___ 4 4 4 4	_ 4 4 4 __	___ 8 4 16 12
EX 4 4 4 4	___ 4 4 4 4	_ 12 16 20 __	___ 12 8 4 16
REX 4 4 4 4	___ 4 8 12 16	_ 4 4 4 __	___ 16 12 8 4

Cuadro A.2: Práctica Josep Rius i Perez

Este ejercicio consiste en inhalar, retener, expulsar y retener en apnea. Las letras de la izquierda de la tabla indican: IN: Inhalación; RIN: Retener la inhalación; EX: exhalación i REX: retener en apnea. Los números son los segundos que dura cada fase. Así pues, la inhalación se hará en 4 segundos. En primer lugar, se retiene el aire en cuatro segundos, se exhala en cuatro segundos y se mantiene apnea cuatro segundos. Y sin detenerse se hace la segunda columna y así todo el ejercicio. El primer bloque es para ir ampliando el tiempo de retener la inhalación. El segundo para trabajar la retención en apnea. El tercero para trabajar la expulsión del aire. En este caso, el aire se tiene que expulsar ofreciendo resistencia, pronunciando SSSSSS con la boca casi cerrada. El cuarto para trabajar el aguante y ver el resultado de los blancos anteriores. Al principio se puede parar entre bloques, pero cuando se tenga práctica, se resolverá el ejercicio de un golpe. Para contar los segundos y si se hace en grupo, habría que utilizar un metrónomo para unificar. Importante: Hace falta trabajar previamente la respiración abdominal debido a que se trata de la elasticidad de los músculos internos del abdomen y tórax (Rius, 2015)

A.3. Modelo encuesta profesorado en periodo de prácticas.

El modelo de encuesta que mostramos fue extraído de un taller de *mindfulness* para docentes realizado en la Universitat Jaume I en marzo 2014.

A.3. Modelo encuesta profesorado en periodo de prácticas.

Valora las siguientes afirmaciones siendo lo más sincero contigo mismo y observando los instantes de auto-reflexión que el cuestionario te brinde. Del mismo modo se ruega confidencialidad con el contenido. Siendo 0=Nunca/ninguna vez y 10=Siempre/muchas veces.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que a veces pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.											
Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.											
A veces rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.											
Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.											
No me suelo dar cuenta de sensaciones físicas de atención o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.											
A veces siento que “funciono en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.											
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.											
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.											
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.											
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.											
Tengo dificultades para controlar mi genio.											
Cuando la gente se muestra amigable me pregunto que querrán.											
Me critico a mí mismo por tener emociones irracionales o inadecuadas.											
Puedo ver mis sentimientos sin perderme en ellos.											
Siento que mis alumnos están contentos con mis clases.											
En alguna ocasión discuto con mis alumnos, o alguno en concreto (discusión en este caso: supone “enfado” no “diálogo con opiniones opuestas”).											
Siento que soy demasiado bueno para mis alumnos.											
Mi trabajo es creativo, variado, estimulante											
En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.											
Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.											
Mi trabajo da sentido a mi vida.											
Mi trabajo es interesante y me exige aprender cosas nuevas.											
Disfruto de mi trabajo.											
Mi trabajo es lo más importante para mí.											
Me siento discriminado/a en mi trabajo.											
Conozco casos de compañeros de trabajo muy estresados y con bajas por depresión laboral.											
Algunos de mis compañeros a veces no se toman las cosas demasiado bien o no se entienden los unos con los otros (malinterpretaciones, rencores,....											

Cuadro A.3: Modelo encuesta (1)

Valora las siguientes afirmaciones siendo lo más sincero contigo mismo y observando los instantes de auto-reflexión que el cuestionario te brinde. Del mismo modo se ruega confidencialidad con el contenido. Siendo 0=Nunca/ninguna vez y 10=Siempre/muchas veces.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Presto atención a cómo mis emociones afectan a mi pensamiento y conducta.											
Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.											
Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.											
Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.											
Me siento con mucha vitalidad.											
Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante tensión.											
Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos.											
Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.											
Siento que sé tratar de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo.											
Me siento animado después de un día de trabajo con mis alumnos.											

Cuadro A.4: Modelo encuesta (2)

¿Has practicado alguna vez alguna técnica relajante que requiera atención plena como por ejemplo algún tipo de yoga, reiki, shiatsu, pilates, taichí, potencial corporal?. Cuál?.

¿Con qué frecuencia te dedicas tiempo al año?, por ejemplo para:

- Relajarte en un spa. Hacerte masajes.
- Salir a pasear o realizar actividades deportivas.
- Salir con los amigos-pareja-familia/comidas-cenas-excursiones.

¿Has practicado alguna vez meditación? ¿Con qué frecuencia practicas?.

Pensar en mi propia muerte me hace sentir (redondea la respuesta que más se acerque a tus sentimientos aquí y ahora:

Interesado/a, alterado/a, nervioso/a, orgulloso/a, no quiero pensarlo, afligido/a, irritable, activo/a, asustado/a,

Excitado/a, inspirado/a, miedoso/a, culpable. Otros: _____ Opcional (no es necesario): _____

Anota, lo más específicamente que puedas que sucedería si físicamente estuvieras muerto/a:

Muchísimas gracias por la aportación.

A.4. Entrevista de conciencia plena a Josep Rius i Perez.

Tras coincidir con Josep Rius i Pérez en el taller de mindfulness para docentes (realizado entre marzo y abril) en la Universidad Jaime I, pensamos que es interesante realizarle una entrevista para conocer su opinión acerca de la conciencia plena en educación. Josep Ruiz i Pérez es Catedrático de Música en Secundaria i concertista de música antigua. Trabaja en el IES La Plana de Castellón con una antigüedad de 23 años. Es instructor de mindfulness en la Universidad Jaime I y participante en numerosos cursos, retiros de mindfulness y meditación zen. También es ponente por el CEFIRE en cursos de formación para docentes tanto en Mindfulness como en Formación Musical. Actualmente investiga modos de autoconciencia para aplicar en la práctica docente en general y en la música.

¿Cómo definirías la Conciencia plena (*mindfulness*)?, ¿en qué consiste?.

Según Tolle, E. la definición sería Estar en el ahora . Estar presente, lo que supone desde el punto de vista fisisiológico q todas las conexiones neuronales están al servicio de los sentidos y por lo tanto estas percibiendo una realidad instantánea. Que no está nada manipulada por lo que son los pensamientos.

¿Qué diferencias tiene con la meditación trascendental?

Bueno, hay muchas formas de meditación y maneras; pero en el fondo es lo mismo. Lo que ocurre es que las diferentes formas de meditación trascienden en muchos casos desde la atención plena, es decir parten de ella para centrarse en otros objetivos. La meditación trascendental, por ejemplo, la de los budistas va más allá del *mindfulness* porque trabajan otros ámbitos además de estar en el presente, con conceptos más espirituales (compasión, bondad..).

¿Cuál fue tu primera aproximación a la meditación?

Hace ya bastantes años.. Ya me acuerdo, en el año 94, fue a través de un profesor de flauta que tuve en Barcelona. Se llamaba Lluís Casso, era yogui y trabajaba mucho las técnicas alternativas (Conciencia, respiración...). Y también en Holanda, con Jérôme Minis quién me aproximó al método Feldenkrais, en el año 95, autoconciencia corporal a través del movimiento.

¿Te resultó fácil incorporarlo a tu vida diaria?

Sí, porque es una técnica muy fácil, y allí se hacía normalmente en los conservatorios (corrección postura, conciencia corporal...). Además antes los músicos tenían muchos problemas de tendinitis porque no se controlaba la presión que se hacía con el cuerpo en los instrumentos.

¿Y la meditación en general?, ¿con qué frecuencia practicas?.

Fue un proceso en la incorporación en mi vida, al principio había mucho escepticismo en su entendimiento. Básicamente por la falta de comprensión de algunos conceptos. Y es mediante la praxis diaria que aparte de clarificar esos conceptos, hace que vayas incorporándolos con más asiduidad. Vas descubriendo las ventajas, y los estados a los que llegas mediante la meditación y te das cuenta de la importancia.

¿Cómo sueles hacerlo?.

Por la mañana, suelo sentarme a meditar media hora, es la primera energía del día, e intento mantener la praxis diaria a toda hora de la conciencia plena (escribiendo, dando clase...). En cualquier momento puedes hacer *mindfulness*. Por ejemplo, tu ahora mismo sentada puedes estar presente mientras redactas... Además, una vez al mes voy a meditar en grupo, también asisto a algún retiro de *mindfulness* fin de semana, y talleres de meditación durante todo el año. Ahora vamos a empezar uno en Benicàssim para profesores por las tardes diseñado para 8 sesiones.

Ah...¿en qué va a consistir?.

En formar en *mindfulness*, y de relajación y respiración y una vez se haya aprendido lo básico, también intentaremos elaborar materiales para el aula adecuados a los niveles e implicar a la familia en el nivel *mindfulness*.

¿Puedo asistir?.

(Risas) Claro que sí, igual que en el curso que nos encontramos, lo que de momento no podrás obtener la certificación del CEFIRE.

¿Cuándo incorporas conciencia plena a tu actividad profesional?.

En el año 92, al inicio de mi práctica profesional. Al principio a través de la respiración diafragmática y relajación...

¿Cómo aplicas en la actualidad mindfulness en tu profesión?.

Los primeros beneficios son mediante mi praxis diaria, conciencia con respeto a mi trabajo, con respecto a mis alumnos q hace que cambie completamente la dinámica afectiva-emocional de mis clases. Lo que supone una mejora en el nivel de rendimiento tanto a nivel del profesor como del alumnado. Con la actitud mindfulness se produce una mayor conexión a nivel energético con el grupo de alumnos. También esa propia actitud genera la aceptación de la situación real con lo cual evitamos resistencias ante conductas disruptoras. Es decir, si yo me propongo controlar este tipo de conductas (como hacía antes), el resultado es mucho más desbastador y menos eficaz para resolver el conflicto.

El control es malo...

Es como si el alumnado pudiera captar tu estado de ánimo y cambiara totalmente a nivel emocional también su estado de ánimo hacia ti. Una especie de magia contagiosa. Y por mi parte, simplemente acepto su condición de alumno disruptor, como uno más en el aula, que no tiene poder sobre mí. Por ejemplo, el otro día un alumno de etnia gitana me insultó e incluso me intentó agredir verbal y casi físicamente, y no le ofrecí resistencia, mi actitud fue en todo momento de tranquilidad.

¿En qué momento de la clase?. Y ¿con qué frecuencia?.

Habitualmente es entre media hora y cuarenta y cinco minutos a la semana por grupo de alumnos. Suelo utilizar el final de la clase, para hacer la práctica.

Vaya...me parece muy bien, no lo utilizas en beneficio propio, sino los dejas relajados para la siguiente clase.

Sí, porque quiero que aprendan la técnica, no utilizarlo como beneficio para dar la clase más tranquila, sino pretendiendo que a medida q aprendan las técnicas adquieran una actitud general diferente.

¿Qué opinión tienen tus alumnos al respecto de la práctica?.

Muy buena, les encanta. Les cuesta al principio. La gente joven vive en una sociedad hiperestimulada en la que el silencio y la observación interior están totalmente fuera de lugar. De ahí que cuando descubren los beneficios, el relax y la tranquilidad que aporta esta práctica, nos les cuesta nada. Ellos mismos lo piden, no supone esfuerzo más bien al contrario.

¿Qué beneficios puede traer la conciencia plena a tus alumnos?.

Empezando por el aprendizaje de la observación, hasta que con el tiempo encuentren sensaciones internas que les llevarán a un auto-conocimiento y más a largo plazo la práctica les llevará a contactar con sus emociones.

Por lo tanto, ¿estamos hablando también de una educación emocional?.

Exacto, este entrenamiento nos ayuda a trabajar las emociones. En el momento en el q se contacta con las emociones estamos hablando de individuos nuevos, como si se tratará de otras personas. Ya que saben controlar sus propias emociones, el control de procesos emocionales sobretodo las

emociones negativas (Ira, resentimiento, rencor...), porque aprenden a descubrirlas y no son tan dañinas.

Y como profesor, ¿te aporta algún beneficio?.

Sí, como hemos comentado, sobre todo porque en la praxis docente me elimina mucho estrés, muchísimo. Se afianza la comunicación afectiva-emocional y al final del proceso educativo los resultados son mejores.

¿Qué ventajas y/o curiosidades has conseguido con la aplicación de mindfulness?.

En la praxis meditativa a nivel alumnado se produce una estimulación del lóbulo prefrontal con todas las capacidades internas conectadas a esta parte del cerebro como la atención e intuición o el estar anclado al momento presente. Si trabajamos la atención estamos ayudando a combatir los problemas derivados de la hiperactividad con déficit de atención y la autoconciencia en todos los niveles, lo que supone un mayor control por parte alumnado de todo lo que son técnicas de aprendizaje.

¿Qué haría falta para que pueda ser una terapia a la medida de todo el mundo y de las circunstancias que vivimos?.

Para que la gente vea esto como algo muy normal, eliminaría cualquier referencia que pueda llevarnos a pensar que estamos haciendo algo esotérico o religioso. Por ejemplo, en mi praxis no utilizo la palabra meditación y si la palabra ejercicio de atención o simplemente una relajación .

¿Crees en lo que dicen las investigaciones acerca de su eficacia (en 8 semanas, se consigue reforzar y modular la ínsula -parte del cerebro que regula las emociones y que hace que no suframos tanto-)?.

Sí, por supuesto. La sensibilidad hacia los demás, el mundo y la naturaleza parten de nosotros mismos y en concreto parten de la observación de nuestro interior y de las sensaciones. Y esa sensibilidad nos lleva a descubrir o a utilizar formas de eliminación del sufrimiento. Mediante el descubrimiento de sensaciones y posteriormente emociones ocultas llegamos a mitigar el dolor/sufrimiento.

Es muy importante decir que como toda práctica, exige un esfuerzo y constancia.

Sí, claro. Más que esfuerzo es recoger el hábito. Es una práctica muy agradable por lo tanto no es un esfuerzo de cansancio sino de fuerza de voluntad.

¿Qué opinas acerca del estrés docente y académico?.

Estamos en un momento de muchísimo estrés docente, lo que también influye al alumnado, debido a la nueva situación de recorte y precariedad en las aulas. Esto ha supuesto que se tenga que dedicar más tiempo y esfuerzo en el trabajo y mayor control porque las ratios son más altas y hay un mayor número de horas de docencia directa (hemos pasado de 18 a 20 horas) y una falta de recursos de apoyo. No hay tanta atención individualizada por lo que para el alumno también supone estrés.

¿Conoces compañeros con estrés emocional y/o bajas por depresión?.

Estrés emocional muchísimos, de aquí del IES La Plana y también de otros centros y de otros ámbitos. Y baja por depresión también algún caso, pero menos.

¿Cómo relacionarías el yoga con *mindfulness* (sensaciones corporales)?.

No practico Yoga por problemas de articulación de rodilla, pero si se puede relacionar perfectamente. Por supuesto lo introduciría en el aula para que aprendan la autocorrección postural.

¿Mindfulness nos puede servir cuando tenemos un mal día y estamos especialmente agitados?.

Sí, pero no como un remedio puntual. Pues empieza a ser efectivo cuando lo aplicas a todos los ámbitos de tu vida, actitud de observación y atención plena.

¿Podríamos decir que estas técnicas nos ayudan a ser más felices?.

Sin duda, porque cuando empezamos a observar las emociones y somos capaces de liberar sobretodo las negativas comenzamos a encontrar estados de mejora emocional también llamados de felicidad.

La compasión tiene mucho poder para cambiar la sociedad...

Por supuesto. Sí, de hecho si todos entrásemos en este tipo de dinámicas de observación-compasiva, sin juzgar, el mundo cambiaría.

No habría competición...

Seguramente irían cambiando las estructuras destructivas de esta sociedad, destructivas del Ser de esta sociedad. Como por ejemplo, el hipermaterialismo, valores basados en la competición, la falta de espiritualidad, falta solidaridad, el alimento permanente de los egos...

¿Espiritualidad y educación?.

La espiritualidad es la antítesis del hipermaterialismo. Va al nivel súper de la conciencia, que se trabaja con la meditación.

Deberíamos cambiar los valores... Eso iría cambiando en la medida en que las personas entrasen en otro tipo de percepción de la realidad.

¿En qué ha contribuido el *mindfulness* en tus relaciones familiares?.

En la aceptación de las situaciones que antes podían ser motivo de conflicto y ahora no, son vistas con otra perspectiva, con más dialogo, comunicación y tranquilidad.

¿Cómo con los alumnos?.

Efectivamente.

¿Qué hábitos recomendarías para una vida con más conciencia plena?.

Descansar el tiempo necesario, no consumir tóxicos, ejercicios, mantenerse saludable como cuerpo físico y la praxis de meditación como gimnasia del alma.

¿Cuál es el mejor regalo que *mindfulness* ha traído a tu vida?.

Puf...Es que yo soy otro. Hay un antes y un después de esta práctica. Te podría decir tantas cosas... Por ejemplo ser más clarividente y no preocuparme por el futuro.