



Meditación para docentes: ¿Cómo encontrarnos?

Claudia Tobar
(ctobar@usfq.edu.ec)

Enseñar no es una tarea fácil; cualquiera que ha estado en un aula reconoce que esta actividad requiere mucha energía. Esta energía a veces parece acabarse cuando se acerca el final del año lectivo o incluso solamente cuando llega el viernes. Es por eso que la psicóloga Erin Olivo, autora del libro *Wise Mind Living*, plantea dos simples estrategias que prometen ayudar a los maestros a manejar el estrés en clase para desempeñarse mejor en su profesión.

Estudios publicados recientemente demuestran los beneficios de la meditación como mecanismo de regular emociones y manejar el estrés. Nuestro cerebro está diseñado para secretar cantidades razonables de cortisol (hormona del estrés). Esta hormona está siempre presente en

nuestra corriente sanguínea, y nos sirve para darnos energía y posibilidades para mantenernos enfocados en tareas. Cuando estamos bajo mucha presión, con falta de sueño, expuestos a muchas actividades, este nivel de cortisol aumenta, lo que resulta en un episodio de es-

Los maestros más que nadie nos debemos estos espacios valiosos, que no son sino inversiones para nuestra salud mental y emocional. Regalémonos el tiempo y modelos sanos hábitos de regulación emocional a nuestros estudiantes.

trés. Durante estos episodios nuestro cuerpo intenta balancear este desequilibrio; sin embargo, tendremos como consecuencia sistemas afectados como el inmunológico, el linfático, la regulación del sueño, los cambios de apetito, entre otros (Beilock, 2015).

Por estas razones físicas es que a veces nuestro cuerpo está usando marcadores somáticos para decirnos que tenemos que buscar estrategias para bajar esta masiva producción de cortisol. La meditación es una salida muy interesante para combatir este problema. Ha sido practicada por siglos por culturas orientales, y es finalmente mirada a profundidad por nuestra cultura occidental como solución a muchos problemas sociales y físicos de nuestra sociedad.

La estrategia de *mindfulness* (conciencia plena) específicamente está siendo cada vez más usada alrededor del mundo, incluso en escuelas (Albrecht, Albrecht, & Cohen, 2012). Diversas instituciones educativas están tomando conciencia de cuánto estudiantes y profesores se pueden beneficiar de hacer un alto en este agitado mundo para reencontrarse consigo mismos.

Entre los beneficios puntuales se menciona que:

- Reduce el estrés y la sensación de agotamiento.
- Mejora la salud emocional, incluida la autoconfianza, la empatía, la compasión y la paciencia.
- Optimiza la habilidad del profesor para concentrarse y enfocarse.
- Mejora la salud, y por ende la reducción de inasistencia de los docentes.
- Ayuda al desempeño laboral (mejor gestión del aula, etc.) (Olivo, 2015).

Las dos estrategias puntuales son:

1. Un momento de plena conciencia:

Usar un momento cotidiano de nuestra vida como el sonido de la campana, el sonido de un mensaje en el celular, o el pito de un carro para que sea nuestra señal de que empezamos nuestro momento de conciencia. La idea es que cuando

esta señal se active tomemos conciencia de ese momento, de la respiración, de lo que está a nuestro alrededor. Tomarnos un tiempo para inhalar y exhalar; ojo, que el punto no es cambiar la respiración sino solo tomar conciencia de ella.

Después empezar el proceso de “escaneo” de nuestro cuerpo, por el cual vamos a procurar ir sintiendo todas las partes del mismo, buscando si hay alguna tensión. Luego, focalizar nuestra atención en ese lugar y usar nuestra respiración para soltar esa tensión.

Antes de acabar este ejercicio es útil decirse a sí mismo “Voy a estar consciente hoy, voy a estar presente”

2. Conciencia de respiración:

Esta es una práctica de meditación formal que mucha gente efectúa cuando están aprendiendo a meditar. Puede hacerse en 5 o hasta en 30 minutos. Se sugiere empezar con pocos minutos e ir aumentando el tiempo con la práctica. Pueden hacer esto justo antes de dormir, o justo al despertarse, o practicarlo con sus estudiantes en un momento en clase.

Encuentra un lugar tranquilo, siéntate en una posición cómoda y con los ojos cerrados. En esta posición respira y nota la sensación de la respiración. Siente cómo se infla el abdomen al inhalar y se vacía al exhalar. Sin tratar de cambiar la respiración, simplemente siente sus ciclos sin dejarse distraer por nada a nuestro alrededor.

Hacer esto repetidamente mientras empezamos a sentir que nuestro cuerpo se relaja y el ritmo de respiración baja. Al acabar este ejercicio puedes repetirte “Yo soy pacífico, yo estoy calmado, permíteme traer esto a mi vida” (Olivo, 2015).

Los maestros más que nadie nos debemos estos espacios valiosos, que no son sino inversiones para nuestra salud mental y emocional. Regalémonos el tiempo y modelos sanos hábitos de regulación emocional a nuestros estudiantes.

Referencias

Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education* 37(12), pp. 1-14.

Beilock, S. (2015). *How the body knows its mind*. New York, NY: Atria.

Olivo, E. (2015). Two simple mindful meditation exercises for teachers. *The Guardian*. Available at: <http://www.theguardian.com/teacher-network/2015/dec/06/two-simple-mindful-meditation-exercises-for-teachers>