

La meditación como estrategia para el desarrollo del ser holista en el marco de la reforma educativa

Meditation as a strategy to be holistic development in the context of educational reform

Dávalos Hernández Argelia

geya_doc@hotmail.com

García Martínez María Celia

gussy92@hotmail.com

López Mendoza Juan

radioncologiest@hotmail.com

Medina Romero Diana

medinadiana219@hotmail.com

Rivera Hernández Celso

criverah2008@gmail.com

Resumen

En el marco de la reforma educativa, todos los actores que intervienen se enfrentan a las nuevas políticas educativas de la enseñanza aprendizaje, donde el docente debe ser capaz de reflexionar sobre su práctica y prepararse continuamente de forma integral, para enfrentar los retos cognitivos de los sujetos, por lo cual se realizó la presente investigación, teniendo como propósito conocer los efectos de la meditación en el desarrollo intelectual e integral del individuo, lo cual favorece sus competencias mediante la práctica meditativa, creando nuevas redes a partir de la plasticidad neuronal, proceso por el cual se puede acceder a la desarrollo del ser holista, contándose con un grupo testigo y de observación, aplicándose la prueba Beta III para valorar el coeficiente intelectual de los sujetos al inicio y al final del proceso, contando con el apoyo de neurólogo, psicólogo y meditador profesional.

Abstract

As part of education reform, all parties involved are faced with new educational policies of the teaching-learning, where the teacher must be able to reflect on their practice and continuously fully prepare themselves to face the challenges of cognitive subjects, so this research was conducted, with the purpose to know the effects of meditation on the intellectual development of the individual, which favors their skills through meditative practice, creating new networks from neural plasticity, process by which you can access the development be holistic, counted with a control group and observation, applying the Beta III trial to evaluate the IQ of the subjects at the beginning and end of the process, with the support of a neurologist, psychologist and professional meditator.

Palabras clave / key words: Reforma educativa, meditación, plasticidad neuronal, ser holista, coeficiente intelectual / Educational reform, meditation, neuronal plasticity, be holistic, IQ.

Introducción

Hoy en día se observa un mundo violento, destructivo, desintegrado, más inconsciente que humano, limitado en su visión a lo que los sentidos físicos pueden percibir, abundante de crueldad y engaño, imaginando que las comodidades físicas son el fin de nuestra existencia y que la riqueza y el poder significa trascendencia, sin tomar en cuenta que solo son causa de devaluación humana y pérdida de lo que nos sustenta, exuberante ignorancia recubierta de intelectualismo.

Así es como se deduce que en la actualidad el ser humano necesita conocer la nueva visión del mundo, se percibe como holista e integral, se desenvuelve en un ambiente espiritual, respetando la diversidad y la inclusión desde un enfoque constructivista, humanista y por competencias, responsabilizándose de todos sus actos, e incorporándose a la sociedad como un individuo capaz de resolver situaciones problemáticas en cualquier contexto que se le presente. En esta nueva visión destaca en cada individuo un cambio desde su interior hasta el exterior, para llegar al equilibrio que le asegure la permanencia en la esencia verdadera y la interconexión con todos los seres vivos.

En la realización de la presente investigación de estudio de casos se contó con la colaboración de ocho doctorantes del Instituto Pedagógico “Juan Amos Comenio”, mismos que realizan los roles de

investigadores y de algunos sujetos de estudio, además de otros sujetos de estudio externos formados en distintas disciplinas universitarias pero cada uno con alguna coincidencia en el objeto de estudio. Se optó por realizar la investigación cualitativa mediante el método estudio de casos. La investigación cuenta con tres categorías: meditación eficiente, la meditación en el desarrollo del ser holista y los valores humanos en el ser holista. El estudio de casos de la investigación se realiza en cuatro momentos: recaba la información de los sujetos externos e internos, para proceder a la sistematización y análisis, además de un tercer momento que es llegar a las interpretaciones, y finalmente se llega a las conclusiones, las cuales se derivan de la triangulación de resultados provenientes de los distintos instrumentos de recolección de insumos.

El propósito de la investigación fue descubrir los efectos de la práctica meditativa en cuatro sujetos, para efecto de determinar el beneficio de incluir la meditación como estrategia de desarrollo holista en la sociedad, potenciando el coeficiente intelectual, valores y las competencias que favorecen la resolución de situaciones problemáticas a través de la construcción de redes cognitivas generadas con la práctica de la meditación. Suponiendo teóricamente que la meditación mejora la introspección, potencia el nivel de conciencia, renueva la espiritualidad y posibilita la autosanación, para lograr que sea eficiente es necesario que las condiciones en que se realiza sean favorables. Para el ser holista la meditación es energizante, lo cual le procura beneficios cognitivos y emocionales.

Desarrollo

Las categorías son conceptos que incluyen elementos o aspectos con características que se relacionan entre sí, en este sentido y dado que las categorías se emplean para establecer clasificaciones, agrupar elementos, ideas y expresiones en torno a un concepto, para el presente estudio se caracterizaron las siguientes categorías: meditación eficiente, la meditación en el desarrollo del ser holista y los valores humanos en el ser holista.

La meditación es el proceso por el cual la conciencia de la mente fluye de una manera armónica hacia sí misma en la mente superior, meditar es centrar la mente en un punto superior o interno, acompañándose con la respiración, ésta no debe verse como algo externo, sino como el ser mismo, como el yo personal, yo divino y de esta manera se puede lograr que la mente libere la conciencia,

desarrollando competencias para la vida cumpliendo con los cuatro pilares de la educación, aspectos que retoma la construcción del sistema educativo mexicano en sus planes y programas de estudio.

El paradigma holista: cuerpo-mente-espíritu; corresponde a tres estadios generales de la conciencia: predominio del cuerpo con la conciencia prepersonal, predominio de la mente con la conciencia personal y predominio del espíritu con la conciencia transpersonal; con la práctica de la meditación evoluciona la identidad del ser humano pasando de arraigada en el cuerpo a naturalizada en el pensamiento y la memoria, hasta lograr una consonancia en el espíritu, y ésta corresponde a la identidad universal, contribuyendo al mejor ejercicio del Perfil, Parámetros e Indicadores docentes establecidos por el Instituto Nacional Para la Evaluación de la Educación (INEE). La meditación en el ser simplifica la vida externa y energiza la interna, ésta llega a ser tan natural y espontánea favoreciendo vislumbrar por qué un conjunto de técnicas de entrenamiento mental puede proporcionar beneficios cognitivos y emocionales.

El holismo favorece la construcción de un ser con mayor carácter humanista, que busca respuestas a los grandes desafíos de la sociedad como se establece en la Reforma del Sistema Educativo Mexicano, los cuales deben ser comprometidos e innovadores en sus áreas laborales, motivados para sostener los valores humanos en el desarrollo pleno, en este sentido la educación aporta instrumentos para difundir nuevas visiones del hombre en el mundo, potenciando los valores que puedan encauzarse en ciudadanos humanos, éticos y transformadores, donde el educador debe ser capaz de conocer cómo aprenden sus alumnos, diseñar estrategias de intervención, prepararse continuamente y realizar los procesos de evaluación formativa, incluyendo a los actores educativos.

Desarrollarse en el modelo holista, permite al ser humano la comprensión profunda de la realidad, al indagar sobre la parte invisible de los conocimientos y fenómenos ya conocidos, puede ser que se planteen cosas nuevas y tendrá que darles explicación, de ahí que el planteamiento del pensamiento holista dé respuesta a las nuevas interrogantes de la ciencia y se convierta en un paradigma que integra: conceptos, visiones, reflexiones emergentes, es decir la educación holista trabajaría una pedagogía de amor, comprensión, espiritualidad y solidaridad, a un nivel universal.

Por tanto la base del modelo holista es una orientación total hacia la fraternidad, evitando la confrontación y promoviendo el diálogo, respetando la diversidad cultural y política; construyendo la mejor solución para todos. Se observa en el holismo un estilo de pensamiento integrador, sistemático y pertinente basándose en el uso constructivista alternativo y en la evolución de la realidad y de las formas múltiples de conocer. De lo anterior se deduce que el paradigma aborda aquellos aspectos del desarrollo humano, entre los que se encuentran: el físico, social, moral, ético, creativo y estético.

Por ello, meditar es pacificar la mente, siendo ahí donde se generan los conflictos que posteriormente se externalizan; mediante la meditación se conducirá al individuo al autoconocimiento que lo direcciona a asumir su realidad y la interconexión universal. En un texto Fontana, D. (1999) expone:

“La meditación no nos aparta del mundo, sino que nos ayuda a tener una percepción más clara y a ser más eficaces. Nos hace también más sensibles y compasivos con los demás y con el mundo espiritual, porque desarrolla en nuestro interior un sentido de unidad e interdependencia hacia todas las cosas y nos hace conscientes de lo que significa ser un humano”, (Pág. 9).

La meditación también ayuda a encontrar la esencia del verdadero ser, percatarse de su humanidad, sentirse responsable de cuidar lo que existe, y valorar los beneficios de la armonía con todos. En “El arte de meditar” Ricard, M. (2009) enfatiza:

“Todos dependemos los unos de los otros y nadie desea sufrir (...). La búsqueda de la felicidad únicamente para uno mismo está condenada a un fracaso seguro, porque el egocentrismo está en la propia fuente de nuestro malestar”, (pp. 12-13).

La propuesta holista se inclina hacia el desarrollo cognitivo, social, ecológico, educando para la democracia y promulgación de valores. En este sentido Gallegos, R. (2005) pondera el principio ético posconvencional como orientador del comportamiento de los seres holistas (pág. 5). Al asumir este principio el ser holista se sitúa en la posición correcta y en una acción social basada en la democracia, paz, diálogo y reconciliación; potenciando una actitud de servicio hacia la sociedad y el desarrollo de la conciencia para ser mejores seres humanos en la cultura de valores universales, estimulando y

desarrollando habilidades y destrezas para facilitar la sustentabilidad, diversidad, desarrollo moral, creatividad e integración del conocimiento.

Dicho conocimiento se genera en el cerebro a través de impulsos eléctricos, potenciales de acción, que viajan a través de las neuronas, produciendo ritmos conocidos como ondas cerebrales, proceso que genera información, según Becerril, J. (2015), “viaja de neurona a neurona, haciendo uso de billones de ellas para lograr transportarse y ejecutar una función determinada”, (pág. web), manifestándose a través de ondas cerebrales que pueden ser delta, theta, alfa, beta y gamma. Pedro Donaire citando a Mason, M. menciona que en un estado de reposo cerebral hay una silenciosa corriente de pensamientos y recuerdos sin ser inducida por estímulos intencionados, sin embargo surgen de manera espontánea.

Las personas que realizan meditación regularmente, de acuerdo con Luders, E. y otros (2011), “tienen unas conexiones más fuertes entre las distintas regiones del cerebro y muestran una menor atrofia relacionada con la edad” (pág. web). Esos estudios utilizan imágenes con tensor de difusión en resonancia magnética, un modo de imagen relativamente nueva que proporciona información detallada sobre la conectividad estructural del cerebro.

De acuerdo a la cita que Bertolin, J. (2014) hace de Kant et al,

“Las diferencias entre las personas que meditan no se limitaban a una región particular del cerebro, sino que abarcaban redes a gran escala que incluían los lóbulos temporal, frontal, parietal y occipital, el cuerpo calloso anterior, así como las estructuras límbicas y el tallo cerebral”, (pág. web);

Referente a la plasticidad neuronal Maciques, E. afirma que es la capacidad del “sistema nervioso central para minimizar los efectos de las alteraciones estructurales o fisiológicas, sin importar la causa originaria”, (pág. web); el sistema nervioso central también tiene habilidad para “experimentar cambios estructurales y funcionales, detonados por influencias exógenas o endógenas” (ídem), por ejemplo con el aprendizaje ésta plasticidad se lleva a cabo mediante una reorganización sináptica que surge a nivel axonal y dendrítico. La meditación constituye una actividad singular para generar modificaciones en el sistema nervioso central tanto funcionales como estructurales.

La presente investigación se fundamenta en la base de observaciones directas, con cierto grado de permanencia, continuidad y además profundidad de las actividades y situaciones sociales sobre el objeto de estudio. Los instrumentos que se aplicaron se construyeron desde el escenario real con los actores, posteriormente se seleccionó la muestra para la aplicación de los instrumentos y la realización de los mapas conceptuales, finalizando con la interpretación y el análisis de los resultados obtenidos para establecer una serie de relaciones de conocimiento entre las observaciones y el problema de investigación. Las técnicas aplicadas en el proceso de investigación fueron: observación y entrevista.

En el universo de trabajo se considero la dimensión de sujetos de investigación, realizada en el Instituto Pedagógico Juan Amos Comenio (IPEC), a nivel micro social, tomando en cuenta a los alumnos del segundo semestre del doctorado en Ciencias de la educación, optando por utilizar una muestra aleatoria, consistiendo en que todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. La revisión concluyó con la inclusión de la revisión total de los datos recogidos, procediendo a analizar y sintetizar, implicando rehacer, recomponer y representar con claridad, fidelidad y seriedad el análisis y síntesis del objeto. Los instrumentos aplicados a los cuatro doctorantes fueron: fichas técnicas, medición de la presión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca, meditación, prueba de coeficiente intelectual (BETA III), audios, imágenes y recortes de realidad de imágenes.

Los resultados de la investigación proyectan que meditar es estar en postura quieta y contemplativa, definiéndose como actividad compleja y volitiva que integra al cerebro como identidad biológica, la mente como parte racional y la conciencia como identidad espiritual, que favorece la conexión interna y externa, rememorando experiencias. Lograr un estado de reposo y vigilia fortalece la salud mental y la armonía con la vida, suscitando en corto plazo que en la corteza cerebral se desarrollen más conexiones sinápticas neuronales, suceso que se comprueba mediante el estudio encefalográfico.

Una característica más de los resultados en los sujetos internos muestran una perspectiva pragmática, al expresar aspectos como producción de sentimientos y cualidades nobles para mejorar las relaciones sociales. Así mismo la meditación disminuye la presión arterial y frecuencia cardiorespiratoria; además, mediante el trabajo de psicología se advierte que favorece el incremento del coeficiente intelectual.

Entre los datos obtenidos de la entrevista a sujetos externos: el meditador y neurólogo mantienen una idea común de esos cambios fisiológicos que produce la meditación en el cerebro, coinciden en la

liberación de la dopamina, para llegar a un estado de relajación del cuerpo, sin embargo el neurólogo desde el punto de vista científico y a partir de la idea de que la meditación es como cualquier actividad que realiza el ser humano, considera que para cualquier actividad siempre existe un cambio fisiológico en el cerebro.

Los beneficios que se obtiene con la meditación, el meditador aporta una idea más contextualizada, al considerar que la meditación aporta cambios físicos, emocionales y espirituales, el neurólogo confirma que posiblemente el que medita puede tener algún cambio. Los datos aportados por el meditador en lo que se refiere a la manipulación de la energía a través de la meditación hace referente a que con la meditación se trabaja todos los centros de energía del cuerpo humano haciendo hincapié en la parte de los pensamientos, emociones y movimientos, aquí no existe concordancia con el neurólogo porque él manifiesta que el concepto de energía es muy abstracto y no puede concluir con un concepto.

La definición aportada por el neurólogo y el meditador concuerdan en afirmar que cualquier acción que se haga intervienen prácticamente la totalidad del sistema nervioso, sin embargo no hay relación en los datos obtenidos sobre el actuar de los neurotransmisores durante la meditación; el meditador asegura que los neurotransmisores actúan para beneficios de salud de la persona, el neurólogo afirma que no hay ningún estudio que se pueda observar que los neurotransmisores actúen conforme se vaya meditando. La tendencia de los datos del meditador confirma que con la meditación se puede conectar con la parte divina, buscando llegar a una realidad transcendental.

Se hace mención que solo se realizaron cinco sesiones de meditación, en la primera sesión la mayoría de estos sujetos del grupo control sus facies denotan angustia y cierta tensión en la zona de expresión manifestada por presencia de líneas comprimidas en la región frontal, sin embargo en la última sesión se manifiesta un avance positivo, se mejoró el estado normal en sus facies. Los datos obtenidos con la medición de frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración de los sujetos; en la primera meditación hubo alteración en cada uno de ellos, en la última sesión se estabilizó su presión arterial y su frecuencia cardíaca; lo que significa que con el ejercicio de meditación se puede llegar a un estado de bienestar en su salud.

Se observa en los resultados de los datos obtenidos de los diferentes discursos del grupo control, los cuatro sujetos el concepto de felicidad es importante, por lo tanto refleja en cada uno de ellos una

relación entre la felicidad y la meditación. Para los cuatro sujetos la felicidad se manifiesta en el exterior, en donde están inmersos el trabajo, estudio, amigos, familia, en general el contexto de la persona, mostraron interés por alcanzar logros personales ya sea en el estudio, en el trabajo o deseo de alcanzar un objetivo específico. El grupo control hizo referencia en su discurso a la técnica necesaria para meditar.

La definición aportada por un tercer sujeto externo, complementando la evidencia aportada sobre los beneficios de la meditación en el desarrollo del ser holista; en función a su campo de estudio en el área de la psicología, se aportan datos significativos a esta investigación, se realizaron test de coeficiente intelectual (BETA III), en los cuatro sujetos internos del grupo control. La aplicación se realizó antes de la primera sesión meditativa y una segunda después de las cinco sesiones de meditación. Lo cual se observa que los datos obtenidos demuestran en los cuatro sujetos de manera general un aumento de menos de siete puntos, mejorando en el puntaje obtenido del primer test al segundo, atribuyéndolo a la práctica meditativa.

Por lo tanto hay una concordancia buena entre los datos provenientes de este insumo con los otros anteriores. En ambas fuentes se enfatiza en los procesos que permiten comprobar la validez de que hay una mejora en la memoria de los cuatro sujetos cuando existe una práctica meditativa. Hay que considerar que el ejercicio de la meditación en un proceso a largo plazo difícil de observar a profundidad en cinco semanas de practica meditativa. Para los doctorantes analizados la práctica meditativa provee una mente despejada, tranquila y equilibrada, idea que conceptualiza el meditador experto al generar su teoría donde se expresa que: “La meditación al promover una mente despejada libre de estrés y provista de tranquilidad logra construir un entorno fecundo para la generación de ideas innovadoras en el área laboral, ya que la mente no se encuentra anclada a pensamientos recurrentes”, el ser holista se fortalece con la práctica meditativa al ser alimentada por la atención plena.

CONCLUSIÓN

La meditación es una práctica que fortalece a los individuos y los conduce a mejores estadios de bienestar, recordando que el propósito es “descubrir los efectos de la práctica meditativa”, se concluye que se trata de un proceso a largo plazo difícil de observar a profundidad en cinco semanas de estudio

de casos, sin embargo, los resultados del estudio demuestran que la meditación es una actividad que requiere práctica y constancia para obtener resultados consistentes y observables. Cultivar la espiritualidad implica que el sujeto al estar en contacto consigo mismo y con la ecología circundante de su cotidianidad puede llegar a construir capacidades del sistema nervioso central para serenar el cuerpo y por lo tanto tener una mayor apertura cognitiva para comprender al mundo desde los diversos contextos educativos.

El neurólogo y el meditador consultados coincidieron en que la meditación proporciona un estado mental consciente de su naturaleza en donde es menester conocerse externa e internamente para buscar la conexión mente-cuerpo. Ante lo cual se dedujo que el ser humano debe escudriñar y relacionarse con el planeta y el universo del que se es parte y todo, con quien comparte la misma energía y, al pertenecer a ello sus acciones pueden romper con la homeostasis que hace que todo funcione armónicamente.

Los individuos investigados permitieron comprobar el propósito de la investigación al encontrar resultados diferenciados en el coeficiente intelectual, la presión arterial y respiratoria, los sujetos testigo lograron disminuir considerablemente la tensión arterial y frecuencia respiratoria, además de tener un ligero aumento en el coeficiente intelectual después del estudio, por su lado el grupo control mantuvo estabilidad en los signos medidos pues no practicaron meditación constante durante la investigación.

Con la práctica meditativa llegaría a un nivel en donde el sujeto puede desarrollar disciplina, tranquilidad y concentración para adentrarse en este mundo de transformación e interiorización para mejorar las conexiones intrínsecas y extrínsecas que exigen los propósitos del Sistema Educativo Mexicano, desarrollando competencias que sirven como andamios en la construcción del conocimiento. Conforme avanza la práctica meditativa se enriquece el espíritu y reconoce su identidad universal, los valores humanos son intrínsecos en las cualidades del ser holista, sustentan la significatividad de éstas, y son preceptos sustanciales en la generación de rasgos humanitarios, actitudes positivas, y promoción de la transformación planetaria benéfica.

Bibliografía

Albert María. La investigación Educativa: Claves Teóricas. McGRAW-HILL. Madrid.

Aznar, A. Psicología de la percepción visual. 0.4 Las ondas cerebrales. Página web. Consultada el 15-07-2015. En <http://www.ub.edu/pa1/node/130> .

Becerril, J. Solfeggio. Ondas cerebrales. 2015. Página web. Consulta realizada el 21-07-2015. En <http://www.frecuencias-solfeggio.com/blog/?cat=3> .

Bertolin, J. Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena. Psiquiatría biológica. 2014. [http://www.elsevier.es/es-revista-psiquiatria-](http://www.elsevier.es/es-revista-psiquiatria-biologica-46-articulo-sustratos-psiconeurobiologicos-meditacion-conciencia-plena-90338095)

[biologica-46-articulo-sustratos-psiconeurobiologicos-meditacion-conciencia-plena-90338095](http://www.elsevier.es/es-revista-psiquiatria-biologica-46-articulo-sustratos-psiconeurobiologicos-meditacion-conciencia-plena-90338095) .Colombia (1999).

Chopra D. Y Clark, G.H. La receta de la felicidad. Vinntage. Nueva York. (2011).

Donaire, P. Las ondas cerebrales y la meditación Acem. Bitnavegantes. Página web. Consultada el 15-07-2015. En <http://bitnavegante.blogspot.mx/2010/03/las-ondas-cerebrales-y-la-meditacion.html> .España.

Fontana David; Aprender a Meditar; Edición Oniro, S. A.(1999)

Gallegos, Ramón; Código de Ética; Dic, 2005, Guadalajara.

Gallegos, Ramón; Educación Holista; Editorial Pax México;

Lagopoulos, J. La actividad mental durante la meditación está despierta y relajada. News Medical. 2015. Página web. Consulta realizada el 15-07-2015. En <http://www.news-medical.net/news/20100320/41/Spanish.aspx>

Langer, Ellen .; Mindfulness, La atención plena; Editorial Paidós; Madrid,

Luders, E. y otros. Servicios y materiales para desarrollo de pensamiento en aprendizaje y talento. Neuroimage (2011). Recuperado de: <http://www.artemática.net/inicio/content/largo-plazo-la-meditaci%C3%B3n-puede-producir-cambios-en-la-estructura-de-la-materia-blanca> .

Maciques, R. Plasticidad neuronal. Pdf. Consulta realizada el 15-07.2015. En http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/plasticidad_neuronal.pdf

Matthieu, Ricard; El Arte de Meditar; Edición Urano, Barcelona.

Sivanada, S Concentración y Meditación. Librería Argentina. Madrid (2009)

Universidad Brown. Una base neurológica sobre los beneficios de la meditación. Pág. web. Consultada realizada el 16-07-2015. En <http://www.actuaipsico.com/una-base-neurologica-sobre-los-beneficios-de-la-meditacion/>

Vázquez, F. Código in vivo. Morelia, México (2015).

Wilber K. Huxley A, Capra f; Transcender el ego; Edición Roger Walsh y Francés Vaughan.

Wilbert, K. La conciencia sin fronteras. Kairós. Barcelona. (2012)

Wilbert K. Una teoría del todo. Kairos. Barcelona. (2001)

Wompner Fredy h; La Inteligencia Holística; Osorno Chile (2008).