

MEDITACIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR: "INCERTIDUMBRES Y REFLEXIONES"

Dr. Wilmer Rafael Chávez Rea. Decanato de Humanidades y Arte (DEHA).

Docente del Programa Licenciatura en Psicología

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (UCLA)

Barquisimeto. Edo. Lara. Venezuela.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2377-1719>

E-mails: wilmerchavez@ucla.edu.ve - wilracha@gmail.com

DOI: 10.5281/zenodo.14550182

RESUMEN

La meditación es una técnica oriental milenaria, con orígenes discutibles e imprecisos, que ha brindado por varias décadas beneficios vinculados con la tranquilidad, la paz interior y la salud integral del hombre. Motivo por el cual, ha sido de interés permanente, en nuestro mundo globalizado. Su difusión, en lugares marciales, deportivos, sociales y hasta religiosos, demuestra la importancia de alfabetizarla y llevarla a la practicidad. No obstante, en el ámbito escolar su incorporación y aceptación, ha sido minúscula, posiblemente por algunos principios y hábitos de nuestra cultura occidental. Aunado a la inexperiencia de las autoridades educativas y de los docentes responsables de llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Ante esta realidad, el presente ensayo, destaca ciertas incertidumbres y reflexiones, generadas de una revisión bibliográfica fundamentada en la meditación y su incorporación en el ámbito escolar. En este sentido, el estado del arte explorado, resalta vivencias significativas del meditar en las aulas de clases. Brevemente, se han comprobado sus beneficios generales en el hombre. Ahora bien, ¿Qué argumentos deben esgrimirse para justificar la incorporación de la meditación en el campo educativo?

Palabras clave: meditación, contextos escolares, incertidumbres, reflexiones.

**MEDITATION IN THE SCHOOL ENVIRONMENT
"UNCERTAINTIES AND REFLECTIONS"****ABSTRACT**

Meditation is a millennial Eastern technique, with debatable and imprecise origins, that has for several decades provided benefits linked to tranquility, inner peace and overall human health. Reason why, it has been of permanent interest, in our globalized world. Its dissemination, in martial, sporting, social and even religious venues, demonstrates the importance of literacy and practicality. However, in the school setting its incorporation and acceptance has been minuscule, possibly due to some principles and habits of our Western culture. It is due to the inexperience of the educational authorities and the teachers responsible for carrying out the teaching and learning process. In the face of this reality, the present essay, highlights certain uncertainties and reflections, generated from a grounded bibliographical review on meditation and its incorporation in the school setting. In this regard, the state of the art explored highlights significant experiences of meditation in classrooms. Briefly, its general benefits in man have been proven. Now, what arguments should be fenced off to justify the incorporation of meditation in the educational field?

Keywords: meditation, school contexts, uncertainties, reflections.

INTRODUCCIÓN Y DESARROLLO

La historia de la humanidad, está inmersa en múltiples acontecimientos y hechos de diversas índoles, que han permitido la evolución del ser de manera paulatina, a veces algo apresurada, controversial, con encuentros, desencuentros, aciertos, desaciertos, rodeada de incertidumbres, entre otros, pero siempre con significados, aprendizajes y aportes substanciales, que son determinantes para las vivencias del hombre.

De esta manera, se pudo hacer referencia al origen, surgimiento y contribuciones de la meditación, como un suceso cardinal en la vida del ser humano. En este sentido, al realizar revisiones bibliográficas exhaustivas, se perciben cantidades reveladoras de investigaciones y teóricos, que avalan el significado y preeminencia de la meditación, en los diversos contextos donde se desenvuelve el individuo.

Según Psicología y Mente (2023), el término meditación, proviene del latín *meditari*, que se traduce como: reflexionar, pensar y contemplar. Sus orígenes se remontan a 5000 años atrás, en la India y se pueden ubicar en los textos védicos o vedas (en sánscrito es conocimiento), considerados las fuentes escritas más antiguas (con data desde II Milenio a. C.) que el hombre haya encontrado. Según el hinduismo, estas obras escritas recopilan la revelación sagrada y son fundamentales para los principios de la religión hinduista. Brevemente, las vedas representaban una cosmogonía y una visión espiritual completa.

Vale acotar, que la meditación hindú inicial, cimentó sus bases en la concientización del ciclo interminable de la vida, el ayuno, la abstinencia, la concentración mental en una cosa u objeto y el repetir el mantra (palabra santificada) correspondiente.

Por otro lado, hay que referir, que también en la China Taoísta (600 y 500 a.C.) se rastrearon formas de meditación, centradas en la vida espiritual de sus comunas y sociedades. De esta manera, Gwong Zau (2021) considera que, en China, los vestigios de la meditación datan del s. V/ a.C., época con posterioridad, al surgimiento del budismo en la India. Sobre estos hechos, no hay indicios que demuestren la relación de las inventivas meditativas preliminares de la India y las del budismo, sin embargo, ambas trascendieron en el tiempo, brindando sus aportes originales.

En cuanto, a la meditación en occidente, se especula que es en el año 1960, que aparece mediante el movimiento hippie, pues fueron capaces de estimular, dar a conocer y hasta revivir, estas

técnicas orientales, generando un modismo basado en lo espiritual y en el hábito de meditar.

Como puede evidenciarse, la meditación e incidencias, ha estado presente en las vivencias y memorias históricas del hombre, para así coadyuvarle en su equilibrio psicofísicoespiritual. Es una herramienta, que debería considerarse en cualquier momento y en cualquier ámbito, porque brinda beneficios en la conducta asumida por el individuo en su cotidianidad.

Ahora bien, la acepción de meditación, tiene múltiples conceptualizaciones que se vinculan con lo espiritual, medicina alternativa, regulación psicofísica, conexión con lo celestial, lo divino, el equilibrio, eliminación de pensamientos negativos, entre otros. Es decir, es una definición que se ha transformado y trascendido favorablemente, a lo largo de los años y ciclos que ha vivido el hombre. Esto producto, de la importancia que ha adquirido "el meditar", en la diversidad de contextos y espacios donde hace vida el ser humano; que puede implicar ambientes religiosos, sociales, marciales, terapéuticos, psicológicos, de entrenamientos deportivos, psicofísicos, intelectuales, entre otros.

Según, Psicología y Mente (2023) la meditación es una práctica de autocontrol consignada a moderar la psique y el cuerpo para lograr un estado de relajación plena. Su propósito, es lograr sentirse libre de pensamientos negativos para fortalecerlos con acciones positivas y auténticas. Asimismo, se considera como una alternativa medicinal, para generar tranquilidad integral del cuerpo humano, a través de la concentración mental y la eliminación de pensamientos confusos.

Aunado, a las consideraciones caracterizadas con anterioridad, la meditación con el transcurrir del tiempo, ha otorgado beneficios substanciales a todas aquellas personas que mantienen una praxis continua y permanente. De esta manera, han surgido benevolencias relacionadas con:

- El engrosamiento de la corteza prefrontal, sector cerebral que opera en la memoria y la inteligencia.
- Incremento de la concentración y gestión apropiada del estrés.
- Progresos al momento de tomar decisiones.
- Ampliación de los niveles de endorfinas
- Optimización de la fluidez sanguínea
- Subyuga el pensamiento alterado
- Acrecentamiento de la función cerebral
- Aumento de la energía corporal
- Disminución de las frecuencias cardíacas
- Producción de ondas cerebrales favorables para el sueño, entre otras.

Es decir, son cuantiosas las subvenciones que otorga el accionar de la meditación al efectuarlas de manera permanente y responsable. De allí, la relevancia de ser una actividad medular, que debe estar presente en el día a día y en cualquier escenario.

En este sentido, Alaria Escuelas Infantiles (s/f) opina que a nivel escolar la meditación también brinda sus aportes, como el incremento de la concentración, amplía y despliega la creatividad, coadyuva en el desempeño estudiantil, aminora la ira, contribuye a comprender las emociones y por ende a la calma, fortalece el sistema inmunológico, minimiza los estados de ansiedad y estrés, incide en la calidad del sueño, genera tranquilidad general, hay un mejor desenvolvimiento ante los conflictos y la frustración. Se vigoriza, la gratitud, la devoción y la empatía.

Es relevante, relatar que existen escuelas con experiencias significativas y benevolentes en los educandos y en el ámbito educativo en general. Caso específico en los Estados Unidos, en Baltimore, donde se han adoptado medidas para lograr mejoras en la disciplina escolar. De esta manera, hay una forma de penalización al incumplir una norma institucional con los educandos, que envuelve el permanecer en un salón de castigo y pasar determinado tiempo, luego del receso o al finalizar las clases.

No obstante, no es una sanción común, pues se les adiciona actividades relacionada con el aprendizaje de ejercicios de respiración, la meditación y el yoga, para aprovechar el tiempo de la misma. Estos estudiantes, están orientados por un instructor o especialista, que es responsable de guiarlos hacia el ambiente denominado "Oasis de Calma", donde consumaran las ejercitaciones correspondientes.

Cabe acotar, que a criterio de Soy SNTE (2021), esta forma de penalidad descrita, ha originado mejoras en el comportamiento estudiantil, pero también en la toma de consciencia de otros estudiantes, que se han apropiado de este tipo de accionar para incorporarlas en su cotidianidad. Es decir, una cantidad importante, las lleva a cabo a tempranas horas del día y al culminar sus jornadas educativas. Esta vivencia escolar, ha sido notable, porque no existe el castigo tradicional, que de alguna manera perjudica a los educandos, sino que hay un aprendizaje de técnicas y ejercicios que contribuyen con el comportamiento y su salud mental.

Según Desautels (2019), las estrategias y acciones que involucren los sistemas sensoriales o la meditación, de forma habitual, fortifican los procesos cognoscitivos en los educandos y ofrecen la oportunidad tanto a los educadores como a los alumnos, de equilibrar las emociones e incentivar el aprendizaje

en el aula.

Aunado a estas aseveraciones, Cérda, (2016). Opina que la meditación, puede ser incluida y ejecutarse en el campo educativo, debido a que es una herramienta que coadyuvaría en la solución de dificultades con la concentración y el aprendizaje, en los estudiantes y los educadores. Su praxis, refuerza el equilibrio del pensamiento con el conocimiento, induce a la concentración y la creatividad en los salones de clases, no amerita de un espacio o lugar específico, busca pacificar la psique y prestar atención puntualmente a una cosa.

Asociado a estas aserciones referidas con anterioridad, existen una serie de investigaciones previas, que destacan la prerrogativa del meditar. En este sentido, Randazzo-Eisemann F. (2021), efectuó una indagación para explorar sobre el impacto de la meditación, en el ambiente formativo, como elemento preservador ante la violencia. Se buscó indagar, cómo la meditación suscitaba el impulso de la cultura de paz, así como su correlación positiva en la calidad educativa.

Además, se dilucidó, si la meditación podía favorecer en los ámbitos colegiales, la convivencia y resolución sosegada de los trances surgidos. Esto con el objetivo, de coadyuvar con mejoras en el desempeño y logros a nivel estudiantil. Asimismo, avivar un bienestar significativo en pro de la comunidad educativa.

La metodología empleada, se fundamentó, en una investigación con enfoque mixto, exploratoria y construccionista. Se aplicaron entrevistas y cuestionarios a educandos, docentes y voluntariado. Para la muestra investigada, se recurrió al Instituto de Estimulación Neural y Terapias Naturales, quienes junto a la institución Manos sin fronteras, fueron los responsables de instituir los vínculos, entre la investigadora y las personas participantes, vía electrónica, WhatsApp y formularios virtuales para la aplicación de instrumentos.

Se concluyó, que la meditación en escenarios educativos, fomenta factores protectores ante la violencia, relacionados con paciencia, comprensión, estabilidad emocional, bienestar y relajación. Es decir, los estados de armonía y tranquilidad, disminuyen niveles de estrés, irritación, angustia y fogosidad. Hay mejoras en la autoestima, interacción social fluida, se reduce la conflictividad, se acrecienta el respeto, la solidaridad, la aceptación, integración, entre otros.

Aiquipa-Meza, E., y Pérez-Oré, L. (2024) efectuaron un estudio investigativo para valorar el impacto de interposiciones cimentadas en la meditación y en el bienestar psicológico de estudiantes de ciencias de la salud. Por ello, se indagó en ensayos clínicos controlados en la Biblioteca virtual de Salud (BVS), Biblioteca Cochrane, Trip Database, Sage Pub, Springer

Link, Wiley Online Library, Medline (vía PubMed), Europe PMC, ScienceDirect, APA PsycInfo y ERIC. Se ubicaron 651 estudios y se tomaron en cuenta 13 de estos, que cumplieran con los discernimientos de elegibilidad.

Lo evidenciado, permitió deducir que la práctica de meditación no clínica, preferentemente a través de interposiciones apoyadas en la atención plena (mindfulness), ejecutadas en ambientes académicos, incide favorablemente en el bienestar psicológico y en la aptitud socioemocional de los educandos. Motivo por el cual, se recomienda integrar la meditación, como una perspectiva preventiva para optimizar el bienestar psicológico de los estudiantes.

Ré CR y Mercau HH. (2024), realizaron una investigación, cuyo propósito fue describir la vivencia educativa de atención transpersonal, aplicado en los estudiantes de la asignatura Enfermería Comunitaria I; mediante las técnicas de mindfulness y de meditación guiada. Este proyecto de innovación pedagógica, se originó de los favores que generan estas prácticas orientales, apoyadas en convencimiento científico. La muestra, se conformó con 21 estudiantes voluntarios, los datos se recopilaban durante el primer cuatrimestre de 2021 y se continuó en el segundo. El contexto, donde se desarrolló la investigación, fue virtual producto de la pandemia COVID2019.

El instrumento se aplicó, mediante correo electrónico con destinatario individual y oculto, se protegió la identidad del remitente en cada devolución. Los datos permitieron concluir, que esta experiencia pedagógica fue netamente favorable, lo que estimuló replicarlo con mayor profundidad en otros tipos de vivencias de autocuidado. Así, se impulsaría el esparcimiento de la conciencia, en la formación de futuros profesionales.

Como puede observarse en los estudios previos anteriores, la meditación, es un elemento clave, para contribuir el bienestar integral del ser humano. Las investigaciones científicas, realizadas de manera parcial o exhaustiva, coinciden y verifican, que es un aporte revelador para el hombre, según los múltiples ámbitos donde hace vida. Sin embargo, su incorporación y puesta en práctica, no es factor común pues existen dudas e incertidumbres sobre las ventajas que tributa la praxis continúa de esta técnica oriental. Asimismo, existe impericia de los principios y fundamentos que la cimientan, lo que ocasiona desinterés y apatía de los entes educativos al momento de su aplicabilidad.

Si existen diversas certezas científicas, que avalan las benevolencias de la meditación en el ser humano, **¿Por qué no hay su incorporación educativa? ¿Qué factores endógenos o exógenos inciden en este desinterés? ¿Quiénes podrían ser los pioneros para avalar una recepción educativa afable? ¿De qué manera se promocionaría esta integración?**

Así como estas interrogantes mencionadas, surgen, también germinan fluctuaciones vinculadas al área de educación física, porque en ellas se desarrollan contenidos concernientes a la motricidad, la mente, el cuerpo, la coordinación general, el equilibrio, la lateralidad, sentido espacial, la resistencia, la fuerza, la potencia, velocidad, agilidad, habilidad, los deportes individuales, los colectivos, entre otros; no obstante, se deja a un lado, aspectos que implican la armonía y fusión, de la triada psíquica, física y espiritual del individuo.

Se considera, más importante, unos resultados de rendimiento deportivo que la mesura holista de los educandos. Son los primeros lugares competitivos, los que generan atención de los docentes, de esta especialidad citada con anterioridad. Parece no incumbir los tópicos relacionados con la paz interior, la toma de consciencia respiratoria, la concentración, el manejo ecuánime de las emociones, entre otros.

¿Por qué los docentes de educación física no avalan el desarrollo de contenidos afines con el aprendizaje de la meditación? ¿Cómo fomentar los conocimientos concernientes a la meditación escolar? ¿Qué beneficios se generarían, con la integración de ejercicios que induzcan a la iniciación en la meditación, en las clases de educación física?

Sobre la base de las consideraciones anteriores, es notable que la meditación y la escuela, tengan haberes y misiones similares, que permiten una unión en pro de los educandos y de su futuro en general. Es decir, para lograr un ser con formación integral y equitativa, es necesario una educación plena que incorpore “el meditar” como una vía complementaria y garante de desarrollar aquellos semblantes que van a influir substancialmente en la armonía “biopsicofísicoespiritual”.

En este sentido, hay que recordar, que los tiempos vividos en la actualidad, son globalizados, acelerados, controversiales, conflictivos, incongruentes, reflexivos, polémicos, entre otros; por ello es significativo formar al educando desde una visión holística, donde su aprendizaje y desenvolvimiento, puedan tener respuestas certeras que le permitan comprender y avanzar sobre lo acontecido a su entorno. De allí, que el estudiante, discierna de sus ilustraciones cognitivas para proyectarlas de manera congruente con las experiencias de vida que están por llegar.

Ahora bien, actualmente, existen en las redes sociales, sitios y buscadores de internet, una serie de elementos virtuales, App, videos, documentales, programas científicos, inteligencia artificial, entre otros, que contribuyen y facilitan conocimientos emparentados con la meditación, generalidades, cómo iniciarla, los diversos tipos que la constituyen, según determinadas regiones y países, movimientos religiosos, sociedades, sectas, entre otros.

En otras palabras, hay una información densa sobre esta temática, con facilidad de alcance, que podría originar interés

para la socialización de este conocimiento específico y su posterior aplicación en cualquier sector educativo. Esto con el propósito, de hilvanar ideas cognoscitivas orientadas al "por qué" de la incorporación de la "meditación" en el campo educacional y sus alcances.

¿Qué cambios conductuales y de desempeño estudiantil se podrían originar al momento de llevar a la praxis la meditación en las aulas de clases?

¿Qué actitud asumirían los docentes en sus labores educativas si practicaran la meditación?

¿De qué manera, la meditación escolar, incidiría durante el proceso de enseñanza y aprendizaje?

REFLEXIONES

Nuestra educación actual merece de ajustes, cambios y transformaciones que le permitan dar respuestas certeras al mundo globalizado existente. Manejamos, una información cosmopolita y exuberante, que generalmente bloquea nuestros cerebros y al final tenemos una desinformación total de los múltiples sucesos y conocimientos del día a día. Es necesario, avanzar con pasos asertivos orientados a calmar nuestro ser interno. Recordarnos, que somos seres pensantes, racionales y sociales que ameritamos de mutaciones cognitivas y conductuales, que vayan en pro de nuestra formación integral y por ende del futuro cercano que solo espera.

Ante tal realidad, es apreciable incorporar actividades o técnicas, que fomenten la paz interior, en nuestra cotidianidad, pero de manera singular en el mundo educativo. En este sentido, la meditación, puede cumplir un rol esencial en pro del estudiantado, pues podría garantizar mejoras en el desempeño y rendimiento estudiantil, contribuir en un accionar consciente y armonizado de los ciudadanos y futuros profesionales, para afrontar el mundo que les circunda y favorecer la construcción de un mundo con entendimiento pluriplur.

Es transcendental iniciar, con la motivación y sensibilización, de las autoridades gubernamentales, directivos y personal docente, sobre este tipo de temática planteada en el siguiente ensayo. Buscar el asesoramiento de expertos que capaciten y den a conocer los aportes notables de la praxis meditativa y sus generosidades en el ser humano.

Realizar pruebas pilotos, en las aulas de clases y en las canchas deportivas, que demuestren la eficacia o no de la meditación a nivel escolar. Incentivar a los docentes de educación física, para que se conviertan en pioneros de este tipo de propuesta y manejar la posibilidad de su incorporación permanente durante el desarrollo de los objetivos programados; esto debido a los beneficios que brinda "el meditar" regularmente.

En síntesis, la meditación, puede generar múltiples favores en

pro del ser humano como: el incremento de la confianza, control de las emociones, optimizar la autoestima, aumento de la concentración, mejoras en la plasticidad cerebral, relajación muscular, contribuye con la empatía social, acrecienta el flujo sanguíneo cerebral, genera tranquilidad, calma, entre otros. Aspectos, que deberían ser considerados, al momento de reflexionar, sobre la inclusión de esta técnica milenaria en la educación, porque se originarían efectos significativos, en las vivencias endógenas y exógenas, en las aulas de clase.

En este sentido, los docentes, durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, contarían con una herramienta eficiente para coadyuvar en el desempeño estudiantil y conductual de los educandos. Por su parte, los estudiantes manejarían insumos, para lograr la tranquilidad y quietud pertinente, para afrontar sus vivencias educativas y el estrés académico en general.

La meditación escolar, es una oportunidad ideal para que la educación, y los entes que la conforman, exploren caminos diferentes que contribuyan con la formación de un hombre sensible y altruista, capaz de comprender el mundo polémico que nos rodea.

REFERENCIAS

Aiquipa-Meza, Edgar, y Pérez-Oré, Luis Alberto. (2024). *Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. Ciencias Psicológicas*, 18(2), e3730. Epub 01 de diciembre de 2024. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730>

Alaria Escuelas Infantiles (s/f). *Los beneficios de la meditación en los niños*

<https://www.alariaescuelasinfantiles.es>

Cérda, L. (2016). *Acercamiento a la práctica de meditación*. Obtenido de Escuela internacional de Yoga:

<https://www.escueladeyoga.com/acercamiento-pr%C3%A1ctica-meditaci%C3%B3n/>

Desautels, L. (2019). *Comenzando el día con una rutina relajante*. Obtenido de edutopia:

<https://www.edutopia.org/article/starting-day-calming-routine>

Gwong Zau (2021). *Los Orígenes De La Meditación En China*

<https://gwongzaukungfu.com>

Psicología y mente (2023). *Cuáles son los orígenes de la meditación*

<https://lt10.com.ar> › noticia › 402480--cuales-son-los-ori...

Randazzo-Eisemann F. (2021). *La Meditación en espacios educativos como factor protector ante la violencia*. Revista Electrónica Educare, vol. 25, núm. 3, pp. 434-451, 2021.

Ré CR y Mercau HH. (2024). *Meditación y mindfulness en el aula universitaria, percepción sobre una primera experiencia educativa innovadora*. Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm. 2024; 14(1):57-64.

Soy SNTE (2021). *¿Meditación en la escuela? Sala de Maestros - Activista*

<https://soysnte.mx> › articulos › meditacion-en-la-escuela