



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE
HIDALGO INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y
HUMANIDADES ÁREA ACADÉMICA DE CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EN DOCENCIA

**Práctica de la Meditación de Conciencia plena para la mejora del
desempeño docente en la Universidad Interamericana para el Desarrollo**

PROYECTO TERMINAL DE CARÁCTER PROFESIONAL PARA OBTENER EL
DIPLOMA DE

ESPECIALIDAD EN DOCENCIA

Presenta:

L.E.M ITZEL HERNÁNDEZ TORRES

Directora del proyecto terminal:

DRA. MARÍA CRUZ CHONG BARREIRO

Pachuca de Soto, Hgo. a 29 de noviembre de 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ÁREA ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD EN DOCENCIA

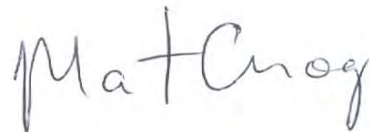
ANTEPROYECTO DE INTERVENCIÓN:

**Práctica de la Meditación de Conciencia plena para la mejora del
desempeño docente en la Universidad Interamericana para el Desarrollo**

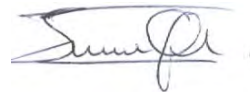
Nombre de la alumna:
L.e.M Itzel Hernández Torres



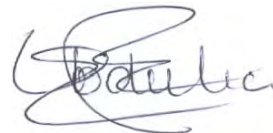
Directora:
Dra. María Cruz Chong Barreiro



Asesora Metodológica:
Dra. Irma Quintero López



Lectora:
Mtra. Obdulia Irene Martínez Espinosa



UAEH
BIBLIOTECA

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
Pregunta de investigación	6
Objetivo	6
Objetivos específicos	6
Supuesto	6
Justificación.....	6
ESTADO DE LA CUESTIÓN	7
MARCO TEÓRICO.....	15
MÉTODO.....	32
Alcance de la Investigación.....	33
Variables	33
Instrumentos de medición	34
Participantes	37
REFERENCIAS	38

PRESENTACIÓN

El presente trabajo de investigación se enfoca a la profesión del Docente, específicamente de la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) sede Pachuca la cual cuenta con una plantilla de docentes altamente capacitados para impartir clases y tutorías desde nivel bachillerato hasta nivel maestría (CIED UNID 2017), sin embargo se observa que la manera de afrontar las situaciones que las clases conllevan, llámense indisposición, apatía por el trabajo, molestias, depresión, frustración, ansiedad, y lo contrario, exceso de empatía, exceso de amabilidad, creación de dependencias con los alumnos, etc., genera en ellos patologías tanto mentales como físicas que impactan de diversas maneras en su desempeño (Cardozo, 2016).

Todas las profesiones en general con llevan un grado de estrés principalmente aquellas que requieren el trato con la gente, sin embargo, la docencia frente a grupo podría ser considerada como generadora de un mayor grado de estrés, ya que no solo es la relación con los estudiantes, sino la responsabilidad de enseñar y formar valores (Ruiz, J. 2016). Los docentes UNID ponen de manifiesto en reuniones académicas la interacción que tienen con los alumnos y las consecuencias de las mismas, a veces proyectadas en enojos, regaños o poca disposición en clase por parte del alumno. De la misma manera es visible, aunque no lo exterioricen, el hecho de que no cuentan con las habilidades o capacidades para darle solución a estas actitudes en el momento en el que se presentan. No hay una solución, pero, por el contrario, hay un apropiamiento del docente de todas las sensaciones y emociones que ese episodio trae consigo.

Incluso, el mismo docente en algunas ocasiones no mide la magnitud de sus acciones dentro del trabajo académico por la poca capacidad de introspección que tiene de su estado de ánimo (Ruiz, J. 2016), y esta falta de análisis introspectivo repercute en su desempeño como docente y en la calidad de su enseñanza.

De manera sencilla lo explica Wilhelm (2012): una alta autoestima está asociada con la capacidad del sujeto docente para innovar en sus prácticas pedagógicas; una baja

autoestima disminuye la potencial capacidad del docente en implementar de manera efectiva tales innovaciones, siendo estos factores mediadores del cambio educativo.

Este trabajo se estructura de tal manera que trata sobre los aspectos del desempeño del docente en general y cómo el estrés y autoestima se presentan en el ejercicio diario de la docencia.

Así mismo, se plantea una herramienta que proporcionará una ayuda para el manejo del estrés, lo cuales es necesario comprender para lograr que no domine y no afecte la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje, y procurar que se mantenga en un nivel óptimo para lograr plácidamente los objetivos tanto en el aula como en la vida personal.

Si hay algo que caracteriza al hombre por sobre las demás especies del planeta tierra es la capacidad que ha ido desarrollando a lo largo de su evolución para gestionar su propio ser; ya no solo ha evolucionado fisiológica, sino también emocionalmente. Los sentimientos y las emociones forman parte de él desde su origen, cuando sentía miedo por una tormenta o enojo por no tener comida. A estas alturas de la vida, ya es capaz de reconocer lo que siente. A diferencia de otras especies que sienten, pero no tienen conocimiento sobre ese sentimiento y mucho menos pueden dominarlo.

Esta evolución ha traído consigo la creación de vínculos, tanto con el propio ambiente como con los demás individuos, donde la práctica y conocimiento de las emociones y los sentimientos son la base para el desarrollo y permanencia de estas formas de participar en la sociedad. Por ende, si estas emociones y sentimientos no se equilibran, comprenden y sanan, pueden llegar a afectar a la persona de manera profunda y negativa en todos los aspectos de su vida donde interactúe, incluyendo el laboral.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación se enfoca en un problema que tiene su origen en la observación de la práctica y las interacciones de los docentes de la Universidad Interamericana para el Desarrollo.

Durante las pláticas cuatrimestrales de academia se exteriorizan las situaciones que provocan algún malestar u obstaculizan la práctica docente, ya sea con los alumnos o con los colegas y demás agentes de la institución. Al platicar de ello, algunos docentes muestran señas de hostilidad, irritación y disgusto, desgano y falta de atención, que Cardozo (2016) describe como factores estresantes.

Inclusive hay quien acepta tajantemente que no pretende ser figura a seguir de los alumnos, puesto que ello requiere demasiada responsabilidad y dedicación. Falta esa conciencia que menciona Cardozo, la conciencia de que la personalidad se refleja en los actos y sin duda alguna, los alumnos lo notan y resienten.

Otros docentes comparten que no pueden dejar de pensar en lo que cierto alumno les dijo o hizo como respuesta a alguna actividad, y han estado “pensando en eso todo el día”. Encontrándose con el alumno y abordándolo sobre el suceso, dice que no recuerda nada o que el docente lo malinterpretó.

Lo principal que hay que identificar en estos casos es que el docente no puede desapegarse de la emoción que aquello que originó. ¿Por qué la mente del docente es capaz de recordar el suceso negativo, pero no es capaz de disolverlo en nivel mental, emocional y físico?

La meditación en Conciencia Plena ayudará a resolver ésta y otras cuestiones con la práctica.

Se pretende investigar en qué grado la práctica de la Meditación de Conciencia Plena por parte de los docentes contribuye a aminorar sus molestias manifestadas, ayudar a identificar las situaciones y las emociones que las envuelven y a desarrollar en el docente la capacidad de solucionar todo lo que le afecte dentro del aula y así lograr un

impacto positivo en los demás aspectos de su vida para lograr vivir con calidad y, sobre todo, con felicidad.

Pregunta de investigación

¿Cómo la práctica de la meditación de Conciencia Plena influye en la mejora del desempeño docente en la Universidad Interamericana para el Desarrollo?

Objetivo

- Identificar la influencia de la meditación de Conciencia Plena en la mejora del desempeño docente en la Universidad Interamericana para el Desarrollo.

Objetivos específicos

- Caracterizar el desempeño docente.
- Identificar áreas de oportunidad.
- Identificar de qué manera influye la práctica de la técnica de la meditación de Conciencia Plena en el docente.

Supuesto

La práctica de la Meditación de Conciencia Plena por parte de los docentes de la UNID influirá positivamente en su desempeño docente.

Justificación

Pertinencia: Esta investigación cualitativa resulta pertinente puesto que todas sus vertientes tienen sostén científico, el cual puede ser aplicado de manera tangible en una institución educativa. Corresponde con la aplicación de un método científico para comprobar los alcances de una situación abstracta e intangible.

Relevancia: Resulta relevante y significativa ya que, durante la recolección y lectura de referencias para la reconstrucción del cuerpo de la investigación, no se encontró un estudio con las mismas características a nivel nacional (México), pudiendo resultar como apoyo para las investigaciones existentes que estudian los mismos conceptos

que ésta (meditación de Conciencia Plena, desempeño docente, etc.) pero con distintos objetivos o ser referencia para nuevas investigaciones.

Temática: Se considera una investigación cuyo tema central es novedoso y cuya combinación de aspectos tangibles e intangibles toma en cuenta al docente desde su concepción de ser humano no solo como empleado de una institución educativa; y cuya intervención pretende ser lo más sencilla de llevarse a cabo con resultados visibles, significativos para los participantes y que ofrezcan información real sobre los alcances de la misma.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

Para este apartado se han consultado 21 documentos referentes de los últimos cinco años, la mayoría de ellos son artículos de revistas electrónicas, tesis de maestría y doctorado y algunos libros. Los documentos son de autores e investigadores españoles y sudamericanos; hasta el momento hay solo dos referencias mexicanas, lo que provoca pensar que la relación entre docencia y meditación no ha sido abordada profundamente en el país.

Se presenta un esbozo general de los temas principales de la investigación: el desempeño docente y la Meditación de Conciencia Plena.

Desempeño docente

El buen desempeño docente es la manera en la que el profesor se desenvuelve y actúa proactivamente en sus clases, manteniendo una forma efectiva de enseñar, crear conocimiento y formar seres que sean, a su vez, fuente de conocimiento. Pero todo ello requiere esfuerzo, conciencia y disciplina. El docente debe pasar por un proceso en el que los profesores alcanzan altos niveles de competencia profesional y en el extienden su comprensión del yo, del rol, del contexto y de la carrera (Tejada, J. 2013).

Autores como Rueda (2008) afirman que el desempeño docente debe ser objeto de una evaluación, aunque son pocos los esfuerzos de iniciativas de evaluación que estén

claramente vinculados con acciones institucionales para emplear los resultados en ofrecer apoyos a los académicos, a fin de mejorar la función docente en las universidades, es decir, se pide un buen desempeño docente pero las instituciones no proveen de herramientas a los profesores para llevarlo a cabo. Precisamente esto es lo que ocurre en la Universidad Interamericana para el Desarrollo UNID.

El desempeño docente debe evaluarse puesto que el profesorado y sus responsabilidades con la comunidad educativa en particular, y la sociedad en general son de carácter formativo (Jornet, J. at all, 2014). La tradición pedagógica ha establecido siempre que los profesores disponen de tres ámbitos a destacar: el disciplinar, relacionado con la materia a impartir; la formación pedagógica y ciertas cualidades personales que determinan el ejercicio docente (Fernández, M., González, S. 2012).

A nivel institucional cabe señalar tres principios claves detrás de los buenos desempeños: 1. “La calidad de un sistema educativo no puede ser superior a la calidad de sus docentes”. 2. “El único camino para mejorar los aprendizajes es mejorar la enseñanza”. 3. “Un buen desempeño como país requiere que todos los estudiantes aprendan” (Martín, E., Martínez, F. 2015), en otras palabras, si se desea que los estudiantes realmente aprendan, la calidad de los docentes debe ser superior.

Pero no hay mejor evaluador que los propios alumnos, ¿ellos qué opinan? Las características que ellos valoran más en los docentes son aquellas que les permitan lograr el éxito, como el apoyo, la constancia y la justicia; el respeto, la flexibilidad y su pasión por la enseñanza (Hunt, B. 2009).

Se nota la clara diferencia entre lo que requieren del docente tanto el alumno como la institución, siendo estos requerimientos factores que le afectan. Y entonces surge la pregunta ¿qué requiere el docente?

Estrés y autoestima docente

En la mayoría de las instituciones educativas, desafortunadamente el bienestar emocional de los docentes, respecto a sus condiciones laborales de trabajo, es un

aspecto que todavía no es muy bien entendido ni atendido (Ruiz, J. 2016), por lo que ciertos cambios dentro de la institución y con sus actores pueden provocar reacciones en ellos, o lo que se denomina estrés docente, un “síndrome de respuestas de efectos negativos” (como enojo y depresión), generalmente acompañados de cambios fisiológicos (como ritmo cardíaco acelerado), consecuencia de algunos aspectos de la tarea del educador (Velázquez, D. 2009).

El Sahili (2012) reconoce ciertos estresores en el aula como que el educador tiene que estar pendiente de evitar el desbordamiento de las conductas de los alumnos, no perder el control del grupo, mantener la atención, enfrentar los conflictos internos, cuidar la didáctica, la presencia de emociones como la ira, frustración, enojo, celos, sentimiento de inferioridad, miedos, etc. Esos son a nivel aula, lo que el docente percibe realmente. A nivel institución la posición que ocupa un empleado influye en su estrés laboral. De la misma manera el hecho de que los docentes comparten la mayor parte del tiempo con los alumnos y muy poco con los colegas y la frustración debido a la relación entre el pago y las horas trabajadas (Martin, M., Vera, J. 2004).

Cardozo (2016) identifica factores que abarcan institución y alumnos y que sin duda afectan al docente, estos factores son: Factor estrés: La presencia de sentimientos de falta de energía o la sensación de hacer las cosas más lentamente; factor sensibilidad interpersonal: presencia de sentimientos de hostilidad y disgusto de la gente hacia su persona o viceversa y falta de reconocimiento social y el factor ansiedad: los profesores expresan sentimientos de haberse sentido súbitamente asustados sin una razón aparente, emoción que se relaciona con la presencia de sentimientos de temor o miedo. Puede intuirse la magnitud e tales factores, los cuales, si no son reconocidos y atendidos, pueden desencadenar en situaciones de carácter médico, como el Síndrome de Burnout, por mencionar alguna. Sin embargo, todos estos estresores traen consecuencias como sentimientos de ansiedad indefinida, insatisfacción, depresión, temor y frustración, baja autoestima, elementos cuyo posible resultado extremo sería el agotamiento total.

El comportamiento del docente afectado en el aula y con sus alumnos también cambia, les otorga menos tiempo a alumnos que considera “peores” para responder y preguntar, critica más sus fallos, les alaba menos sus éxitos, les presta menos atención, interactúa menos con ellos, se coloca a mayor distancia de ellos, les da menos explicaciones, les responde de forma más breve y menos informativa, con expresión más adusta y menos contacto visual, tiene relaciones menos amistosas con ellos, ante la duda, opta por bajarles puntuaciones (Ruíz, M. 2014) y demás situaciones que son características de profesores muy estrictos o de mal carácter.

Si hemos tenido un profesor así, no es que fuera “malo”, es que quizá estaba estresado o vivía deprimido.

La otra cara del asunto es la autoestima docente, la cual es bueno retomar para comprender los aspectos que la investigación pretende abarcar y cuál de ellos se tiene que observar y disminuir y cuál se quiere desarrollar en los docentes.

La autoestima se define como una experiencia fundamental que lleva la vida a su significatividad y al cumplimiento de sus exigencias; es decir, es la confianza en la capacidad de enfrentar los desafíos básicos de la vida, y la confianza en el derecho a triunfar y a ser felices (Wilhelm, K. at all. 2012). El mantener este nivel de confianza y felicidad les permitiría a los docentes convertirse en docentes de funcionamiento completo; aquellos que:

1. Tiene apertura a la experiencia. La persona observa de forma exacta el mundo que lo rodea y es capaz de aceptar situaciones y sentimientos.
2. Vivencia existencial. Vive en el presente, reconoce el pasado como experiencia y el futuro como motivación.
3. Confianza organísmica. El hombre necesita confiar en lo que hace, en sus impulsos y sentimientos.
4. Libertad experiencial. Es el sentimiento que procede de saber que somos libres (Reyes, L. at all. 2012). También implica la satisfacción de saber que se tiene control sobre el ejercicio de la mente, el buen pensar y el buen resolver (Wilhelm, K. 2012).

Trasladando esto a la docencia, cada educador, proyecta y transmite la situación anímica en la que se encuentra a sus alumnos. Esto es importante porque ellos de una u otra forma lo ven como “modelo”. Es necesario que el docente en su labor educativa sea consciente de que proyecta rasgos de su personalidad, así como el aprecio o reconocimiento de su autoestima y la negación de la misma. Esta realidad se da de manera consciente o inconsciente, por ello es necesario reconocerlo, pues en sus decisiones, actitudes y reflexiones, el docente no deja de transmitirse a sí mismo (Cardozo, I. 2016). Por ello que indirectamente, tanto el estrés como la autoestima afectan también a los alumnos, a menos que los alumnos tengan herramientas personales para evitar que esto les afecte.

Puede observarse que tanto la autoestima como el estrés tienen el mismo origen: la propia persona. Sin embargo, las investigaciones le dan más énfasis al problema; puede notarse que hay más investigaciones sobre estrés y problemas del docente que sobre la autoestima y la tranquilidad del mismo, esto para continuar por el camino del tratamiento en vez de avanzar por el de la prevención. Es poco lo que se menciona a este respecto.

Ruíz (2016) puntualiza algunas recomendaciones para disminuir el estrés docente:
*Información acerca del estrés docente: el conocimiento sobre las causas y el origen del estrés nos hace reflexionar sobre nuestra posición frente al problema.

*Evaluación psicológica del profesor: conocer nuestro estado emocional actual, nos permite relacionarlo con las causas del estrés y trabajar con aspectos específicos de nuestra personalidad.

*Grupos operativos para disminuir el estrés docente.

*Estrategias de autorregulación para disminuir el estrés docente: el control de la dinámica de nuestras emociones.

Concuerdo con Velázquez (2009) al llamar a esas recomendaciones “obstáculos para tratar el estrés” puesto que sólo son puntuaciones de manera general que no ahondan en la situación específica del docente y que pueden dar cabida a la generación de

dudas sobre cómo aplicarse o llevarse a cabo. Él dice que aún hay una falta de consenso al momento de encontrar soluciones correctas a este fenómeno tan desagradable para las personas que lo sufren (estrés). Se han hecho a menudo recomendaciones generales, centradas en el maestro individual, tales como técnicas de relajación, acceso a un consejero, uso de tranquilizantes, etc. Pero estas recomendaciones orientadas hacia el individuo se han apartado del importante papel que desempeña la organización al determinar las experiencias del individuo dentro de ella alterando su percepción de la misma y de lo que ocurre en ella.

Meditación de Conciencia Plena

Hasta estos días no existe un concepto concreto y único de lo que es la meditación, pareciera ser que la meditación es más bien la referencia de ciertos estados del ser, sensaciones del alma y sus efectos sobre la persona que la práctica.

Acero Irene (2004) la define como una disciplina espiritual milenaria que ha traspasado los límites de oriente para introducirse también a occidente. Existen muchas y diferentes técnicas de meditación, de diversas religiones y filosofías. Algunas son más rigurosas y complejas que otras, pero todas apuntan a la expansión de la conciencia y la transformación del individuo.

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.

Para no dejar lugar a dudas, la meditación lleva a la trascendencia, y la trascendencia se entiende como ir más allá de los límites de la vida sensible y cotidiana, buscar una realidad profunda, de buscar aquello que nos sustenta y constituye al verdadero ser (Ramadan, 2012).

Ya empiezan a vislumbrarse aquí los alcances de la meditación que fundamentan la investigación. La doctrina budista expresa que la mente puede dominar, derivar y crear cualquier situación que se proponga el ser humano (Jiménez, I., Leyva, K. 2012), cualquier situación incluyendo el estrés docente.

Aunque la meditación tiene sus orígenes aproximadamente en el 500 o 600 a.C., los actuales avances científicos permiten sustentar su efectividad desde el punto de vista de la ciencia, partiendo desde la neurociencia y cómo la técnica afecta al cerebro y sus funciones, manteniendo la lógica de que el cerebro es lo que controla todo lo demás.

Ha habido un interés creciente en las tradiciones contemplativas, que llevan miles de años investigando la mente, y por tanto el cerebro, calmando el sistema mente/cerebro lo suficiente para oír sus murmullos más ligeros y desarrollando maneras sofisticadas de transformarlo (André, C. et al. 2014). Es decir, no se pretende utilizar técnicas que por el hecho de ser investigadas desde hace mucho tiempo no tengan actualmente funcionalidad.

El mundo tiene muchas tradiciones contemplativas, la mayoría de ellas asociadas con las religiones principales, como el cristianismo, el judaísmo, el islam, el hinduismo y el budismo. De todas ellas, la ciencia se ha relacionado más con el budismo. El budismo, como la ciencia, anima a la gente a no creer nada basado únicamente en la fe y no requiere una creencia en Dios. También tiene un modelo de la mente que es muy compatible con la psicología y la neurología (Hanson, R., Mendius, R. 2012).

Por lo que, siguiendo esta línea científica, se ha optado por el estudio y enfoque de la meditación de Conciencia Plena para tratar los problemas y obstáculos descritos en páginas anteriores.

Conciencia Plena es el concepto en español para traducir Sati, un término del idioma Pali que denota atención, conciencia y recuerdo. Se entiende como Conciencia Plena: cuando somos conscientes de nuestros sentimientos, emociones y actos del presente, estamos haciendo Mindfulness (la traducción a palabra inglesa). En las últimas dos décadas, gracias a los encuentros del Dalai Lama con científicos, la Conciencia Plena ha recibido un impulso con la aparición de estudios e investigaciones clínicas que fundamenta sus efectos (Gálvez, J. 2012).

Algunas de sus características es que permite observar sin juzgar, cultivar la bondad y a amabilidad, aceptar las experiencias como suceden, se mantiene fuera de los

conceptos y es consciente de los cambios, características que se prestan perfectamente para aplicarlas en un aula de la UNID.

Tomando en cuenta que, según Ruíz (2016), la docencia es una de las profesiones más estresantes que hay, la Conciencia Plena viene a ser una herramienta útil que ayuda a equilibrar, procesar y gestionar las emociones mediante la meditación (Gálvez, J. 2012).

Uno de los pocos autores en español que han vinculado esta técnica con la docencia afirman que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión tanto en profesores como en alumnos, además de que los previene, incrementa la regulación emocional y desarrolla el distrés (lo contrario al estrés) en los trabajadores de la educación, desarrolla la creatividad, mejora las funciones cognitivas, la habilidad de procesar efectivamente la información y la habilidad reflexiva, mejora la sociabilización y la empatía (Albert, E. 2015).

Estos desarrollos del ser permiten que el docente sea observador de su entorno, que identifique situaciones negativas (y también positivas) y que logre solucionarlas de manera efectiva, sin que este proceso repercuta en su salud física, mental y emocional.

Para llevar a cabo la meditación de Conciencia Plena, se utiliza la técnica que históricamente le antecede, la meditación Vipashyana, que busca la correcta comprensión del modo en el que ocurren las cosas, enfocándose principalmente en la respiración. Es decir, entrando en Vipashyana, reconociendo la respiración, encontrando la emoción discordante, observando y comprendiendo se completa el ciclo de la Conciencia Plena.

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

MARCO TEÓRICO

Contexto de la Universidad Interamericana para el Desarrollo

La Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) se ubica en la carretera Pachuca-Cd. Sahagún no.105, en el municipio de Pachuca de Soto, estado de Hidalgo. De acuerdo con la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados (AMAI, 2017) a través del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2017), la zona donde se encuentra la UNID pertenece al estrato socioeconómico C+ y B.

En cuanto a los alumnos, la mayoría de ellos son empleados de áreas gubernamentales y empleados de empresas con las que la institución tiene convenio, el resto son empleados en comercios. Sus edades van de los 23 a 35 años y el 80% de ellos son jefes de familia.

La Universidad cuenta con tres planes educativos: Presencial, a Distancia y Ejecutivo. Los docentes que son la base para la realización del presente protocolo son los que pertenecen al Plan Ejecutivo. Este plan corresponde a las Licenciaturas impartidas a los alumnos que estudian y trabajan a la vez. Los horarios son vespertinos y sabatinos (UNID, 2017).

Docente de Plan Ejecutivo

Los docentes UNID que laboran en el Plan Ejecutivo son 20, con edades que van de los 27 a los 55 años.

Tabla 1. Muestra el perfil de los 20 docentes de Plan Ejecutivo con algunas características específicas:

CARACTERÍSTICAS	NÚMERO DE DOCENTES
Jefes de familia con hijos	16
Estudios de posgrado concluidos	18
Se encuentran cursando estudios de posgrado	4
Laboran en la UNID y en más instituciones educativas	14
Laboran en la UNID y en otras instituciones distintas a las educativas	6
Son docentes de tiempo completo en la UNID	2
Son docentes por horas en la UNID	18
Tienen de 1 a 3 grupos en la UNID	5
Tienen de 4 a 6 grupos en la UNID	13
Tienen de 7 a 11 grupos en la UNID	2

FUENTE: UNID, 2017. Elaboración propia.

Los datos de la tabla nos permiten inferir que, la mayoría de los docentes UNID comparten la responsabilidad de tener una familia y se encuentran bien preparados a nivel académico.

En el ámbito laboral podemos observar que la mayoría cuenta con más de un empleo académico y hay quienes, además de esto, trabajan en instituciones distintas a las educativas: ejercen docencia en la UNID, docencia en otras escuelas y ofrecen sus servicios en instituciones públicas y privadas. 13 de ellos atienden entre 4 y 6 grupos a nivel licenciatura, sólo en la UNID.

Profesor “itinerante” o profesor “taxi”.

Analizando la tabla, se observa un comportamiento que en la actualidad se conoce como el “profesor itinerante” o “profesor taxi”, conceptos que acuñaron los alumnos a

aquellos docentes que van de allá para acá, corriendo de una escuela a otra tratando de juntar las horas y los pesos necesarios para llegar a fin de mes, su característica principal es que son docentes por honorarios y cuyo estrés y cansancio incide en su capacidad de enseñar (Urdinez, 2015).

El estudio de Urdinez señala que alrededor del profesor taxi existen dos horas fundamentales:

1. La hora pedagógica: se refiere al tiempo que debe durar una clase. Los alumnos no pueden mantenerse en concentración por más de 40 minutos, sin embargo, es una regla que las clases deben durar de 45 a 50 minutos.
2. La hora administrativa: el tiempo que el profesor debe permanecer en la institución, ya sea atendiendo tutorías o planificando sus clases.

Ambos tipos de horas pueden resultar factores estresantes para el docente taxi puesto que cualquier espacio pequeño de tiempo, dedicado originalmente a planificar y asesorar sin prisas, es utilizado para comer algo rápido o salir dirigidos hacia su siguiente institución, aplazando varias actividades que tiene que realizar llegando a casa o en algún otro tiempo disponible.

El círculo sin descanso no termina y es un círculo presente en la UNID.

MEDITACIÓN DE CONCIENCIA PLENA

La meditación nos lleva a un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca. De este modo, los pensamientos y los sentimientos pasan a contemplarse como eventos mentales transitorios que no tienen por qué reflejar la realidad del momento presente (Kabat-Zinn, 2003).

Si la meditación calma a la mente, una vez la mente se ha quietado, la meditación de Conciencia Plena nos ayuda a ver con claridad, a experimentar una comprensión profunda de la realidad, de nosotros mismos, del resto de las personas y de todo lo que

nos rodea. En este sentido mindfulness representa un elemento clave para el desarrollo del conocimiento que tenemos del mundo en general, y de nosotros mismos en particular (Mañas et. al, 2014).

Beneficios de la Meditación de Conciencia Plena

Para valorar los efectos de la meditación de Conciencia Plena, García-Allen (2017) dice que es necesario ser conscientes de que lo que provoca el malestar no son los eventos en sí mismos sino cómo vinculamos las emociones a éstos. La meditación de Conciencia Plena se enfoca en minimizar el impacto de las cosas negativas que nos ocurren, llevando de la mano beneficios significativos como:

- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. Reduce la presión arterial y los niveles de cortisol, el cual es necesario para el organismo en respuesta al estrés, pero es contraproducente en altos niveles.
- Protege el cerebro. Aumenta el tamaño de los Telómeros, unas estructuras que se localizan en los extremos de los cromosomas y que se relacionan con el envejecimiento y el desarrollo de ciertas patologías asociadas a la vejez. La meditación de Conciencia Plena puede modificar la estructura neuronal del cerebro.
- Aumenta la capacidad de concentración. Es una práctica que se centra en el entrenamiento de la conciencia y la atención plena, para de esta manera poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales. También es utilizada en terapias para decrementar el déficit de atención.
- Desarrolla la inteligencia emocional. Nos ayuda a conocernos, a indagar en nuestro interior y mostrarnos tal y como somos. Con su práctica se mejora la Autoconciencia y el Autoconocimiento y nos hace evolucionar internamente. Además, a través de la compasión hacia nosotros mismos, se consigue que las cosas no nos afecten tanto.
- Mejora las relaciones intrapersonales. La meditación de Conciencia Plena permite desarrollar la habilidad de responder de manera apropiada al estrés de la relación y la habilidad de comunicar sus emociones a la otra persona.

-
- Favorece la creatividad. Ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas. Investigadores del Instituto del Cerebro y la Cognición de la Universidad de Leiden en Holanda encontraron un aumento de la creatividad en aquellos practicantes habituales de la meditación de Conciencia Plena.

Navarro (2013) expone que siempre que estamos apresurados, corriendo de aquí para allá para hacer miles de cosas experimentamos la misma respuesta emocional que si estuviéramos huyendo de un depredador. Esto sabotea nuestra capacidad de enfoque en el presente.

Guerri (2016) menciona que la Meditación de Conciencia Plena ayuda a las personas a reconocer, ralentizar o incluso detener reacciones negativas habituales, ver las situaciones con mayor objetividad y claridad, responder con mayor eficacia a las situaciones, mejorar la creatividad y la capacidad de resolución de problemas y a mantener la sensación de equilibrio interno y de las situaciones.

También afirma que estudios llevados a cabo en instituciones de salud del Reino Unido demuestran los efectos positivos de la Conciencia Plena sobre el:

- Insomnio: ayuda a aumentar la conciencia para reconocer y reaccionar de mejor manera a los procesos mentales y físicos que producen el insomnio a nivel medio y crónico.
- Dolor crónico: la idea aquí es que, en lugar de centrarse en los patrones de pensamientos negativos que surgen al sentir la sensación física de dolor, se debe observar el dolor con curiosidad. Entonces este dolor se experimenta con precisión ya que a veces nuestra mente pueden exagerarlo. La Conciencia Plena enseña a las personas a dejar de lado todas las expectativas y preocupaciones futuras que causan los dolores físicos.
- Comportamientos adictivos: la Conciencia Plena se enfoca en el conocimiento de las emociones y cómo tratar con ellas y al mismo tiempo romper los patrones que llevan a conductas repetitivas perjudiciales.

-
- Trastornos de la alimentación: permite crear conciencia de todas las situaciones que rodean a la alimentación, las sensaciones y las emociones con las que se asocia y poder ver los alimentos desde el punto de vista nutricional y útil.

A nivel físico, la principal área del cerebro en la que influye la Conciencia Plena es la de la corteza prefrontal, donde se encuentra nuestro funcionamiento ejecutivo, es el centro que controla y ordena y donde nace el pensamiento analítico.

Debemos tener en cuenta que una actividad reducida y un tamaño pequeño de esta corteza prefrontal se correlacionan con condiciones psicológicas como el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), el abuso de drogas y otras conductas problemáticas como la dificultad en el control de impulsos, la esquizofrenia, la depresión y en general los trastornos del estado de ánimo.

Un estudio realizado por la National Academy of Sciences of the United States of America (NAS, 2011) complementa así lo anterior:

- La meditación de Conciencia Plena reduce la actividad en los centros de autorreferencia del cerebro (las zonas yo, mi, mío). Disminuye la actividad de los pensamientos centrados en las narrativas del yo. De igual manera reduce la actividad de la Red Neuronal por Defecto, que incluye una serie de estructuras de la zona media del cerebro que se activan cuando estamos soñando despiertos y nuestra mente simplemente salta de un pensamiento a otro. Soñar despiertos (la antítesis de Mindfulness, que implica el estar plenamente presentes en el aquí y ahora) se asocia a un estado general de menor felicidad, a rumiaciones cognitivas, a pensamientos negativos repetitivos y a estados de preocupación sobre el futuro.
- Los efectos de la Conciencia Plena son comparables a los efectos de los fármacos para la ansiedad y la depresión. En el estudio se revisaron 47 pruebas clínicas con 3515 participantes y se encontró un efecto moderado de las intervenciones basadas en Conciencia Plena sobre el estrés y el bienestar psicológico de un tamaño del efecto de alrededor de 0,3 (en jerga de escala

psicológica). Puede parecer poco, pero el tamaño del efecto de los antidepresivos para la ansiedad y la depresión es también de un 0,3. Es decir la práctica de Mindfulness puede ser, al menos, tan efectiva como los medicamentos para la depresión y la ansiedad.

- Varios estudios previos que documentan que esta meditación es igual de efectiva que los psicofármacos para prevenir las recaídas en depresión.
- La práctica de la meditación de Conciencia Plena puede realmente cambiar la estructura del cerebro. Durante el estudio se observó un engrosamiento del hipocampo (una estructura que cumple un rol fundamental en el aprendizaje y la memoria) y en otras áreas de importancia para la regulación emocional y el procesamiento auto-referencial.

También se encontró una disminución en el tamaño de la amígdala (que es responsable del miedo, la ansiedad y el estrés).

Lo más importante de todo es que hubo una correlación entre estos cambios estructurales del cerebro y el reporte subjetivo de los participantes del estudio en cuanto a sus niveles de estrés, es decir, no solo se observaron cambios cerebrales en ellos, sino que personalmente notaron el cambio en la experiencia subjetiva de su bienestar emocional.

Los beneficios de la Meditación de Conciencia Plena abarcan realmente todos los niveles de la persona: físico, mental y emocional y es notable que parta desde lo más primordial como lo es el cerebro, el órgano capitán y comandante del resto del cuerpo. Si el cerebro se encuentra en condiciones óptimas y siempre en su posición de controlador, el cuerpo físico y sus manifestaciones también se verán en óptimas condiciones y las emociones serán más fácil de controlar y no podrán desembocar en extremos que puedan resultar perjudiciales para la persona.

Meditación de Conciencia Plena aplicada a la Docencia

De acuerdo con García-Allen (2017), los maestros son personas que juegan un papel fundamental dentro de la sociedad, ya que se encargan de la importante función de

educar a las futuras generaciones. Su labor no se centra solamente en enseñar conocimientos teóricos, sino que también se encargan de promover una serie de valores y habilidades en los estudiantes para su desarrollo dentro de la sociedad.

Ser maestro no siempre es tarea fácil, y la gran exigencia que conlleva ser profesor puede provocar estrés crónico, fatiga emocional y problemas de relación con el alumnado. La Conciencia Plena ha demostrado su eficacia actuando en estas situaciones.

La meditación de Conciencia Plena se hizo popular en occidente gracias al médico Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts, que en 1978 comenzó a utilizar la Conciencia Plena con pacientes que sufrían estrés crónico. Desde entonces se aplica en distintos ámbitos, como pueden ser el clínico, laboral o deportivo (García-Allen, 2017).

Beneficios de la Meditación de Conciencia Plena aplicada a la Docencia

Tras más de 40 años de investigación, existen evidencias científicas de numerosos efectos que la meditación produce en diferentes variables relacionadas con la educación. Shapiro (2008) especifica diferentes hallazgos en el área del rendimiento cognitivo y académico, en cuanto a las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente. Las investigaciones sobre concentración y diferentes formas de meditación respalda la mejora de estas habilidades y sobre el rendimiento académico.

Según Schöeberlein (2009), no tendría sentido sugerir o enseñar la meditación de Conciencia Plena si él o la profesora no lo practica y vivencia, porque una de las principales claves de su éxito es el profesor como modelo y espejo: su actitud consciente facilitará el desarrollo de esta misma actitud en los estudiantes.

Los docentes que practican Conciencia Plena reúnen una serie de cualidades que inciden de manera directa en la mejora de la convivencia en el centro y en el aula:

- Son más conscientes de sí mismos.
- Están más conectados con los alumnos.

-
- Son sensibles a las necesidades de sus alumnos.
 - Mantienen el equilibrio emocional.
 - Promueven una comunidad de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, emocional y social de los niños.
 - Se esfuerzan tanto personal como profesionalmente.
 - Saben gestionar y reducir el estrés.
 - Mantienen relaciones sanas, tanto en casa como en el trabajo.

Diex (2015), tras varias investigaciones, encontró que la meditación de Conciencia Plena:

- Incrementa la regulación emocional y cultiva los estados positivos de la mente.
- Mejora el rendimiento académico ya que mejora el razonamiento verbal, la memoria de trabajo y las funciones cognitivas.
- Incrementa las capacidades atencionales.
- Desarrolla la intuición y la creatividad.
- Desarrolla la habilidad de procesamiento efectivo de la información. 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.
- Desarrollo de la función reflexiva. La práctica de la Conciencia Plena nos enseña 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. La función reflexiva incluiría el autoconocimiento y la empatía en el programa educativo, creando relaciones conscientes y constructivas entre profesores y alumnos.
- Desarrollo de habilidades sociales. La plena sintonía con las emociones y pensamientos propios crea también sintonía con los otros, una mayor capacidad de empatía y altruismo. 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 se incrementa el sentimiento de

cercanía y pertenencia y el comportamiento positivo interpersonal para los climas de aprendizaje saludables.

García-Allen (2017) puntualiza lo siguiente: Se trata de un estilo de afrontamiento que impulsa las fortalezas personales, y dentro del aula, aporta beneficios tanto para los alumnos como para los profesores.

El objetivo es que los participantes adquieran un estado de consciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y a conocerse mejor, además de crear un ambiente propicio para el aprendizaje.

La enseñanza con Conciencia Plena fomenta la comunidad pedagógica, en la que los alumnos florecen en lo académico, lo emocional y lo social; y en la que los profesores aprovechan al máximo el clima que se crea dentro de este entorno educativo. Esta meditación es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y nuestro alrededor, y permite desenmascarar automatismos y promover el desarrollo integral.

Anadón (2005) y Bisquerra (2005) concuerdan en que la formación académica del profesorado no incluye ningún tipo de preparación psicológica, ni herramienta alguna de autoconocimiento personal, por lo que los docentes suelen carecer de los recursos y habilidades necesarios para poder hacer frente a las exigencias y a las demandas que su labor docente les plantea día a día.

En este sentido, Moriana y Herruzo (2004) establecen que una mayor autoconsciencia y un mayor nivel de autocontrol y autoeficacia, pueden ejercer un factor protector frente al estrés que sufren los docentes.

García-Allen (2017) se basa en un análisis realizado en el 2011 por Joseph Durlak para enumerar los siguientes beneficios de la meditación de Conciencia Plena en los profesores:

- Mejora el enfoque atencional y la consciencia
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos

-
- Fomenta el equilibrio emocional
 - Apoya la gestión y la reducción del estrés
 - Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo
 - Mejora el clima del aula y fomenta un entorno óptimo para el aprendizaje
 - Favorece el bienestar general y la autoestima
 - Mejora el rendimiento académico
 - Mejora el autoconcepto
 - Reduce la agresividad y la violencia
 - Aumenta la creatividad
 - Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos
 - Potencia la memoria
 - Mejora la concentración y la atención
 - Reduce la ansiedad ante los exámenes
 - Favorece la disposición de aprender
 - Fomenta la autorreflexión y el autososiego
 - Potencia la empatía y la comprensión hacia los demás
 - Fomenta conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas
 - Mejora el aprendizaje social y emocional
 - Mejorar de forma general la salud

Las aplicaciones de mindfulness en la educación son muy amplias, debido a que la práctica afecta a los dominios cognitivos, emocionales e interpersonales. Bien lo dice el autor: un docente consciente enseña de manera consciente.

La Meditación de Conciencia Plena y las Inteligencias.

Albert (2015) desarrolla un apartado importante sobre lo que la Conciencia Plena puede lograr en las distintas inteligencias. La autora hace énfasis en tres tipos:

1. Inteligencia interpersonal. 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.

-
2. Inteligencia intrapersonal. 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.

Parte de las nuevas propuestas educativas es la inteligencia espiritual, menos desarrollada en general:

3. Inteligencia espiritual. 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.

Al respecto, Gallegos (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, 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.

La inteligencia espiritual permite, según el autor, construir un modelo integral de todas las inteligencias sobre la base de tres niveles jerárquicos:

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

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

3° 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 (aquella que ve las cosas en su totalidad y complejidad para poder apreciar sus particularidades, interacciones y procesos), por lo tanto, un verdadero proceso de educación debe incluir el desarrollo de la inteligencia espiritual.

Pasos básicos para realizar la meditación de Conciencia Plena

Para que la meditación de Conciencia Plena tenga los efectos correctos y adecuados existen una serie de pasos que hay que seguir para su realización. Con el tiempo y la práctica, estos pasos pueden adecuarse a cada persona para que empiece a formar parte de su rutina de vida diaria.

Chauffleur (2015) recomienda los siguientes:

1. Determinar un lugar y un horario específico para la práctica, de preferencia que sean iguales todos los días, y lo más tranquilos posibles.
2. Organización pre-sesión, tener en cuenta 10 minutos libres antes de la meditación para la relajación pre, 10 minutos después para la relajación post y entre 30 y 40 minutos para la práctica.
3. Encuentra una posición cómoda, no es necesario que sean las clásicas como el loto, sino solo sentados, con piernas estiradas o cruzadas, recargados en la pared, en el suelo o en alguna silla o sofá. El punto es encontrar la mejor posición en la que podamos permanecer por casi 30 minutos.
4. Controlar la postura de las distintas partes del cuerpo: relajar los hombros, la espalda erguida, la barbilla un poco dirigida hacia adelante, la lengua descansando en el paladar y los ojos cerrados o abiertos dirigidos a algún punto no tan lejano a los pies.
5. Respirar profundamente y en 4 tiempos: inhalar, retener 4 segundos, exhalar todo el aire y quedarse sin aire 4 segundos; realizar esta secuencia hasta que se sienta la relajación sin pasar al estado somnoliento.
6. Centrar la atención en la respiración, observar los puntos del cuerpo relacionados con la respiración: nariz, garganta, diafragma, pulmones, tórax, estómago.
7. Ser amables con uno mismo, si hay sensación de somnolencia o falta de concentración no pasa nada si se cambia la postura o se realiza un pequeño estiramiento, después de esto se puede volver a la meditación.

-
8. Prepararse para finalizar el ejercicio y regresar a las actividades de manera normal, se mantienen los ojos entreabiertos y se abren totalmente cuando la actividad del cuerpo regrese a la normalidad.

Para Pragati y Venya (2015) hay dos premisas básicas para meditar:

1. Postura correcta: la postura debe ser la más adecuada para cada persona, no debe ser un impedimento para la práctica. La espalda debe permanecer recta, las cervicales liberadas, hombros alineados, piernas estiradas o dobladas en forma de loto (piernas cruzadas) y crear el mudra de la meditación (mano izquierda sobre la derecha en forma de cuenco).
2. Actitud: mantenerse abiertos y positivos, sin rechazar ni negar nuestros pensamientos, dejando que surjan y desaparezcan sin aferrarnos a ellos, manteniendo la aceptación, el no juicio, puesto que cuando no esperamos nada surge la experiencia.

Llevando a cabo estos pasos con una buena guía y constancia, el proceso de meditación de Conciencia Plena será el más óptimo para el practicante.

Debemos recordar que la Conciencia Plena no es sólo un momento durante el día, es ya un estilo para vivir realmente, con la plenitud de nuestras capacidades y en total felicidad.

Con base en esto, Doria (2016) enfatiza seis pasos para la Conciencia Plena en el día a día:

1. Comprometerse. Mantener siempre la disciplina y la buena actitud hacia el cambio que queremos generar.
2. Detenerse y observar. Ver qué está pasando por la cabeza y qué sentimientos se tienen en ese mismo momento. Quizá hay hambre, cansancio, tensión en la mandíbula, hombros están levantados, etc. Centrarse en eso durante un momento y continuar. Esto saca del círculo de la inconsciencia, trae al presente y ayuda a la relajación.

-
3. Dar un paso atrás. Doria propone salir de nuestra propia mente y observar los pensamientos, pero no desde dentro, sino como un espectador, desde fuera, en tercera persona.
 4. Doria sugiere programar una alarma tres veces al día que nos lleve de nuevo al aquí y ahora. Habría que parar, hacer tres respiraciones conscientes y continuar con la tarea.
 5. Respirar. La cuarta actividad consiste en realizar 40 respiraciones, contando cada una al exhalar. De esta manera se practica la respiración consciente y la mente se aquieta.
 6. Aceptar nuevos pensamientos y emociones.

Estos son una serie de pasos que permiten la apertura a la Conciencia Plena, a irse acostumbrando al proceso de manera natural. Llegará un momento en el que con menos de 40 respiraciones estemos enfocados y la alarma no sea necesaria.

Álvaro (2017) también propone una serie de tres técnicas, muy distintas a las de Doria, pero que las complementa puesto que se enfoca en la Conciencia Plena ya sin método:

1. Prácticas de concentración. Mantener la mente enfocada en un objeto.
2. Estado de Conciencia Plena. Mantener la mente en apertura, atentos a todo lo que llega, pero dejándolo pasar.
3. Prácticas de gratitud, autocompasión y compasión. Se puede desarrollar de cinco maneras: física: respiración profunda; mental: meditación; emocional: permitir y aceptar los sentimientos; relacional: evitar el aislamiento y procurar relacionarse con otras personas y espiritual: fidelidad de valores.

Se observa que, para la práctica de la meditación de Conciencia Plena existen ciertos puntos que son específicos y propios de la práctica, empezando por la postura, que siempre tiene que ser cómoda, la respiración, que debe realizarse siempre con el fin de la relajación y en plena observación e ella, la focalización en algún punto ya sea un sentimiento, una emoción, una parte específica del cuerpo, etc., la observación de ese

punto sin juicios ni conceptos, dejando pasar todo tipo de sensación que provoque, y el regreso al aquí y ahora con la mente más abierta.

De esta manera, la Conciencia Plena se lleva a cabo a nivel de práctica diaria y no sólo cuando se presente alguna situación estresante.

Elementos clave de la meditación de Conciencia Plena

Se entiende como elementos clave de la meditación aquellos conceptos sin los cuales la práctica de Conciencia Plena no podría existir.

Bishop (2004) menciona 6 elementos:

1. Atención sostenida
2. Redireccionamiento de la atención
3. Inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.
4. Curiosidad
5. Apertura
6. Aceptación

Estos tres últimos son orientados hacia la experiencia del momento presente.

Por su parte, Germer (2005) señala tres elementos básicos:

1. Conciencia: parar, observar y volver.
2. Momento presente
3. Aceptación: va de la mano con el momento presente y se refiere a ver las cosas tal cual son en el momento en que se manifiestan, sean placenteras o dolorosas.

Además de estos elementos, menciona ocho que considera “cualidades de la Conciencia Plena”:

1. No-conceptual: no quedarse absortos en los procesos del pensamiento.
2. Centrada en el presente: no divagar en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro.
3. No condenatoria: experimentar algo enteramente sin elaborar juicios de crítica o valoraciones.

-
4. Intencional: dirigir la atención hacia algo y redirigirla hacia ese algo cuando se haya dispersado hacia otro lugar
 5. Observación participante: experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy íntimo
 6. No verbal la Conciencia Plena no puede ser capturada en palabras porque la conciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente
 7. Exploratoria: está siempre investigando de forma muy sutil los diferentes niveles de percepción
 8. Liberadora: cada momento de Conciencia Plena produce un estado de liberación del sufrimiento condicionado.

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la Conciencia Plena:

1. No juzgar. La Conciencia Plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas, para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse solo a observar, no hay que actuar sobre los pensamientos, ni bloquearlos, ni aferrarse.
2. Paciencia. Demuestra que comprendemos, aceptamos y permitimos que las cosas sucedan a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan.
3. Mente de principiante. Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.
4. Confianza. El desarrollo de la confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante de la práctica de la Conciencia Plena. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento.
5. No esforzarse. En el momento en que se utiliza la meditación como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar. Por paradójico que parezca meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la

meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento que está entorpeciendo la Conciencia Plena.

6. Aceptación. Mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.
7. Ceder, dejar ir o soltar. No apegarse, dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros.

Los elementos de la meditación de Conciencia Plena no son en lo absoluto invasivos con el practicante, al contrario, se procura la comodidad y la seguridad durante el proceso. La aceptación de las cosas como son es un elemento base para la práctica, los juicios no deben presentarse lo mismo que cualquier tipo de emoción o sensación que pueda alterar el estado meditativo. La paciencia, el amor por uno mismo y el desapego son los elementos que el practicante debe otorgarle al proceso de meditación para que el resultado sea el mejor.

Es importante darse cuenta de que hay una diferencia entre la atención, la concentración y la Conciencia Plena. La concentración te ayuda a centrar tu atención en una cosa o la otra y de esta manera te ayuda a tomar el mando de lo que pasa en tu mente. Pero *Conciencia Plena* es un paso más allá de la concentración. Es la “presencia” de la mente.

MÉTODO

El método utilizado para llevar con coherencia la presente investigación es el método de Investigación-Acción.

La investigación-acción relaciona la práctica educativa con la reflexión compartida sobre la misma. En el sentido más amplio, implica una reflexión relacionada con el diagnóstico en un primer paso, donde se analizan los problemas y se plantean las hipótesis y una intervención donde se prueba un experimento de cambio aplicado a una realidad social (Cohen,1990).

Sus características más sobresalientes son:

- Analiza situaciones y acciones relacionadas con problemas prácticos para intentar resolverlos.
- Considera la acción desde el punto de vista de los participantes. Es Participativa, pues todos los miembros toman parte en la investigación directa o indirectamente, y es cooperativa porque trabajan juntos para profundizar en la comprensión del problema.
- Las modificaciones llevadas a la práctica son evaluadas continuamente dentro de la situación y por los propios participantes. Existe una evaluación crítica de su acción.

Alcance de la Investigación

La presente investigación pretende dar cuenta que la práctica de la Meditación de Conciencia Plena por parte de los docentes mejora su desempeño en el aula, en sus relaciones con los alumnos, con sus pares y, por ende, con la institución. Es así como, la institución, teniendo una plantilla de docentes con mayor capacidad para resolver problemas a cualquier nivel, con una mejor respuesta a los objetivos planteados por la institución, con una figura del docente de confianza, motivación y amabilidad, la universidad obtiene una mejora en el proceso de enseñanza aprendizaje para lograr sus objetivos institucionales.

Variables

Las variables que conforman la investigación-acción son tres:

1. Desempeño docente (variable dependiente)
2. Estrés y Autoestima docente (variable interviniente)
3. Meditación de Conciencia Plena (variable independiente)

Definición conceptual

Del Carpio (2010) menciona que las variables en la investigación son tres, las cuales actúan para la presente investigación-acción de la siguiente manera:

Variable dependiente: el fenómeno explicado que pretende ser alterado por alguna otra variable. El desempeño docente debe mostrar un cambio tras la aplicación de la Meditación de Conciencia Plena.

Variable independiente: determina el cambio en los valores de la variable, es manipulada por el investigador y mide los factores que influyen en el problema, en este caso es la meditación de Conciencia Plena.

Variable interviniente: no es el objeto de estudio, pero puede distorsionarlo si no se controla y puede intensificar o debilitar la relación entre el problema y la posible solución. El estrés y la autoestima docente están y permanecen, no se tiene control sobre ellos y actúa conectando el desempeño docente con la meditación de Conciencia Plena.

Definición operacional

La variable que será medida para efectos de esta investigación es la de la mejora del desempeño docente mediante la práctica de la Meditación de Conciencia Plena, entendido éste como el conjunto de elementos que hacen del docente un ente significativo para la institución: buena memoria, capacidad de resolución de problemas en el aula, buenas relaciones con los alumnos, buenas relaciones con los demás docentes y el logro de los objetivos de la institución.

Instrumento de medición

El instrumento utilizado para el diagnóstico del nivel de estrés y la autoestima docente, que funge como pre test, es el siguiente cuestionario con escala numérica, diseñado por expertos en Mindfulness de la Universitat Jaume I y que se encuentra disponible para su uso libre. Describe una instrucción y varias oraciones que el docente debe ponderar del 1 al 10 de acuerdo con su situación docente actual. El objetivo del instrumento es que provea de información base sobre la que se realizará una comparación aplicando el mismo cuestionario, pero como post test y llegar a la afirmación o negación del supuesto de investigación.

Tabla de fundamentación:

Valora las siguientes afirmaciones siendo lo más sincero contigo mismo y observando los instantes de auto-reflexión que el cuestionario te brinde.

Siendo 0=Nunca/ninguna vez y 10=Siempre/muchas veces.

- 1.- Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que a veces pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.
- 2.- Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.
- 3.- A veces rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.
- 4.- Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.
- 5.- No me suelo dar cuenta de sensaciones físicas de atención o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.
- 6.- A veces siento que “funciono en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.
- 7.- Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.
- 8.- Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.
- 9.- Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.
- 10.- Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.
- 11.- Tengo dificultades para controlar mi genio.
- 12.- Cuando la gente se muestra amigable me pregunto que querrán.
- 13.- Me critico a mí mismo por tener emociones irracionales o inadecuadas.
- 14.- Puedo ver mis sentimientos sin perderme en ellos.
- 15.- Siento que mis alumnos están contentos con mis clases.
- 16.- En alguna ocasión discuto con mis alumnos, o alguno en concreto (discusión en este caso: supone “enfado” no “diálogo con opiniones opuestas”).
- 17.- Siento que soy demasiado bueno para mis alumnos.
- 18.- Mi trabajo es creativo, variado, estimulante

-
- 19.- En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.
 - 20.- Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.
 - 21.- Mi trabajo da sentido a mi vida.
 - 22.- Mi trabajo es interesante y me exige aprender cosas nuevas.
 - 23.- Disfruto de mi trabajo.
 - 24.- Mi trabajo es lo más importante para mí.
 - 25.- Me siento discriminado/a en mi trabajo.
 - 26.- Conozco casos de compañeros de trabajo muy estresados y con bajas por depresión laboral.
 - 27.- Algunos de mis compañeros a veces no se toman las cosas demasiado bien o no se entienden los unos con los otros (malinterpretaciones, rencores...)
 - 28.- Presto atención a cómo mis emociones afectan a mi pensamiento y conducta.
 - 29.- Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.
 - 30.- Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.
 - 31.- Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.
 - 32.- Me siento con mucha vitalidad.
 - 33.- Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante tensión.
 - 34.- Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos.
 - 35.- Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.
 - 36.- Siento que sé tratar de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo.
 - 37.- Me siento animado después de un día de trabajo con mis alumnos.

Tabla de codificación y niveles de medición:

La puntuación para cada cuestionario se determinará mediante una suma de los puntajes de cada afirmación y dividiéndolo entre 37, que es el número total de afirmaciones.

PUNTUACIÓN	VALORES ORIENTATIVOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONCIENCIA PLENA EN LA VIDA DIARIA DOCENTE
-------------------	---

100	Conciencia Plena de calidad máxima
76-99	Conciencia Plena de buena calidad
26-75	Conciencia Plena de calidad más bien baja
0-25	Conciencia Plena de calidad mínima

Participantes

La muestra se encuentra en la Universidad Interamericana para el Desarrollo y es un grupo de 20 docentes de entre 23 y 35 años que laboran en el Plan Ejecutivo, por horas y presentan las características de la Tabla 1, página 16.

RESULTADOS

REFERENCIAS

Acero Irene, J.C. (2004). Meditación. Buenos Aires. Editorial Longseller.

Albert, E. (2015). Nuevas técnicas educativas: Conciencia plena en el aula para la formación vital y profesional. Tesis para Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Educación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Castellón.

Álvaro, C. (2017). Ejercicios básicos para la Conciencia Plena. Información tomada de <https://ununiversomejor.com/guia-basica-mindfulness-atencion-plena/>

Anadón, O. (2005). La formación en estrés para la prevención del síndrome de burnout en el currículo de formación inicial de maestros. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19, 197-220

André, C., Kabat-Zin, P., Rahbi, P. & Ricard, M. (2014). Acción y meditación: Cambiarse a sí mismo para cambiar el mundo. Barcelona, España. Editorial Kairós.

Asociación de Agencias de Investigación de Mercados. AMAI. <http://www.amai.org/>

Bishop, S.R. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Ciencia and Practice. Vol. 10. Pp. 230-241.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19, 95-114.

Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. Revista reflexiones en Psicología, no. 15, pp. 75-98.

Chauffleur, F.J. (2015). Los 10 pasos del Mindfulness. Información tomada de <https://cretiabusiness.com/iniciacion-al-mindfulness-10-pasos>

Cohen, L. (1990). Métodos de investigación educativa. Ed. La Muralla. Madrid.

Del Carpio, A. (2010). Las variables en la investigación. Información tomada de http://www.urp.edu.pe/pdf/clase_variablesdeinvestigacion.pdf

Diex, G. (2013). Mindfulness en la educación, evidencia científica. Información tomada de www.gustavodiex.com/2013/02/01/mindfulness-en-la-educación-evidencia-científica/

Doria, J.M. (2016). Pasos para practicar mindfulness. Información tomada de <https://escuelatranspersonal.com/>

El Sahili, L. (2012). Tesis El estrés laboral docente y su relación con la metodología tradicionalista como un factor que genera actitudes negativas de los alumnos (estudio en una organización escolar). Centro Universitario de Querétaro.

Fernández, M., González, S. (2012). El perfil del buen docente universitario. Revista de docencia universitaria, vol. 10, no. 2, pp.237-249.

Gálvez, J. (2012). Atención Plena: revisión. Revista Medicina Naturista, vol. 7, no. 1, pp. 3-6.

Gálvez, J. (2014). Meditación y emociones. Revista Medicina Naturista, vol. 8, no. 2, pp. 19-23.

García-Allen, J. (2014). 8 beneficios de la Conciencia Plena. Tomado de <https://psicologiaymente.net/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

Germer, C.K. (2005), Mindfulness. What is it? What does it matter. Mindfulness and Psychotherapy, Guilford Press, New York, pp. 3-27.

Guerri, M. (2016). Terapias con Conciencia Plena. Información tomada de <https://www.psicoactiva.com/blog/terapia-de-atencion-plena-o-mindfulness/>

Hanson, R., Mendius, R. (2012). El cerebro de buda. La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría. Santander, España. Ed. Milrazones.

Hunt, B. (2009). Efectividad del desempeño docente. Una reseña de la literatura internacional y su relevancia para mejorar la educación en América Latina. Revista del Programa de Promoción de la Reforma Educativa en América latina y el Caribe.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. INEGI. <http://www.inegi.org.mx/>

Jornet, J., González, J. & Sánchez, P. (2014). Factores contextuales que influyen en el desempeño docente. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa, vol. 7, no. 2, pp. 185-195.

Kabat-Zinn, J. (2003), Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad, Kairós, Barcelona.

Mañas, I., Franco, C., Gil Montoya, M.D. y Gil Montoya C. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. Ed. Aconcagua Libros. Sevilla.

Martín, E., Martínez, F. (2015). Avances y desafíos en la evaluación educativa. Madrid, España. Fundación Santillana.

Martin, M., Vera, J. (2004). Documento en línea Junta de Andalucía. Recuperado de www.juntadeandalucia.es/empleo/anexos/ccarl/33_705_3.pdf

Moriana, J.A., Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en los profesores. No. 4, pp. 597-621.

National Academy of Sciences of the United States of America. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Información tomada de <http://www.pnas.org/content/108/50/20254.short>

Navarro, C. (2013). Mindfulness. Información tomada de <https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-la-atencion-y-conciencia-plena/>

Ramadan, E. (2012). La meditación Zen: una herramienta para conocernos mejor. Tesis Universidad de las Américas.

Reyes, L., Rolanda, M. & López, J. (2012). El estrés laboral docente: ¿un problema de género? 1º Congreso Internacional y 4º Foro de las Américas en Investigación Sobre Factores Psicosociales, Estrés y Salud Mental en el Trabajo Retos y perspectivas latinoamericanas para la teoría, la investigación y la intervención, en el contexto de la globalización.

Rueda Beltrán, M. (2008). La evaluación del desempeño docente en la universidad. Revista Electrónica de Investigación Educativa, no. especial.

Ruiz, J. (2016). El bienestar emocional del docente. Revista nacional e internacional de educación inclusiva, vol. 9, no. 2, pp. 183-194.

Ruíz, M. (2014). El estrés docente. Revista Arista Digital, no. 45, pp. 33-60.

Shapiro, S.L. (2008). "Toward the integration of meditation into higher education: A review of research", Información tomada de: <http://www.colorado.edu/ftep/events/eventdocs/documents/ShapiroResearchReport.pdf>

Schöeberlein, J. (2009) Meditación y educación. Información tomada de <https://www.cdlimadrid.org/wp-content/uploads/2016/02/pedagogia0617.pdf>

Scott, E. (2014). 7 ejercicios mindfulness para realizar en casa. Información tomada de <https://cretiabusiness.com/7-ejercicios-mindfulness-que-puedes-realizar-en-casa/>

Tejada, J. (2013). Profesionalización docente en la universidad: implicaciones desde la formación. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC)*, vol. 10, no. 1, pp. 170-184.

Universidad Interamericana para el desarrollo. UNID. <http://www.unid.edu.mx/>

Urdinez, Micaela. Dar clases en demasiadas escuelas. Artículo digital revisado en agosto de 2017. <http://www.lanacion.com.ar/1825413-dar-clases-en-demasiadas-escuelas>

Velázquez, R., Rodríguez, C. & Serrano, J. (2014). Estrés y burnout en docentes de educación media superior. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, pp. 119-141.

Wilhelm, K., Martin, G. & Miranda, Ch. (2012). Autoestima profesional: competencia mediadora en el marco de la evaluación docente. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 10, no. 1, pp. 339-350.