



Transformación interior: la meditación en la Educación Física

Yeison Andrés Toro Santa

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Diciembre 2025

Transformación interior: la meditación en la Educación Física

Yeison Andrés Toro Santa

Monografía presentada como requisito para optar el título de Licenciando en Educación  
Física, Recreación y Deporte

Director

PhD Diego Fernando Villamizar Gómez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Diciembre 2025

## **Dedicatoria**

Dedico mi monografía principalmente a Dios por guiarme siempre con su infinita sabiduría, a mi hijo que empieza a experimentar este conocimiento, a mi madre por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante, y finalmente a mi esposa que estuvo siempre atenta para apoyarme en este proceso.

## **Agradecimientos**

La presente monografía se concluye gracias a Dios que inspira y alienta en la continuación de este proceso, poniendo en el camino los recursos y señales que complementaron todo el campo de conocimiento. Al docente y tutor Diego Villamizar por su orientación y apoyo. A todas las personas presentes que dispusieron de su tiempo para permitirme llevar total atención al desarrollo de la monografía. Además, un agradecimiento a la institución educativa que me brindó el espacio y la autonomía para desenvolver mis habilidades y destrezas en el ejercicio práctico en el campo educativo.

## Índice tabla

Tabla1 Estados de Conciencia y su Impacto en el Cerebro .....	14
Tabla2 Los ocho pasos del yoga según la tradición de Patanjali .....	25
Tabla3 Los siete chakras principales según Sadhguru -Ingeniería Interior.....	29
Tabla4 Clasificación de los artículos según tipo de revista.....	53

## Resumen

La meditación como eje articulador para la transformación interior en la Educación Física permite crear seres humanos más conscientes de sus procesos mentales, corporales y emocionales, lo que se ve reflejado en menos reacciones impulsivas y más acciones desde la conciencia de unidad con el otro en las actividades cotidianas de la comunidad estudiantil. El objetivo del presente estudio es analizar la importancia de la implementación de técnicas de meditación en la Educación Física como estrategia didáctica para promover bienestar y calidad de vida en el contexto de los estudiantes. Las fuentes consultadas acerca de la implementación de la meditación en la Educación Física muestran en su mayoría que dicha implementación se realizó con el objetivo de disminuir síntomas de salud mental demostrando que la práctica meditativa genera transformaciones profundas en el cerebro, tanto a nivel estructural como funcional.

Conceptualmente hablando la meditación es la capacidad que tiene una persona de llevar la atención sostenidamente en el tiempo a un objeto de observación, sin embargo, el termino cubre un amplio terreno epistemológico que va desde el aspecto científico hasta el filosófico, histórico y espiritual, descubriendo no solo a nivel teórico sino también experiencial, que la práctica de este habito milenario trae consigo una transformación ontológica de la realidad perceptual llevando al practicante a un crecimiento personal, el cual fue el principal motivante para el desarrollo de esta monografía y llevarlo finalmente al campo de la Educación Física para el beneficio de los estudiantes.

**Palabras clave:** Meditación, Educación Física, Concentración, Desarrollo ontológico, Atención plena, Bienestar estudiantil, Yoga.

## Tabla de contenido

Dedicatoria .....	3
Agradecimientos.....	4
Índice de tabla .....	5
Resumen.....	6
Introducción .....	10
Análisis del problema.....	13
Objetivo.....	22
Elementos teórico-conceptuales .....	23
La meditación.....	23
Materia conciencia y energía.....	30
Técnicas de meditación... ..	34
Meditación activa .....	35
Respiración bioenergética .....	35
Expresión libre .....	36
Concentración.....	36
Observación en silencio... ..	37
Expresión con música .....	37
Vipassana .....	37
Ejercicio básico 1... ..	40
Ejercicio básico 2... ..	40
Ejercicio básico 3... ..	41

Preksha Dhyan.....	41
Ejercicio básico 1... ..	46
Ejercicio básico 2.....	46
Ejercicio básico 3.....	46
Ejercicio básico 4.....	47
Meditación Metta .....	48
Ejercicio básico 1 .....	49
Ejercicio básico 2.....	49
Elementos metodológicos.....	52
Tipo de monografía: reflexión teórica.....	52
Método documental.....	53
Técnica de análisis, revisión sistemática de la literatura.....	53
Fuentes de información... ..	53
Criterios de selección .....	54
Limitaciones .....	55
Discusión y análisis crítico.....	57
Desde la meditación .....	57
Desde la conciencia.....	58
Contraste entre enfoques: salud mental e integralidad del ser .....	59
Una capacidad entrenable para transformar la experiencia.....	60
El reto de integrarla a la Educación Física.....	61
¿Cómo desarrollar una Educación Física consciente y meditada? .....	61
Desde el Hatha yoga.....	62

Conclusiones .....	66
Referencias bibliográficas .....	70
Anexos .....	73

## Introducción

En la siguiente monografía se estudia como en los últimos años el creciente aumento de la integración de las diferentes técnicas de meditación adaptadas al contexto educativo ha demostrado ser una herramienta valida tanto para docentes como para todos los actores educativos en la regulación de los estados emocionales de los estudiantes, igualmente se ha evidenciado en los diferentes estudios realizados que mejora aspectos académicos, como las capacidades de las funciones ejecutivas, resultados que están directamente relacionados al objetivo de los estudios como el tratamiento de síntomas en estudiantes diagnosticados con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Así mismo se demostró que la práctica regular en los estudiantes generaba cambios estructurales y funcionales a nivel neurológico.

Desde esta perspectiva se inicia un abordaje de como se ha llevado a cabo la integración de las técnicas de meditación en la Educación Física, adaptando esta práctica a los diferentes ciclos del desarrollo del estudiante tanto a nivel físico como cognitivo, observando que se deben generar cambios en los tiempos de aplicación de la meditación he implementado técnicas como la visualización, la repetición de afirmaciones, ejercicios de respiración y posturas de yoga. Viendo la Educación Física como el escenario ideal donde no solo participa el cuerpo, sino que permite realizar una articulación mente cuerpo viendo al ser humano como un ser único integral.

Para abordar correctamente el termino de meditación se realizó un estudio epistemológico que cubre diferentes puntos de vista histórica y conceptualmente hablando, como el filosófico, el espiritual y el ontológico, observando también que durante este estudio es necesario hacer un pequeño análisis sobre los aspectos de la mente, identificando que para la iniciar la práctica meditativa es primordial tomar control de dichos aspectos por medio de la atención sostenida y una intención clara. Para entender posteriormente que el ser humano se compone de tres elementos

fundamentales que son conciencia materia y energía, y que es por medio de estos elementos que el practicante encuentra el camino de transformación interior.

Posteriormente se explican una serie de técnicas de meditación que permitirán dar una orientación para comenzar con la práctica, entendiendo que inicialmente se recomienda realizar una preparación por medio de una activación corporal y energética, observando que es esta preparación la que permite hacer la integración con el área de la Educación Física. Así mismo el proceso de fortalecimiento de la concentración es primordial ya que permite controlar el dialogo interno con una intención clara. Entender estas dos fases; la activación corporal y el fortalecimiento de la atención permite dar claridad a la hora de usar las diferentes técnicas en el momento adecuado según la edad del estuante.

Por medio de la búsqueda conceptual y epistemológica del término de meditación y sus diferentes técnicas y formas de aplicación, bien sea sentada o meditación activa, se pretende dar una orientación y argumentar el porqué de la importancia de implementar esta práctica al ámbito educativo y más específicamente al área de la educación física como eje articulador para el bienestar de los estudiantes, encontrando que se acopla perfectamente a la estructura de clase ya que mediante el movimiento consciente, las posturas de yoga y los ejercicios de respiración se da una transición adecuada mediante la vuelta a la calma a un momento de autoconocimiento para los estudiantes.

Durante la discusión y análisis critico se desarrollan varios puntos de vista, comenzando con la importancia que tiene la practica meditativa en una sociedad dispersa por la abundancia de información disponible, destacando esta práctica para fortalecer la atención en el momento presente desarrollando de esta forma una mejor percepción de la realidad tal cual es. De aborda de igual manera que la meditación no debe ser vista solo como una herramienta pedagógica para

disminuir síntomas de salud mental sino mas bien como medio para la transformación interior tanto de estudiantes, docentes y todos los actores educativos que participan de la formación académica.

Por lo tanto, el presente estudio aborda la importancia de desarrollar metodologías que permitan articular dentro del contexto educativo y a la realidad del desarrollo de las clases de educación física las diferentes técnicas de meditación analizando el impacto de la practica en el bienestar de los estudiantes. Es de vital importancia también analizar las bases teóricas de diferentes autores que darán su aporte desde la propia experiencia.

## Análisis del problema

La meditación ha venido ganando fuerza en las últimas décadas especialmente en áreas como el deporte, la medicina o los negocios por sus múltiples beneficios mejorando la atención, la regulación emocional, la sensación del momento presente, entre otros aspectos que favorecen el desarrollo personal del practicante. Sin embargo, no pueden ignorarse los cambios ocurridos desde el año 2020, ya que marcó un antes y un después en la implementación de hábitos para combatir la depresión, la ansiedad y el estrés, que se elevaron considerablemente después de este hecho histórico. Zrnić Novaković et al. (2025) concluyen que:

Aunque las diferencias en salud mental en la población general no fueron tan pronunciadas como en la fase aguda de la pandemia, el apoyo psicosocial sigue siendo necesario aún en la post pandemia. Esto se debe probablemente a las otras crisis mundiales que afectan negativamente la salud mental de las personas. (p. 6)

Una de las estrategias de apoyo psicosocial que plantean diferentes estudios, es la inclusión de ejercicios de meditación en sus diferentes formas y la relación directa que tiene con posturas de yoga, ejercicios de respiración, movimiento consciente, mindfulness, entre otros elementos que promueven la atención al momento presente. Estudios como el llevado en Perú por Lee Fergusson, Javier Ortiz Cabrejos & Anna Bonshek (2024) demuestran que el campo académico no puede ser ajeno a estas tendencias terapéuticas para combatir estos problemas de salud mental, en el estudio *Salud mental y meditación en un Perú post-pandemia: un estudio normativo con niños de primaria superior*, los niños que practicaban meditación mostraron niveles significativamente menores de depresión, ansiedad y estrés, lo que confirma el efecto preventivo y regulador de la meditación en la salud mental infantil. Los autores recomiendan incorporar estas prácticas en el currículo escolar

para promover la autorregulación emocional, el bienestar psicológico y la resiliencia postpandemia. Por lo tanto la educación colombiana también debería considerar estrategias como estas, en las aulas de clase teniendo en cuenta que: Según el informe del Ministerio de Educación en la construcción de las orientaciones curriculares “Las Orientaciones Curriculares del Área de Educación Física, Recreación y Deportes parte de comprender la evolución histórica de la Educación Física, en sus prácticas, métodos y relaciones con el contexto para situarse en las exigencias del momento presente ” (2022 p. 13), es claro que hacer una adaptación pedagógica basada en técnicas de meditación, comprendiendo la evolución histórica del contexto, es necesaria para combatir las consecuencias que aún hoy en día son evidentes en la postpandemia, incluso, en el aumento del uso de medios tecnológicos, provocando también problemas de salud mental.

Estas adaptaciones se pueden iniciar con la aplicación de programas de yoga y meditación como lo mencionan Sun, Y., Lamoreau, R., O’Connell, S., Horlick, R., & Bazzano (2021) “los programas de yoga y mindfulness constituyen una estrategia prometedora para el desarrollo socioemocional en la primera infancia”. En su estudio *Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review*. analiza los efectos de los programas de yoga y mindfulness en niños en edad preescolar dentro del contexto educativo. Los autores evidencian que estas prácticas mejoran la autorregulación emocional, la atención, la empatía y el control del comportamiento. El artículo concluye que el yoga y el mindfulness constituyen estrategias pedagógicas integrales que fortalecen el bienestar físico y emocional en la primera infancia. Otro ejemplo que se puede tomar para mostrar la adaptación curricular de técnicas de meditación es el estudio etnográfico que realizó Jeanne Rey (2023) en el que describe una de las siete competencias clave mencionadas en uno de los currículos escolares llamado

Mostrar auto agencia cuyo objetivo general es ayudar a los niños a ser más exitosos, felices y productivos.

Sin embargo, el propósito de esta monografía es abordar las técnicas de meditación para promover un desarrollo ontológico del individuo, es decir un proceso de transformación personal, que le permitirá observar la realidad tal cual es, sin prejuicios y de manera ecuánime, desarrollando progresivamente la capacidad de discernimiento que le permitirá interpretar y desenvolverse adecuadamente en los diferentes aspectos de la vida y adentrarse en la búsqueda de un conocimiento interior que promueve al practicante la autorrealización y un desarrollo personal que nunca para. Por otro lado, están los beneficios que se experimentan en la práctica personal, como mayor bienestar físico, claridad mental y regulación emocional, lo que detono una pregunta ¿por qué estas prácticas no han sido llevadas masivamente al ámbito educativo? conociendo ya los múltiples beneficios que se han investigado en la aplicación de técnicas de meditación en áreas como el deporte, la medicina, o los negocios, para mejorar su desempeño al cumplimiento de metas y objetivos.

Los cambios que se experimentan por la práctica regular de la meditación en la transformación personal del individuo podrían resultar subjetivos para el ámbito académico si solo se basaran en el testimonio personal de los autores de diferentes libros consultados que generalmente tienen su origen en la tradición hindú, y que ven estas prácticas milenarias como una tecnología de vida. Por lo tanto, se hace necesario documentar las diferentes investigaciones que se han llevado a cabo para evidenciar como los cambios en la conducta del practicante se ven reflejados también en los cambios estructurales y funcionales en diferentes áreas cerebrales. Inmediatamente se inicia la práctica se puede observar cambios estructurales a nivel neurológico en la estructura del cerebro, en el artículo *Mindfulness meditation and cognitive-behavioral*

*therapy as treatment for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adults* se realiza una revisión sistemática sobre el papel de la meditación *mindfulness* y la terapia cognitivo-conductual -TCC- en el tratamiento del trastorno por déficit de atención con hiperactividad -TDAH- en adultos, la revisión expone que la práctica de la meditación impacta en áreas cerebrales clave para la función ejecutiva, como la corteza cingulada anterior, el lóbulo parietal y el hipocampo. Estos hallazgos apoyan la hipótesis de que el *mindfulness* no solo mejora los síntomas clínicos, sino que también produce cambios estructurales y funcionales en el cerebro (Crescentini et al., 2016).

Así mismo, Joe Dispenza (2017) describe en *Sobrenatural* cómo la práctica sostenida de la meditación genera transformaciones profundas en el cerebro, tanto a nivel estructural como funcional, según el autor, cuando una persona medita de forma constante, modifica las conexiones sinápticas y crea nuevas redes neuronales, este proceso se conoce como neuro plasticidad. Los estudios realizados por su equipo con electroencefalogramas cuantitativos -EEG- demuestran que se fortalecen las conexiones neuronales entre la corteza prefrontal y el sistema límbico, promoviendo una mayor regulación emocional y claridad cognitiva. El autor explica que la corteza prefrontal encargada de la conciencia, la toma de decisiones y la planificación asume el control del cerebro límbico, responsable de las emociones reactivas. También enfatiza que la meditación incrementa la producción de ondas cerebrales alfa, theta y gamma, las cuales están relacionadas con la creatividad, la atención y los estados de conciencia expandida.

**Tabla 1.***Estados de Conciencia y su Impacto en el Cerebro*

<b>Tipo de onda cerebral</b>	<b>Frecuencia (Hz)</b>	<b>Estado de conciencia asociado</b>	<b>Impacto fisiológico en el cerebro</b>
Delta ( $\delta$ )	0.5 – 4 Hz	Sueño profundo, inconsciencia	Promueve la reparación celular, equilibrio hormonal y recuperación del sistema nervioso. Disminuye el metabolismo cerebral.
Theta ( $\theta$ )	4 – 8 Hz	Meditación profunda, ensoñación, hipnosis	Aumenta la comunicación entre el sistema límbico y el córtex. Favorece la neuro plasticidad y la integración emocional.
Alfa ( $\alpha$ )	8 – 13 Hz	Relajación consciente, calma mental	Mejora la coordinación hemisférica y la producción de serotonina. Disminuye la actividad de la amígdala (estrés).
Beta ( $\beta$ )	13 – 30 Hz	Vigilia activa, pensamiento analítico	Alta activación del córtex prefrontal. Incremento de adrenalina y cortisol. Activación del sistema nervioso simpático.
Gamma ( $\gamma$ )	30 – 100 Hz	Estados de alta conciencia, meditación avanzada	Sincronización neuronal entre distintas regiones del cerebro. Aumenta la coherencia cerebral y la liberación de endorfinas y dopamina.

Nota. La tabla muestra Las ondas cerebrales de los diferentes estados de conciencia ocasionados por la práctica meditativa Dispenza, J. (2018). *Sobrenatural: Gente corriente haciendo cosas extraordinarias*.

Desde esta perspectiva surge una pregunta, ¿Con qué frecuencia se aborda integralmente al estudiante en las clases de educación física? Partiendo de la premisa de que la educación física ocupa todas las dimensiones del ser, la realidad es que es muy poca la relevancia a la integralidad de manera directa durante las sesiones, se aborda sí, aunque de manera muy ambigua, lo que

representa un reto para los docentes implementar herramientas pedagógicas que realmente aborden integralmente al estudiante. Por lo que sería válido preguntarse si desde la interdisciplinariedad podría incrementarse el dominio del ámbito cognitivo en la educación física como parte de la realidad escolar. En el estudio *teacher-led yoga/mindfulness en Key Stage 1* se investiga cómo y por qué los docentes usan actividades de yoga y mindfulness dirigidas por el profesor en el aula, los resultados muestran que las prácticas están ya integradas en la realidad escolar, los participantes calificaron las actividades como -extremadamente- o muy -útiles-, y la razón más citada para su uso fue apoyar a los niños a calmarse y relajarse, seguida por promover la autoconciencia y autorregulación (Wilkin et al., 2025). Sin embargo, también señalan que hace falta generar conciencia por medio de la formación a los futuros docentes y los profesionales con poca experiencia acerca del uso de herramientas pedagógicas que promuevan el desarrollo de las funciones ejecutivas que son: la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio.

Para hacer que la práctica meditativa haga parte de la realidad de los docentes, es necesario conocer cómo se han adaptado las técnicas de meditación según la etapa de desarrollo y desde qué edad se han empezado a implementar. La respuesta se puede encontrar en el creciente aumento de las diferentes investigaciones que destacan los beneficios de la meditación en el ámbito educativo, una de estas investigaciones es *Let's Keep Calm and Breathe: A Mindfulness Meditation Program in School and its Effects on Children's Behavior and Emotional Awareness* en el que se realizaron sesiones de cinco a diez minutos de meditación guiada mediante grabaciones del Dr. Joe Dispenza a niños de 4 a 8 años en el que se mostró un aumento de la felicidad, el rendimiento escolar, y una disminución en las dificultades emocionales y conductuales. En el segundo grupo de intervención que correspondía a niños de 9 a 11 años, se observaron mejoras en la conciencia emocional y

reducción en las dificultades emocionales y de comportamiento. (Stapleton et al., 2024). El estudio muestra que tan solo con cinco minutos diarios y desde una edad temprana -4 años-, la meditación guiada de atención muestra mejoras significativas en la autorregulación emocional, la felicidad y la reducción de las conductas problemáticas.

Desde otro punto de vista Yaari, Sheehan, Oberklaid y Hiscock (2019) realizan una intervención basada en atención plena dirigida a niños de 3 a 5 años que incluyo actividades breves de entre 2 y 15 minutos que combinan meditación guiada, ejercicios de atención plena y movimiento consciente, observando mejoras en la concentración y la autorregulación de los niños, de igual manera, las sesiones fueron bien recibidas y aceptadas por los padres de familia ya que reportaron una mejor calidad del sueño y una reducción en los niveles de estrés.

Otra de las herramientas más usadas es la implementación de sesiones de yoga, como lo demuestra el estudio de Sivashankar, Surenthirakumaran, Doherty y Sathiakumar (2022) en el que se realizó una intervención de técnicas de respiración lenta -pranayama- durante 5 a 6 minutos, Surya-namaskaram o saludo al sol durante 6 a 8 minutos, y meditación de atención plena por otros 5 a 6 minutos diarios, en adolescentes de un contexto marcado por más de dos décadas de guerra en la provincia de Jaffna, Sri Lanka. Los resultados fueron significativos al disminuir los problemas de conducta e hiperactividad, así como la ansiedad y los conflictos entre los compañeros. Los autores destacan que la combinación de posturas físicas -asanas-, control de la respiración -pranayama- y meditación -dhyana-, genera una sincronización entre cuerpo y mente.

De esta manera se hace más amplia la visión y percepción de cómo se realiza la adaptación de las formas y técnicas de lo que se entiende por meditación -respiración consciente, movimientos conscientes, yoga, atención consciente como enfocarse en emociones elevadas y una sensación de plenitud y unidad con el mundo-, y como se realiza el abordaje en las diferentes etapas del

desarrollo, por las diferentes particularidades de las dimensiones del individuo. Así mismo, se debe tener en cuenta que las intervenciones se deben llevar a cabo bajo la supervisión y aprobación de todos los actores educativos, incluidos los padres de familia promoviendo estas estrategias como herramientas no solo para disminuir síntomas relacionados a la salud mental sino como hábitos de vida que ayudan en el desarrollo integral de los niños.

Conceptualmente hablando “La Educación Física es una experiencia curricular que envuelve al ser humano como ser único integral” (Borrero de Castillo & Barros Agüero ,2017) Es por eso que, la Educación Física resulta ser el espacio ideal donde interactúa el individuo en todas las dimensiones del ser -físico, mental, emocional, social y espiritual.- Desde esta perspectiva se entiende que la educación física es una práctica que vista desde la psicomotricidad es una integración mente cuerpo que favorece la concepción que el estudiante tiene de sí mismo, del entorno y de los participantes de su proceso de desarrollo, promoviendo un ambiente armonioso y la gestión de conductas desafiantes. Por lo tanto, la educación física no debería centrarse exclusivamente en enseñar un movimiento o técnica determinada, sino más bien, en desarrollar un acto consciente con el propósito de darle sentido y significado a la experiencia de habitar nuestro cuerpo, vinculando la intención con la acción educativa -no necesariamente acción motriz- (Águila y López, 2021)

Desde esta concepción de Educación Física, se plantean las variadas técnicas de meditación como estrategia pedagógica, porque promueve la estimulación de la imaginación y la creatividad, ya que se hace necesario fortalecer la concentración y la atención siendo estas el fundamento principal para iniciar esta práctica, disminuyendo así la turbulencia de pensamientos en el que permanece la mente, causada por el diálogo interno. Al disminuir la actividad mental del individuo,

se da lugar a un campo latente de conocimiento, creatividad, imaginación y sabiduría, que solo se da en la quietud y el silencio, requisitos indispensables para iniciar la práctica.

Por medio de diferentes técnicas que se aplican progresivamente para fortalecer las múltiples capacidades de la mente, se llegan a mejorar habilidades como la memoria y una capacidad intuitiva que les permite a las personas ver la realidad tal cual es para la toma de decisiones rápidas y efectivamente, permitiendo no solo ver, sino percibir intuitivamente elementos que otros pasaban por alto. Estos métodos tienen una base espiritual, lo que motivó aún más a practicar dichas técnicas, porque le permite al practicante desarrollarse con el hábito dándole un propósito trascendental e integral. Desde el punto de vista de Borrero de Castillo y Barros (2017) “la Educación Física es una experiencia curricular espiritual, porque la práctica de actividades de movimiento y reposo -ejemplos el Yoga, la Meditación- permite al ser humano una trascendencia ontológica, mediante la elevación de su espíritu en búsqueda de la verdad”. Esta concepción resalta la importancia de la meditación vista desde lo espiritual y ontológico, y desde el desarrollo de las funciones ejecutivas como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

Gran parte de las investigaciones desarrolladas para observar el impacto de la integración de técnicas de meditación en el ámbito escolar concluyen que se fomenta la autonomía, la autorregulación emocional y la conciencia corporal de los estudiantes Jeanne Rey (2023).

Gracias a la observación y desarrollo de la práctica profesional se confirma la correcta elección de la carrera, con el objetivo de llevar a las aulas de clase esta práctica milenaria, que desde la propia experiencia se confirman los infinitos beneficios que difunden otros practicantes. Cabe aclarar que, aunque se abordaron diferentes conceptos que sustentan la razón de llevar esta práctica al área de la educación física, también se menciona que la práctica meditativa es una

experiencia personal e individual, por lo que cada individuo le dará una connotación diferente, sin embargo, cada retroalimentación personal converge en similitudes de percepción colectiva, que pueden ser interpretadas desde el contexto donde se encuentre el individuo, basado en su sistema de creencias.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge la pregunta con la que se sustenta el interés por hacer esta monografía: ¿Por qué se hace importante implementar técnicas de meditación en las clases de Educación Física?

### **Objetivo**

Analizar la importancia de la práctica de las técnicas de meditación en la Educación Física como estrategia didáctica para promover bienestar y calidad de vida en el contexto de los estudiantes.

## **Elementos teórico conceptuales**

La epistemología de la meditación aborda aspectos del conocimiento generado por la propia experiencia y la de aquellos que han realizado una documentación científica y empírica de la práctica, descubriendo que la meditación permite un conocimiento ontológico que puede ser llevado a la implementación pedagógica. Es así que se pueden encontrar varios aspectos epistemológicos clave que se irán desarrollando jerárquicamente para el propósito de esta investigación, estos aspectos son: el histórico y filosófico, el experiencial y directo, el holístico e integral, el ético, el científico y el pedagógico.

De igual manera se abordarán aspectos importantes sobre las dimensiones de la mente para lograr comprender que ocurre durante la práctica meditativa, descubriendo de esta manera los procesos cognitivos que se desarrollan durante la auto indagación. La práctica meditativa permite descubrir otras realidades o dimensiones que componen al ser humano, una de estas realidades son los sistemas energéticos que se encuentran tanto dentro como fuera del espacio corporal individual; que según se vayan descubriendo y controlando por medio de las diferentes técnicas aquí descritas se ira logrando progresivamente la integración de los tres elementos que componen al ser humano: conciencia, materia y energía.

### **La meditación**

La meditación es la capacidad que tiene una persona de llevar la atención sostenidamente en el tiempo a un objeto de observación, que puede ser la respiración, sensaciones corporales, partes del cuerpo, pensamientos, o a una intención específica, visualizando imágenes, emociones, he incluso, repitiendo una palabra o un mantra personal.

Para seguir entendiendo la meditación, primero se hace necesario conocer la naturaleza de la mente, ya que esta, se compone de diversos elementos o modificaciones que según Patanjali (Siglo II A.C). son: recto conocimiento, falta de discernimiento, ilusión verbal, sueño y memoria. El recto conocimiento se obtiene de una percepción clara, de la deducción y de la referencia a los textos sagrados. La falta de discernimiento es una falta de conocimiento sobre el sí mismo, la imaginación se apoya sobre un conocimiento verbal, el sueño es una agitación mental fundada sobre un conocimiento ficticio, y la memoria se fundamenta en la experiencia que se ha tenido. lo que significa que la meditación es la detención de la actividad automática de la mente, esto es el *yoga* revelando nuestro centro establecido en *él* mismo, esta detención de los pensamientos automáticos se obtiene de una práctica intensa y con un espíritu de desapego.

Cuando se logra entrenar la mente para sostener la atención prolongadamente en el tiempo, comienza a darse un proceso de control cognitivo llamado flujo de consciencia y se define como una sucesión continua de experiencias a través de la que seleccionamos o dirigimos nuestra atención hacia ciertos estímulos "La mente es, ante todo, una corriente que fluye.", dicha selección de estímulos puede ser voluntaria o dirigida he involuntaria o no dirigida (James, 1889), dando lugar a una pregunta: ¿nos damos cuenta de que pensamos? o si ¿somos realmente conscientes donde inicia o termina un pensamiento u otro?

Sin embargo, ni el flujo de consciencia dirigido o no dirigido es el objetivo final del practicante de la meditación, lo que se pretende es lograr la unidad y permanecer inalterables en la experiencia del momento presente.

Desde una perspectiva más moderna se puede hacer un paralelismo histórico de los conceptos o contenidos de la mente según diferentes autores, encontrando similitudes que validan el testimonio de la experiencia propia con la de aquel que basó su testimonio en la observación y

el método científico, un ejemplo es el concepto del funcionamiento de la mente que según Atkinson & Hilgard (2011) se manifiesta a través de la percepción, la memoria, el pensamiento, la emoción y la voluntad, los cuales determinan la forma en que el individuo interpreta y responde a su entorno. Por otro lado, la conciencia es otra característica fundamental, que permite al sujeto darse cuenta sobre sus pensamientos y emociones, Según Freud (1923), la mente está estructurada en niveles consciente, preconsciente e inconsciente.

Asimismo, el sistema yóguico divide la mente en cuatro dimensiones: la dimensión de la mente acumulativa o memoria (manas), la dimensión diferenciadora, discriminativa o el intelecto (buddhi); que recopila información; lo que se conoce como conciencia (chitta), que esta mas alla del intelecto y la memoria; y la cuarta dimensión (ahankara) es el aspecto de la mente de la que deriva el sentido de identidad. El correcto uso de estas dimensiones o aspectos de la mente es el propósito de la meditación, promover un equilibrio en los procesos mentales para usar con discernimiento cada uno de estos aspectos de forma natural, en el momento correcto sin darle más relevancia a uno o a otro, con el objetivo de desenvolverse en la vida armoniosamente. Por esta razón “El sistema del yoga constituye una tecnología destinada a crear una distinción entre tú y tu mente” (Sadhguru, 2016, p.125)

Por lo tanto, el corazón de la meditación, según (Osho, 1975), radica en el acto de ser testigo. Ser testigo implica observar sin juzgar, sin interferir, permitiendo que los pensamientos, emociones o sensaciones fluyan y se desvanezcan por sí mismos. En palabras del autor, “la meditación consiste simplemente en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción”. En este estado de presencia total, el individuo descubre un espacio de silencio interior que no depende de las circunstancias externas.

El fortalecimiento de la concentración, es el elemento base de la meditación ya que es desde este principio, que se pretende integrar en la educación por sus beneficios y cambios que produce en la estructura mental de los practicantes. La concentración implica una acción, hacer algo, usar la mente como un instrumento intelectual para una tarea específica, este proceso, si sólo se detiene ahí, aunque limpia la mente para enfocarse en la tarea, no amplía el campo de percepción, es decir, aunque se es presente en la tarea actual no se es consciente de los procesos internos, de tal manera que, estar presente no es lo mismo que estar consciente. La concentración es entonces el primer escalón hacia una gama de experiencias que van desde sentir el pulso cardiaco en todo el cuerpo, hasta descubrir que existe un sistema energético que se logra percibir tanto dentro como fuera del espacio corporal del individuo, este sistema energético se puede percibir de diferentes maneras, desde pulsaciones, frecuencias, ritmo, color, etc., Que solo se desarrollan con una práctica devocionalmente constante y disciplinada. Por otra parte, la conciencia no es algo que se hace: es lo que eres.

Las ventajas que ofrece la meditación para la creación de estrategias pedagógicas en el área de educación física, es que es una práctica que se encuentra en diferentes formas dependiendo del lugar, la cultura o la tradición de origen. y aunque se percibe que la meditación se debe hacer sentado, existen técnicas donde se realizan las actividades diarias prestando atención y siendo conscientes de las sensaciones del momento presente, sin embargo, todas se desarrollan cumpliendo el mismo fundamento, entrenar la mente para focalizarse en un objeto de observación prolongadamente en el tiempo, creando de esta manera el estado de conciencia plena de la experiencia del momento presente, al observar la realidad tal cual es. Por lo tanto, esto tiene implicaciones mucho más trascendentales en el desarrollo personal de los practicantes, aquellos que integran el hábito de la meditación de manera consciente, empiezan a conocer un sistema de

vida virtuoso. El sistema de vida que se empieza a desarrollar en el practicante es integral, lo que quiere decir que, abarca todos los aspectos de su experiencia de vida, transformando progresivamente su visión del mundo, rompiendo una serie de paradigmas, significados y renovando su sistema de creencias.

Desde el punto de vista de Osho (1975), la meditación se ha convertido en fenómeno universal. En este proceso de universalización se ha entendido que la meditación consiste en adoptar diferentes posturas complicadas de manos, pies y del cuerpo, incluso que se debe cantar algún mantra o trasladarse a un lugar aislado para realizar alguna técnica especial. No se trata de una práctica limitada a estas suposiciones sino al arte de ser consciente, de darse cuenta de lo que sucede en tu interior y lo que ocurre en el contexto inmediato.

Se exige generalmente que para cumplir con los estándares sociales de éxito en la vida debemos estar atentos, enfocados y concentrados, esto genera una tensión y un estado de excitación constante, pero la meditación nos invita a que, si queremos los mejores resultados, dar lo mejor en todo momento, se hace necesario ser lo más conscientes posible. Para lograr estar conscientes lo único que se requiere es estar relajados y la meditación nos ofrece una herramienta para hacerlo: ir hacia adentro. (Osho,1995)

Osho afirma que “la inteligencia se redescubre a través de la meditación” (p. 18), porque al silenciar la mente, emerge la intuición, la claridad y la capacidad de responder creativamente a la vida. Para entender a profundidad el propósito real de la meditación, se debe entender que ésta hace parte de las ocho ramas del yoga, y que el cumplimiento de cada una de estas ramas permite progresivamente preparar al individuo para lograr el estado de unidad.

**Tabla 2**

Los ocho pasos del yoga según la tradición de Patanjali

N.º	Nombre en español	Nombre en sánscrito	Descripción breve
1	Reglas de vida en la relación con los demás	Yama	Principios éticos que orientan la conducta hacia la no violencia, la veracidad y el respeto.
2	Reglas de vida en relación con uno mismo	Niyama	Disciplina personal que incluye la pureza, el contentamiento y el autoconocimiento.
3	Práctica de la postura	Asana	Posturas físicas que fortalecen el cuerpo y preparan para la meditación.
4	Práctica de la respiración	Pranayama	Control consciente del aliento para equilibrar la energía vital.
5	Escucha interior	Pratyahara	Retiro de los sentidos hacia el interior para alcanzar la calma mental.
6	Ejercicio de la concentración	Dharana	Enfoque sostenido de la atención en un solo punto o pensamiento.
7	Meditación	Dhyana	Estado de contemplación profunda y continua atención interior.
8	Estado de unidad	Samadhi	Fusión del ser individual con la conciencia universal; estado de plenitud espiritual.

Nota. Adaptado de los Yoga Sutras de Patanjali.

Estas ocho ramas del yoga marcan el sistema de vida que empieza a entender el practicante de meditación, intrínsecamente se empieza a dar cuenta que cuando va cumpliendo intuitivamente con las reglas de la vida, la mente invariablemente se va limpiando y purificando, lo que va favoreciendo progresivamente al desarrollo evolutivo del individuo, entiende que enfocar la mente en la experiencia inmediata, cumpliendo con el deber asignado y desenvolverse en ella de manera ecuánime y sin prejuicios le permite experimentar una paz que no encuentra en ningún otro estímulo externo, en esto radica *Yama*; -son la no-violencia, la verdad, el desinterés, la moderación,

el rechazo de las posesiones inútiles- Constituyen una regla universal, pues no dependen ni del modo de existencia, ni del lugar, ni de la época, ni de las circunstancias.

*Niyama* es el siguiente paso en el camino del practicante, ya no es simplemente cumplir con el deber y las reglas de la vida, sino aprender a conocerse, realizar el viaje hacia el interior de los propios pensamientos y emociones, y establecer invariablemente una coherencia entre el ser, el decir y el hacer. Un pensamiento que perturba es inadecuado. Meditando sobre lo contrario, se restablece el equilibrio. Se necesita mucha humildad y disciplina para reconocer el origen de estos pensamientos y corregirlos, restableciendo la conciencia en lo que se está haciendo y el cumplimiento de la responsabilidad inmediata.

El yoga es conocido en todo el mundo principalmente por este siguiente aspecto, la imagen inmediata al pronunciar la palabra yoga es alguien realizando algunas de las secuencias de posturas más conocidas, sin embargo la mirada de este estilo de vida es mucho más amplia que una postura o *asana*, como son conocidas en sánscrito, esto es lo que se ve superficialmente de esta ciencia de vida, que integra todas las dimensiones del ser en una ingeniería interior como lo menciona Sadhguru en su libro del mismo nombre. La práctica de los asanas no es solamente una mera actividad física sin propósito, es la percepción real de lo que ocurre en el cuerpo, es una reconciliación con el vehículo, que le permitirá conocerlo, disciplinarlo, fortalecerlo, usarlo de la manera apropiada y sanarlo en la misma observación de la postura.

*Pranayama* corresponde al control consciente de la respiración, que ayuda a regular la energía vital (prana), como menciona Sherwood, K. (2008).

La respiración yóguica es una síntesis de tres respiraciones básicas que generalmente se conoce como (respiración completa). Las tres respiraciones son la respiración abdominal, la

respiración media y la superior. En la respiración abdominal el abdomen se dilata y se contrae hacia abajo; en la respiración media el prana, después de haber llenado la cavidad pectoral, se expande para llenar la caja torácica y los hombros; en la respiración nasal el prana llena los conductos nasales y sigue su camino hacia arriba, llenando la cabeza.

*Pratyahara* : “En la vida cotidiana, nuestros sentidos están impulsados hacia el exterior por todo lo que las solicita, si la mente deja de identificarse con esta vida exteriorizada, se descubre la libertad para encontrar la dimensión de la interioridad” (Patanjali, Siglo II A.C).. Esto es *pratyahara*, la retracción de los sentidos, la no identificación con aquello que nos muestra el mundo (vista, tacto, gusto, olfato y oído), Es también dejar de identificarse con los roles que nos definen con el personaje al que llamamos “yo”, observando al actor desde una pantalla de cine, sin prejuicios, juicios, sin emociones solo observándonos.

*Dharana* es la relación de atención de la mente a un sector determinado, es lo que en español se conoce como concentración, llevar la atención sostenidamente en el tiempo aun objeto de observación de manera ecuánime, sin definirlo, sin darle significado, así se accede a otro nivel de conciencia: el de la meditación *Dhyana*, un estado de presencia permanente, en el que no hay más en la mente sino el momento presente, que lleva finalmente al estado de unidad *Samadhi*, la práctica de los tres hace surgir el conocimiento de los sutil (Patanjali, Siglo II A.C).

### **Materia, conciencia y energía**

Para vivir en un estado de unidad y armonía se debe entender que la experiencia de vida radica en que el individuo se compone de tres elementos que son fundamentalmente: materia, conciencia y energía. La mayoría de las personas se identifican mayoritariamente con su cuerpo o materia, y todo lo que este cuerpo implica, cuando se les invita a preguntarse ¿quién soy yo?,

generalmente sus respuestas están relacionadas con cómo se llama ese cuerpo, a que se dedica, y los roles que cumple dentro del escenario llamado experiencia. Por otra parte, el cuerpo es el vehículo que le da sentido al mundo por medio de los sentidos, y comprender plenamente lo que el cuerpo realmente necesita para la supervivencia, de lo que desea, es una de los principios del discernimiento, escuchar sabiamente el cuerpo y permitirle realizar sus funciones sin necesidad de darle más de lo que requiere, esta maravillosa maquina es capaz de funcionar sin la intervención del ser, es autónoma. Por lo tanto, refinar la percepción puede representar un papel fundamental en el bienestar propio. En la tradición yóguica, todo es un cuerpo, bien sea un cuerpo mental, energético, físico, etéreo, o un cuerpo de dicha. (Sadhguru, 2016). Esta concepción invita a tener una visión menos ilusoria de los cuerpos, simplemente va conduciendo a experimentar gradualmente el cuerpo desde lo físico a lo más sutil. Por ende, el cuerpo físico se convierte en el medio para percibir el sistema humano de energía, de igual manera es necesario limpiar adecuadamente el flujo mental por medio de la atención sostenida para percibir que se es mas que cuerpo físico.

Al refinar la percepción sobre el cuerpo y las sensaciones en general, por medio de los ejercicios de respiración (pranayama) o la observación de este en una postura (asana), se desvanece la identidad con lo físico, con lo material, y la visión de la realidad cambia al descubrir que el cuerpo físico contiene un sistema de energía tanto dentro como fuera del espacio corporal. En su obra ingeniería interior, Sadhguru ofrece una visión completa según el sistema yóguico de la anatomía del cuerpo energético humano a través de un mapa de setenta y dos mil canales o *nadis*. Los nadis son los canales por los que circula el prana o energía, se originan a su vez en tres canales básicos: *pingala*, situado en el lado derecho de la columna vertebral, *ida* en el lado izquierdo y *sushumna* en el centro.

Estos tres canales son la base del sistema energético. Fisiológicamente hablando Pingala tiene relación directa con el sistema nervioso simpático, simboliza también el principio masculino representado por el sol; ida, con el sistema nervioso parasimpático, simboliza el principio femenino representado por la luna; subhumana, con el sistema nervioso central, representando equilibrio en el estado del ser.

Así mismo, en el espacio corporal existen siete vórtices de energía llamados en sanscrito *chakras*, que constituyen las siete diferentes dimensiones a través de las que se expresa la conciencia.

### Tabla 3

Los siete chakras principales según Sadhguru (Ingeniería Interior).

N.º	Nombre del chakra	Ubicación en el cuerpo	Propósito o energía principal
1	Muladhara (Raíz)	Base de la columna vertebral	Fundamento de la estabilidad física y emocional; conexión con la supervivencia y la tierra.
2	Swadhisthana (Sacro)	Parte inferior del abdomen	Centro de la creatividad, el placer y la relación con los demás.
3	Manipura (Plexo solar)	Región del ombligo	Asociado con el poder personal, la voluntad y la transformación interna.
4	Anahata (Corazón)	Centro del pecho	Fuente del amor, la compasión y la conexión espiritual con los demás.
5	Vishuddha (Garganta)	Garganta	Relaciona la expresión, la comunicación y la autenticidad del ser.
6	Ajna (Entrecejo)	Centro de la frente	Representa la intuición, la percepción y la claridad mental.
7	Sahasrara (Corona)	Parte superior de la cabeza	Conexión con la conciencia universal y la expansión espiritual.

Nota. Información adaptada de Sadhguru (2016), Ingeniería interior: una guía para la alegría (Ed. Planeta).

Para finalizar la descripción de la anatomía del sistema de energía humano, en el libro sanación de los chakras y conciencia del karma, Swami Keith, describe la superficie de los campos

áuricos. En primer lugar, Se encuentra la superficie del propio espacio corporal, que está a unos 10 o 15 cm por encima del cuerpo, seguidamente esta lo que el autor llama la frontera apanica, es un campo que rodea al espacio corporal individual, este sigue el contorno del cuerpo físico visible, esta frontera protege la integridad del campo humano de energía y su longitud dependerá del estado de salud, mental y emocional del individuo. Mas allá de la frontera apanica hay otro campo energético luminoso, que habitualmente se extiende alrededor de un metro desde el cuerpo físico visible. Por lo común es multicolor y se asemeja un huevo invertido.

Como se mencionó anteriormente el sistema humano de energía es el medio por el cual se expresa la conciencia, esta interacción de conciencia y energía se encuentra representada en el yoga como la eterna danza de Shiva y Shakti (Sherwood, K. 2008), en realidad sin esa interacción de la conciencia universal (Shiva) y la energía dinámica (Shakti) no existiría el mundo que conocemos, por cuanto hay una conciencia creadora que se manifiesta previamente como energía ordenada intencionadamente, que posteriormente daría lugar a lo que nuestros sentidos reconocen como el mundo físico. En el hombre para tener un atisbo de lo que se entiende como conciencia, se deben recordar las dimensiones de la mente, como se estructuro anteriormente, para realizar una distinción de lo que es, y no es la conciencia. En primer lugar, está el aspecto de la mente llamado memoria, que toma el control de un objeto cuando se observa, porque automáticamente a ese objeto se le es asignado un contexto por la memoria para compararlo y estudiarlo. Posteriormente esta el intelecto, la dimensión diferenciadora o discriminativa, este aspecto analiza el objeto luego de ser comparado. El siguiente aspecto de la mente es aquella que le da identidad usando la información que ha recibido de los otros aspectos de la mente. Finalmente, y en cuarto lugar esta la conciencia que le da valor a aquello que ha sido aislado por la memoria y analizado por el intelecto,

dependiendo de la condición y el carácter del ser humano que emerge a través de los aspectos de la mente.

Sin embargo, la conciencia no puede quedar reducida a un aspecto que le atribuye valor a un objeto, tampoco es el estado de presencia cuando se realiza una acción enfocada mente, porque la conciencia no es lo que se hace, si no lo que se es. Por lo tanto, la conciencia es aquello que conecta al individuo con la base de la existencia y la experiencia. (Sadhguro, 2016). Desde este punto de vista, la conciencia es aquello que está después de deshacerse de los aspectos de la mente (memoria, intelecto, identidad), es decir después de purificar y limpiar el flujo de pensamiento, es el que observa, que no se identifica con el contenido mental, lo que traería consigo el estado de unidad.

### **Técnicas de meditación**

Las diferentes técnicas de la meditación tienen como principal objetivo llegar a este último estado llamado *Samadhi*; el estado de unidad. Igualmente, todas exigen del practicante disciplina, acompañada del cumplimiento o realización de las ocho ramas del yoga mencionadas anteriormente, junto con otros complementos como el canto de mantras y una serie de hábitos como el control de la alimentación, el control de la palabra entre otros. Las siguientes técnicas de meditación son más que meros métodos, son instrumentos de vida que, realizados con constancia determinante, inevitablemente llevan al practicante a un estado de evolución y realización únicos.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la atención es el fundamento principal para iniciar la práctica meditativa, está ligada a las funciones y aspectos de la mente y a los núcleos de conciencia que se encuentran en el interior del campo humano de energía, junto con la atención, la intención funciona como guía, así, la atención mental puede aislar lo que observa en su ambiente

con el fin de examinarlo, con la intención clara, la atención puede realizar una tarea o una serie de tareas en particular. Durante las siguientes técnicas de meditación es indispensable que se aplique estos dos fundamentos, la atención mental guiada de una intención clara.

### ***Meditación activa***

Diferentes autores como Grimberg, (1991) plantean un preámbulo, previo a la meditación, por medio de ejercicios preliminares que activaran el sistema humano de energía, y serán una preparación para realizar una limpieza corporal profunda, de acuerdo con Grimberg (1991) “Para que la Iluminación sea posible, el cuerpo debe purificarse y sus filtros de la Realidad aclararse hasta hacerse transparentes.” Estos ejercicios se consideran pertinentes para este trabajo de investigación ya que se acoplan perfectamente a la estructura de clase de educación física y es a partir de esta preparación que se empieza a tener una idea de la adaptación en esta área educativa.

Sin embargo, para Shopra (2020), estos ejercicios no se plantean como preparatorios sino como una forma más de meditación activa. Por esta razón, antes de penetrar a las prácticas de Meditación propiamente dichas, se abordaran algunos ejercicios preparatorios cuya finalidad es ejecutar una limpieza corporal profunda.

**Respiración bioenergética.** Estando de pie con los ojos cerrados, y sin moverse de su lugar, el sujeto siente todo su cuerpo y comienza a inhalar profundamente por la nariz y a exhalar por la boca. Se mantiene la profundidad de la respiración mientras se va aumentando su frecuencia durante toda esta primera fase hasta completar el tiempo recomendado. Durante la exhalación, se pueden emitir sonidos como si toda la tensión corporal acumulada saliera con ellos. De hecho, durante la observación corporal se intentan localizar zonas de tensión y en la exhalación se las exterioriza imaginándose que éstas salen del cuerpo. Se aprovecha todo el conocimiento que acerca

de las zonas corporales de tensión se obtuvo durante el desbloqueo de articulaciones para localizar tensiones remanentes y extraerlas del cuerpo apoyándose en la exhalación respiratoria.

**Expresión libre.** Al terminar el paso 1, se habrá incrementado el índice de oxígeno corporal y con él, la cantidad de energía del cuerpo. En esta segunda fase, se expresa, con toda libertad, esta acumulación energética. Se puede brincar, gritar, hacer muecas, tirarse al piso, correr o cualquier otra manifestación con la única restricción de no dañarse a sí mismo, a compañeros o a objetos. Este paso se ejecuta con los ojos abiertos. A través de la expresión libre de movimientos, se intenta desbloquear zonas de rigidez hasta el grado de poder mover todas las zonas corporales (brazos, piernas, cuello, boca, ojos) como si estuviesen constituidas de un material plástico, dúctil o sin rigidez alguna.

**Concentración.** Al término del tiempo recomendado, la expresión libre se detiene súbitamente. El sujeto cierra los ojos y permanece inmóvil y parado sintiendo todo su cuerpo y aceptando lo que suceda dentro de él. Los flujos de energía que se activaron durante la segunda fase se permiten «transitar» sin bloquearlos o desviarlos. Poco a poco, la agitación corporal y respiratoria irá disminuyendo hasta que se logre un nuevo nivel de equilibrio, suave y sin tensiones. Cuando esto suceda, se localiza un punto del cuerpo situado aproximadamente 2 cm por debajo del ombligo. Sin perder la tensión se realizan saltos cayendo sobre los talones al tocar el piso. En el momento de caer, toda la energía corporal se concentra en la zona localizada 2 cm por debajo del ombligo y con toda la fuerza posible y en voz alta se emite la sílaba HU, extrayendo con su emisión tensiones remanentes. El HU debe surgir de las mismas entrañas con toda la carga emocional posible. Al concluir el tiempo asignado a este paso, se detienen súbitamente los saltos y se observa el cuerpo sintiendo y aceptando todas sus sensaciones.

**Observación en silencio.** Se mantiene esta observación en silencio y con los ojos cerrados. La atención se dirige hacia las sensaciones corporales dejando fluir lo que deba fluir sin desviaciones o interrupciones. Poco a poco, la agitación provocada por los saltos disminuirá hasta llegar a la calma y la relajación.

**Expresión con música.** En una situación con fondo musical y con el mismo lapso de tiempo que antes, se expresa corporalmente un baile de agradecimiento hacia el cuerpo. Se deja que éste siga el ritmo de la música expresándola con libertad y gracia. Si no se cuenta con música externa, el baile puede realizarse con una tonada propia. Al terminar el PED, el practicante se encuentra listo para hacer una primera relajación. Ésta no sólo tiene como objeto descansar y continuar con el proceso de liberación de tensiones sino avanzar en la purificación corporal profunda.

### *Vipassana*

El término Buda significa «despierto» y es esta experiencia del despertar la que constituye la esencia y el núcleo mismo del vipassana, la meditación de la visión penetrante. Esta práctica brinda la oportunidad de ver con claridad y de comprender el cuerpo, el corazón, la mente y el mundo que rodea al practicante, ayudando a las personas a relacionarse con él de una forma más inteligente y compasiva. La práctica de la meditación de la visión penetrante constituye la esencia de la enseñanza transmitida originalmente por el Buda, una práctica que la tradición Theravada del sur de India ha mantenido inalterable desde hace más de 2500 años. No obstante, no se trata de una práctica -oriental- sino que constituye una herramienta útil para todo aquél que quiera despertar a la verdad de la vida y alcanzar, de este modo, la auténtica libertad.

Buda era un maestro verdadero y como tal enseñaba a cada quien según sus necesidades y sus niveles de entendimiento. Sus alumnos más avanzados crearon sus propias escuelas y linajes, tratando de conservar intacta y sin desviaciones la enseñanza original. Pero, como a cada discípulo Buda le impartió un método individualizado, estas escuelas difieren entre sí, aunque todas conservan la misma dirección.

Por ejemplo, existen por lo menos tres escuelas de Vipassana. Todas utilizan la observación como técnica de desarrollo, pero cada una en diferentes áreas y contenidos; observación de las sensaciones corporales, observación de las emociones y los pensamientos, observación del entorno. Las tres afirman ser las depositarias de la enseñanza original de Buda y consideran a las otras alejadas de la misma cuando en realidad todas son la enseñanza original (Grimberg, 1980)

El camino del despertar se inicia con un paso que el Buda denominó comprensión correcta y que podemos dividir en dos fases diferentes. En primer lugar, tenemos que planteamos -con toda la sinceridad de que seamos capaces- varias cuestiones. ¿Qué es lo que más valoramos? ¿Qué es lo que más nos preocupa en esta vida? Nuestra vida es muy corta, la infancia pasa muy deprisa y lo mismo ocurre con la adolescencia y la madurez. Y, seamos o no conscientes de este hecho, la vida terminará esfumándose como un sueño. Así pues, debemos acometer la práctica preguntándonos ¿qué es lo más importante para nosotros? ¿Qué es lo que desearíamos haber hecho con nuestra vida en el caso de que estuviéramos a punto de morir? ¿En qué nos gustaría haber invertido nuestro tiempo? En ese momento, quienes han tratado de vivir conscientemente es posible que sólo se planteen una o dos preguntas como ¿he aprendido a vivir sabiamente? y ¿amé todo lo que fui capaz? Pero no es preciso esperar hasta el momento de la muerte porque ahora mismo podemos formular estas preguntas. Así pues, el camino de la recta comprensión empieza

por prestar atención a nuestra vida, darnos cuenta de que ésta es impermanente y fugaz y tomar conciencia de aquello que más profundamente nos preocupa.

Pero sea cual fuere el motivo por el cual nos acercamos a la práctica espiritual, puede convertirse en la llama que alumbre, guíe y custodie el camino que conduce a la auténtica comprensión. La recta comprensión también exige el reconocimiento y la comprensión adecuada de la ley del karma. El karma no es una noción mística o esotérica que tenga que ver, por ejemplo, con las vidas pasadas en el Tíbet sino que se refiere a la ley de causa y efecto.

A lo largo de miles de años y de culturas muy diversas, el budismo ha desarrollado diferentes sistemas para tratar de despertar esta aspiración profunda, pero la esencia del despertar ha sido siempre la misma: ser conscientes, permanecer atentos y contemplar clara y directamente, instante tras instante, la verdad de nuestra experiencia. Este método, que constituye una apertura y un despliegue sistemático de la conciencia, se basa en lo que el Buda denominaba los cuatro fundamentos de la atención plena: atención al cuerpo, atención a las sensaciones, atención a los fenómenos mentales y atención a las verdades y leyes que rigen nuestra experiencia. La sabiduría no se consigue creando nuevos ideales sino aprendiendo a ver directamente las cosas como son.

El objetivo concreto de la meditación de la visión penetrante (y de otras disciplinas afines) es el de aumentar nuestra comprensión sobre el funcionamiento de la mente y del corazón. Pero este proceso de comprensión sólo puede iniciarse adiestrando la atención y aplicándola a nosotros mismos. Desde este punto de vista, preguntar «¿qué es la meditación?» equivaldría a preguntar «¿qué es la mente?», «¿quién soy yo?» o «¿qué significa estar vivo y ser libre?» preguntas, todas ellas, sobre la naturaleza de la vida y de la muerte.

Después de haber llegado a consolidar una conducta consciente (el primer paso en la vía de la atención plena) podemos dar el segundo paso, llamado, el desarrollo del samadhi, la estabilización y concentración de la mente. En la medida en que logremos infundir en nuestra vida externa la gracia y la armonía de una conducta consciente, cada vez nos resultará más fácil disfrutar de la paz y de la claridad internas. Y, en este estadio, nos hallamos ya en el dominio de la meditación formal, un dominio que recurre a la concentración para adiestrar nuestra mente y nuestro corazón.

Pero ¿cómo llevar a cabo este trabajo? ¿Cómo abrir lo que está cerrado, cómo equilibrar lo reactivo y cómo investigar lo que permanece oculto? ¿Cuáles son las herramientas de las que se dispone? Para que la meditación pueda dar sus frutos resulta esencial el desarrollo de dos cualidades, el esfuerzo y la intención correctas porque, para poder dirigir nuestra mente hacia un determinado objeto, debemos despertar la intención y el esfuerzo necesarios.

**Ejercicio básico 1.** Consiste en llevar la atención al abdomen. De este modo vendrá a conocer los movimientos de dilatación y contracción de este órgano. Si estos movimientos no son claros al comienzo, puede colocar ambas manos en el abdomen para sentir estos movimientos de dilatación y contracción. Después de algún tiempo, los movimientos hacia arriba de inspiración y hacia abajo de espiración serán distinguibles. Luego diga mentalmente “ascenso” para el movimiento de dilatación, “descenso” para el movimiento de contracción. La anotación mental para cada movimiento debe ser realizada mientras éste ocurre.

**Ejercicio básico 2.** Mientras está ocupado con el ejercicio de observar cada movimiento abdominal, otras actividades mentales podrían ocurrir entre las observaciones de cada ascenso y descenso. Pensamientos u otras funciones mentales tales como intenciones, ideas, imaginaciones podrían ocurrir entre cada anotación mental de ascenso y descenso. Ellos no deben ser

desatendidos. Una anotación mental se debe realizar cada vez que alguna de estas actividades mentales tiene lugar. Si imagina algo, debe reconocer la actividad de imaginar y realizar una anotación mental “imaginando”. Si piensa sobre algo, note mentalmente “pensando”. Si reflexiona “reflexionando.” Una visión mental se debe notar en cada ocurrencia de su aparición hasta que esta desaparece. Después de su desaparición continúe con el ejercicio básico I, atendiendo a cada movimiento de ascenso y descenso del abdomen.

**Ejercicio básico 3.** Cuando medita por mucho tiempo en una misma posición, sentado o acostado, posiblemente experimentará intensa fatiga, rigidez en el cuerpo o en los brazos y piernas. Si esto ocurriera, enfoque su mente en la parte del cuerpo donde estas sensaciones ocurren y continúe la contemplación notando “cansancio” o “rigidez.” Haga esto naturalmente ni muy rápido ni muy lento.

### ***Preksha Dhyan***

Es una de las formas en que se puede observar esa belleza ver; pero aquí queremos decir con esto una técnica especial, que nos lleva del mundo físico denso al mundo sutil del alma; lo que hace que lo desconocido se manifieste. De hecho, es un método de meditación, cuyo practicante experimenta en sí mismo una transformación única. Este método no es tradicional ni se basa en rumores, sino en experiencias directas; y Ningún método de meditación puede ser aceptable hoy a menos que sea científico. Preksha es un sistema científico. Muchos médicos han examinado su funcionamiento mediante el uso de instrumentos científicos, y los resultados han sido asombrosos. La mayoría de las personas que han practicado Preksha Dhyan opinan que este método no es de ninguna manera inferior a ningún otro sistema de meditación.

La meditación Preksha tiene dos aspectos principales: uno, Práctica de concentración de la mente. Permanecer sin pensamientos. Dos, Practicas con la respiración, los centros psíquicos o chakras, los colores y mantras, brindan un apoyo primario en la etapa inicial, la contemplación también es un elemento de apoyo de la meditación Preksha. Alternativamente, la práctica de la meditación y la contemplación, siendo la columna vertebral, fortalecen la práctica espiritual. El canto de mantras también es muy útil e influyente. En la meditación Preksha, uno se concentra en el sonido y la vibración para viajar más allá de ellos.

Este sistema de meditación es muy antiguo y fue redescubierto en 1975 por el Acharya Mahapragya, inspirado por su Maestro el Acharya Tulsi. Ambos exponentes del Jainismo. El Jainismo es una filosofía conocida por un antiguo iluminado llamado Mahavira. La práctica de esta técnica de meditación en la India se remonta a la época de Lord Rishabh, quien fue el defensor y el primer tirthankar (fundador) del jainismo.

Dado que la percepción es la clave de esta técnica de meditación, se conoce como Preksha DHYAN. Preksha significa percibir y Dhyan significa meditación. La palabra Preksha se deriva de la raíz iksha, que significa ver. Cuando se agrega el prefijo Pra, se convierte en Pra + iksha, que ahora significa percibir cuidadosa y profundamente que está libre de apego y aversión. Para alcanzar la perfección en la técnica de la meditación Preksha, uno tiene que pasar por varias etapas.

Los componentes básicos de la meditación Preksha son: Kayotsarg (realajacion), Antaryatra (viaje interno), Chivas Ppreksha (percepcion de la respiracion), Sharir preksha (percepcion del cuerpo fisico), Chaitania kendra preksha (percepcion de los centros psicicos), Leshya Dhian (percepcion del color psicico), Anupreksha (contemplacion), Canto de mantras (meditación mantra).

Los componentes que complementan esta técnica son: Asana (postura yoguica), Pranayama (control de la respiracion), Mudra (postura de las manos), Dhyani (sonido o mantra).

Los componentes avanzados de esta técnica son: Vartamaan Kshan ki Preksha (percepción del momento presente), Vichaar preksha (percepcion del pensamiento), Animesh preksha traatak (enfocarse en un solo punto con ojos abiertos).

La práctica de la meditación Preksha comienza con la recitación auspiciosa de "Arham". Es un poderoso mantra que ayuda a estimular nuestra energía vital.

La articulación de "Arham" es la siguiente:

“A” se pronuncia desde la garganta, “R” desde el cerebro, “HA” desde la laringe, “M” desde los labios. Las vibraciones emitidas por la recitación rítmica son lo suficientemente poderosas como para despertar varios centros de conciencia y reavivar el pran shakti (la energía vital).

15 minutos la recitación del mantra ARHAM Manos sobre las rodillas, ojos cerrados. Una vez los ojos están cerrados, se comienza a recitar el mantra ARRRHAMMMM AAARRRHAAAAMMMM AAAAARRRRRHAAAAMMMM AARRRHAAAM. En la ERRRR todo el cerebro debe vibrar, el centro del ojo, la frente debe vibrar. Y la MMM debe vibrar también por dentro de la cabeza, el cerebro y en la frente. Iniciamos la recitación del mantra mentalmente, y seguido, se fusiona con la atención en la columna vertebral como se dijo en la primera parte. Llevamos la atención a la base de la columna vertebral, y mientras subimos escaneando la columna vertebral, inhalamos hasta llegar a la cabeza y luego exhalamos escaneando la columna vertebral, exhalando el mantra ARHAM. Al inhalar subimos y pronunciando la AAA. Y luego exhalamos RRHAM, hacia la base de la columna vertebral.

Kayotsarg significa relajación del cuerpo con plena conciencia. Realizamos la siguiente autosugestión: recorreremos el cuerpo desde el dedo gordo del pie hasta la coronilla de la cabeza, sintiéndolo, y luego bajamos de nuevo hasta los pies, muy despacio; inhalando muy despacio y exhalando muy despacio, desde los pies hasta la coronilla y desde la coronilla hasta los pies. Repetimos esto durante unos 3 minutos.

Con los ojos cerrados vamos a tensionar con mucha fuerza el pie derecho al inhalar lentamente. Luego soltamos el pie al exhalar. Repetimos este procedimiento 3 veces, y subimos a la pantorrilla, luego al muslo. Pasamos a la pierna izquierda y repetimos. - Tensionamos y soltamos las nalgas, el abdomen, la espalda, el pecho, 3 veces cada parte. Tensionar al inhalar, soltar al exhalar. - Apretamos los puños de las manos con mucha fuerza, soltamos al exhalar. Tensionamos y soltamos antebrazos, brazos, hombros y cuello. Tensionamos al inhalar y soltamos al exhalar, 3 veces cada parte. - Al llegar al rostro, fruncimos el ceño al inhalar y al exhalar soltamos el rostro y sonreímos, por 3 veces. - Ahora sentimos nuestro cuerpo. Al inhalar, recorreremos todo nuestro cuerpo, y al exhalar soltamos toda tensión. Por tres veces. - Lentamente abrimos los ojos. Estando sentado: Recorriendo el cuerpo, sintiéndolo, no visualizándolo, subimos desde los pies hasta la coronilla y luego de la coronilla hasta los pies, con los ojos cerrados, durante unos 3 a 4 minutos

Existen dos mundos: el mundo externo y el interno. La conciencia humana tiene una tendencia natural a inclinarse hacia el mundo externo. En contraste, el mundo interno a menudo permanece inexplorado porque no estamos familiarizados con los poderes que nos ayudan a darnos cuenta de su verdadera belleza. En la meditación Preksha, hay una técnica llamada Antaryatra a través de la cual uno puede familiarizarse con el mundo interior y darse cuenta de uno mismo.

El flujo de conciencia en el sistema nervioso central se llama viaje interno. El sistema nervioso humano comprende tres subsistemas: Sistema nervioso parasimpático (ida), Sistema nervioso simpático (pingla), 3. Sistema nervioso central (sushumna).

El flujo externo de "energía vital" es facilitado por los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. En términos de Hatha yoga, estos son sinónimos de ida y pingla, respectivamente. Para el flujo interno, la conciencia debe viajar desde ida y pingla hacia el sushumna o la médula espinal. Para visitar el mundo interior emprendiendo el viaje interno, uno debe retirar la atención de todos los objetos externos y enfocarse en el centro de energía vital, situado en la base de la columna vertebral. Deja que la conciencia fluya a través de la médula espinal desde el centro de energía vital hasta el centro de conocimiento situado en el medio del cráneo. Sincronice el viaje interno con el proceso de respiración. Durante la exhalación, uno debe emprender el viaje ascendente. Durante la inhalación 32 uno debe emprender el viaje hacia abajo. Mientras practica el viaje interno, es esencial permanecer en el estado de concentración profunda.

En la vida cotidiana, nos encontramos con una variedad de objetos que difieren en color. Encontramos algunos colores atractivos mientras que otros no lo son tanto. Algunos colores nos dan una sensación de calma, paz y pureza. Sobre la base de los colores, leshya es de seis tipos: 1. Krishna (negro) 2. Neel (azul) 3. Kapota (gris) 4. Taijas (rojo) 5. Padma (amarillo) 6. Shukla (blanco) Entre estos, los primeros tres leshyas se consideran desfavorables, mientras que los tres restantes se consideran auspiciosos. Las auspiciosas leshyas son brillantes e iluminantes, dependiendo de las diferentes proporciones de Taijas, Padam y Shukla leshya. Leshya, los rayos de conciencia y las ondas electromagnéticas que emanan del cuerpo sutil, fluyen constantemente a través de nuestro cuerpo. Estos influyen en nuestro Taijar Sharir, el cuerpo eléctrico. Esta es la primera etapa. En la segunda etapa, el leshya se convierte en emociones a través de las secreciones

de las glándulas. A partir de aquí, pasan a la siguiente etapa e influyen en nuestro cuerpo bruto. Aquí, el leshya se convierte en emociones. La percepción del color se practica en chaitnya kendra con respiración rítmica. Todos los seres vivos están compuestos de dos elementos: un elemento no material llamado conciencia o alma y un elemento material llamado cuerpo físico. Trascendentalmente, aunque el alma es el centro supremo, no puede actuar con autoridad completa e independiente porque las pasiones, predominan en los seres vivos ordinarios.

**Ejercicio básico 1.** Sentarse cómodamente, ojos cerrados, columna recta, las manos sobre los muslos. - Concentrarse en la garganta, y visualizar en la garganta un halo de Luz blanca - Al inhalar lentamente por la nariz, visualizar como entra luz blanca hacia la garganta y al exhalar observar cómo sale luz negra de la garganta - Repetir en total concentración.

**Ejercicio básico 2.** Enfocarse en el corazón, sin abrir los ojos y visualizar la misma luz blanca. - Al inhalar penetra la luz blanca en el corazón, luz blanca intensa - Al exhalar sale del corazón una luz negra - Profundamente concentrados.

**Ejercicio básico 3.** Visualizar que entra esa luz blanca brillante y poderosa en el ombligo, y al exhalar sale luz negra, al inhalar entra esa luz blanca y poderosa, por el ombligo, y al exhalar sale Luz negra - Visualizar como esa luz blanca, se transforma en un sol. Un sol que cubre completamente, todo el abdomen, y el pecho; un sol radiante. Colocar el dedo pulgar, sobre el anular y repetir el mantra RAM LAM sin dejar de visualizar el sol que sale del ombligo, todo el abdomen y el pecho RAM LAM, RAM LAM, RAM LAM. Continuar profundamente concentrados en el sol repitiendo el mantra mentalmente, sosteniendo el mudra -dedo pulgar sobre el anular- visualizando el sol y repitiendo el mantra mentalmente. Observar, como entra luz blanca por la coronilla, la garganta, el corazón y el ombligo; luz blanca e intensa por la frente también y

continuar repitiendo el mantra RAM LAM - Al inhalar entra la luz blanca intensa en todos estos centros; y al exhalar, sale luz negra. Continuar con el mantra.

**Ejercicio básico 4.** Lentamente, soltar el mudra - Lentamente abrir los ojos. Si se sienten ganas de llorar es importante no reprimirse. Hay que dejar salir las lágrimas porque, al trabajar con colores, estamos purificando las emociones, y si hay llanto, el llanto debe salir. Cualquier emoción hay que dejarla salir. La técnica juega un papel crucial en la configuración de nuestro carácter mediante la regulación de nuestras hormonas.

Otra práctica energética, que se puede mezclar con este ejercicio es el siguiente: - Sentarse cómodamente, cerrar los ojos. Las manos sobre los muslos y abiertas - Llevar la atención al corazón - Ahora concentrados en el corazón, inhalar luz rosa, brillante e intensa. En lugar de sentir que se inhala por la nariz, se inhala por el corazón - Exhalar igualmente luz rosa, totalmente concentrados en el corazón - Ahora, al exhalar toda esa luz rosa del corazón, visualizar que esa luz se expande, se expande, se expande, se expande, la exhalación va a ser más larga que la inhalación - Así que esa luz rosa se va a expandir - Recordar: Inhalar luz rosa del corazón y luego exhalar muy lentamente, expandiendo esa luz rosa, en todas las direcciones - Lentamente abrir los ojos.

Ahora, otra práctica más: Estos ejercicios son para practicarlos en casa. Todo lo que atañe a esta técnica de meditación se debe practicar para obtener los beneficios. Esta técnica es supremamente sanadora, y es fantástica para transformar el carácter, la personalidad, para sanar traumas, para alquimizar la energía: - Cerrar una vez más los ojos y colocar las manos sobre los muslos, esta vez, las palmas sobre las rodillas - Vamos a Sentir. No a visualizar nada, tan solo vamos a sentir, que se expande la energía en todas direcciones - Sintiendo, proyectamos toda la energía en todas direcciones. Sintiendo, se proyecta toda la energía en todas direcciones, totalmente sintiendo que se expande toda la energía. Abrir los ojos lentamente.

La meditación Preksha se enfoca en la percepción, es decir, percibir sin apego o aversión, excluyendo los pensamientos del pasado o las imaginaciones del futuro. Durante Preksha, uno reconoce la verdad. Pero después de percibir y darnos cuenta de la verdad, debemos contemplarla en Anupreksha. Anupreksha es lo que ocurre después de habernos involucrado en Preksha, o percepción profunda y profunda. De esta manera, la meditación Preksha es un sistema completo de desarrollo espiritual, que implica la meditación tanto en la percepción como en la contemplación. En la primera técnica de meditación, se utiliza la percepción, mientras que en la técnica posterior se alienta a la mente a concentrarse en el proceso de pensamiento, es decir, la contemplación. En resumen, la meditación Preksha es de dos tipos: 1. Concentración de percepción conocida como Preksha. 2. Concentración de pensamientos conocida como Anupreksha. En el Dhyani Shatak se afirma que al final de cada sesión de meditación, se debe realizar la contemplación. Después de la meditación, generalmente se practican cuatro contemplaciones: 1. Contemplación de la soledad. 2. Contemplación de la transitoriedad. 3. Contemplación de la tolerancia. 4. Contemplación de la amistad.

### ***Meditación metta***

#### Meditación del amor incondicional y la bondad amorosa

El tema “el corazón generoso y receptivo” es muy significativo en la meditación budista, en particular en los países del sur de Asia en los que se practica el budismo Theravada o sea en Tailandia, Birmania, Sri Lanka, Laos, Camboya e India. En el lenguaje en que se comunicaba Buda, “Theravada” quiere decir “el camino de los antiguos sabios” y su meta es seguir a los primeros discípulos de Buda. Es una de las escuelas budistas más antiguas de Asia.

“Amor incondicional y benevolencia” o “metta” es el nombre que le damos a la práctica del corazón generoso y receptivo. Realmente no existe un equivalente en nuestro idioma para la palabra “Metta.” Ha sido traducida como “amor incondicional y bondad,” “amor y amistad” y “amor universal.” Para explicar el carácter de esta cualidad, Buda usó el ejemplo del amor que una madre tiene por su único hijo, y que es afecto incondicional. El fin de la práctica de “metta” o del amor incondicional, es cultivar esta cualidad para que podamos sentir el mismo amor, benevolencia y generosidad hacia todos los otros seres vivientes sin importar la relación que tengamos con ellos; o sus características y cualidades; o si son humanos o animales; amigables, indiferentes u hostiles nuestro fin es desarrollar el amor, cariño y amistad incondicional para con todos los seres.

**Ejercicio básico 1.** Empezamos tomando nota de cómo nos sentimos. ¿Cuál es nuestro estado de ánimo? Previo a intentar hacer algo con el cuerpo y la mente, sencillamente notemos cómo nos sentimos física y mentalmente. ¿Cómo se siente nuestro cuerpo? ¿Cuál es su estado de ánimo? No existe un punto de partida correcto o incorrecto. Solo observemos si estamos contentos o tristes, cansados o enérgicos, o si sentimos calor o frío. Sea lo que sea, éste es

nuestro punto de partida. Comencemos por reconocer y apreciar nuestro punto de partida.

**Ejercicio básico 2.** Ahora dirijamos nuestra atención hacia el cuerpo. Notemos cómo se siente el cuerpo. Enfoquémonos un momento en la espina dorsal. Permitamos que el cuerpo crezca y vaya hacia arriba... que se alargue y estire un poco, trayéndonos la cualidad de atención. Cuando notemos que la espina se ha establecido de manera firme y recta, permitamos que el resto del cuerpo se relaje alrededor de ella. Tomemos un momento para llevar la atención por todo el cuerpo, de la punta de la cabeza hasta las puntas de los pies. Donde sintamos tensión, dejemos que el

cuerpo la relaje. Permitamos que nuestro se ablande... se asiente... y que este a gusto en este momento.

Dirijamos la atención hacia el centro del corazón hacia el centro del pecho. Sintamos el ritmo de la respiración allí. No tratemos de cambiar la respiración o hacer algo con ella. Sencillamente enfoquemos la atención en el corazón. Sintamos cómo respira el cuerpo, observando su ritmo. Ahora, de la forma en que nos sintamos más cómodos, introduzcamos en nuestra mente a una persona o mascota querida, por quien tenemos un afecto incondicional y el grado más puro de cordialidad y simpatía. Puede que sea una persona o animal que viva, o que ya murió. Traigamos a nuestra mente a este ser de la manera única en que se nos manifieste inclusive, podemos enfocarnos en el amor y la devoción que sentimos por un ser divino. Sostengamos este ser en nuestro corazón tal y como se nos manifiesta. Sintamos la cualidad de amor ilimitado, benevolencia, calidez y aceptación. Evitemos enredarnos en narrativas de ese ser, o de nosotros. Sencillamente, introducimos la cualidad de su presencia a nuestra mente, sosteniéndolo en nuestro corazón, y sintiendo el calor y la amplitud que surja.

Hagamos que su presencia y el calor que evoque sea la chispa que enciende nuestro corazón. Usemos la imagen de la llama que enciende la vela la llama que prende esta cualidad de “metta” y benevolencia en nuestro corazón. Habiéndose encendido, genera luz y calidez en el corazón. Con cada inhalación, visualicemos que inhalamos la energía del presente momento que inhalamos la situación y el patrón del ahora. Inhalamos su energía en nuestros corazones y transformamos...introduciendo todo el momento presente los sonidos, las sensaciones, los pensamientos y el aire en la luz de este amor incondicional y benevolencia. Cuando exhalamos, imaginemos que la luz irradia desde nuestro corazón, alcanzando fuera de nuestro cuerpo como si nuestro corazón fuera una lámpara, una fuente de luz, que usa como combustible la energía de

cada momento, transformando y difundiendo por todo nuestro cuerpo... emanando desde nuestro corazón y pecho, y calentándonos completamente.

Cuando el cuerpo se colma con la presencia de esta energía, y está repleto de esta luminosa benevolencia, la luz se comienza a filtrar lentamente por la piel, fundiéndose a nuestro alrededor. Nuestro cuerpo entero se convierte en una lámpara... en una fuente de luz. El corazón respira la energía de este momento y la exhala... emitiendo la cualidad de afecto... difundiendo y propagando desde el corazón por toda la habitación... llenando todo el espacio del cuarto y pasando por los cuerpos y seres de todas las personas aquí reunidas.

## **Elementos metodológicos**

Para el desarrollo de este trabajo de investigación, se realizó un análisis y una reflexión sobre el conocimiento existente acerca de la meditación y su aplicación pedagógica en la educación física. De acuerdo a esto, se ve la necesidad de establecer la ruta exacta de una metodología que oriente el análisis documental de la investigación buscando garantizar la validez, coherencia y calidad del proceso investigativo, articulando el tipo de monografía, el método, las técnicas de análisis, las fuentes de información, los criterios de selección y las limitaciones. Estos aspectos surgen del deseo de cubrir lo planteado en el análisis del problema y el elemento conceptual para dar una congruencia teórica a la idea de investigación.

### **Tipo de monografía: reflexión teórica.**

Este tipo de monografía compara, analiza y discute diferentes posturas teóricas o resultados de investigaciones previas. De acuerdo con Andre-Egg y Valle (2017), este tipo de monografía es una descripción, narración o exposición explicativa sobre un tema concreto, por lo tanto, la presentación debe ser desde una visión analítica, crítica y reflexiva. Este tipo de monografía permite realizar una inmersión en el conocimiento donde se comparan ideas y descubrimientos de diferentes autores.

Desde la aplicación al trabajo de investigación, se realizó una revisión de fundamentos teóricos y científicos sobre las técnicas de meditación desde diferentes aspectos como el histórico, filosófico y epistemológico, y su integración al currículo escolar destacando beneficios y analizando por qué se debe hacer la integración al campo educativo, desde la mirada del desarrollo integral del estudiante, dando una orientación a futuras investigaciones de índole práctico

**Método: documental.**

El método seleccionado para esta monografía es documental, por lo que el propósito del estudio es examinar, integrar y reflexionar teóricamente sobre el conocimiento existente acerca de las técnicas de meditación y su integración al ámbito educativo desde la educación física. Según Hernández et al. (2022) la investigación documental se basa en la revisión sistemática, selección, organización y análisis de fuentes secundarias (artículos, libros, informes, tesis o documentos oficiales), con el objetivo de construir conocimiento a partir de información previamente elaborada.

**Técnicas de análisis, Revisión sistemática de la literatura**

La revisión literaria constituye el fundamento de este proyecto de investigación, en el que se realiza una búsqueda teórica y analítica de la literatura, con el propósito de seleccionar, evaluar e interpretar rigurosamente toda la evidencia relacionada con el estudio en mención. Según Hernández et al. (2022), la revisión sistemática es una técnica documental que permite sintetizar información existente con base en criterios objetivos y previamente definidos. Lo que permitió identificar tendencias, vacíos teóricos y aportes pedagógicos que sustenten la forma de incorporar prácticas meditativas dentro de la educación física.

**Fuentes de información**

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, la búsqueda de información se basó en 14 artículos y 21 libros relevantes que contienen información original y directa, producto de investigaciones y reflexiones inéditas. Para este caso las fuentes primarias están conformadas principalmente por artículos científicos publicados en revistas indexadas Q1 y Q2, revisiones sistemáticas y meta análisis sobre la aplicación de técnicas de meditación en el ámbito educativo,

y estudios empíricos que demuestran el impacto de estas técnicas en la atención, la regulación emocional y las funciones ejecutivas.

**Tabla 4**

*Clasificación de los artículos según tipo de revista*

<b>Tipo de revista</b>	<b>Descripción</b>	<b>Número de artículos</b>
<b>Q1</b>	Revistas de alto impacto en psicología, salud pública y medicina	<b>9</b>
<b>Q2</b>	Revistas de impacto medio en psicología educativa y medicina	<b>3</b>
<b>Editorial académica (capítulo)</b>	Capítulo de libro indexado en editorial científica	<b>1</b>
<b>Revista indexada sin cuartil</b>	Revista académica indexada, pero sin clasificación por cuartil	<b>1</b>

Tabla 1: clasificación de fuentes de información obtenidas de la matriz de antecedentes (2025).

Las fuentes secundarias se utilizaron para complementar el análisis teórico y contextual desde una mirada pedagógica, filosófica y psicológica, incluyendo libros especializados sobre meditación, conciencia y desarrollo humano integral como ingeniería interior de Sadhguru (2016), Fluir en el sin yo de Jacobo Grimberg (1980) o Sobrenatural de Joe Dispenza (2017).

### **Criterios de selección**

La relevancia en los criterios de búsqueda es de gran importancia en la investigación, por lo tanto, se debe conocer la antigüedad, las categorías de búsqueda, el idioma y demás temas de importancia. Para este caso se seleccionaron los artículos relevantes dentro un marco temporal de

5 a 10 años, con una relevancia directa en los objetivos de investigación, y acceso completo al texto -all open Access.- La categoría de búsqueda comprendió palabras clave tanto en español como inglés, ya que la mayoría de estudios se realizó en lugares de habla inglesa debido al creciente interés en esta área. Por lo tanto, la búsqueda se enfatiza en palabras como, meditación y educación física, mindfulness in schools, yoga in physical education, attention and self-regulation, executive functions and mindfulness.

Igualmente, en la selección de libros se debe mencionar que se le dio importancia tanto a los autores con un enfoque empírico basados en una filosofía aplicada desde los inicios de la civilización humana, que crearon una metodología que permitió sistematizar la práctica meditativa he integrarla a su sistema de vida. Posteriormente para dar un sustento dentro del ámbito académico, se seleccionaron aquellos autores que gracias al uso de la tecnología logran dar evidencia científica sobre los efectos de la práctica de la meditación.

### **Limitaciones**

Los escasos estudios relacionados a la implementación de la meditación al área de la educación física suponen un reto a la hora de realizar búsquedas que tengan valor en el rigor investigativo, aun que ha venido en aumento este tipo de estudios en el área educativa aun falta despertar el interés sobre los beneficios de la practica meditativa en los estudiantes. Es de notar también que dichos estudios están orientados en su mayoría a reducir problemas de salud mental, lo que reduce significativamente el impacto de los resultados a la hora de realizar una integración permanente al área educativa. Lo que se busca es implementar las técnicas meditativas como parte del desarrollo integral de los estudiantes, de esta manera se le da un propósito sostenido en el tiempo dentro del currículo escolar y profesional.

Desde este punto de vista es poca pero creciente tanto los estudios como la implementación de la practica meditativa a la realidad escolar, países como suiza son el ejemplo perfecto donde por medio de la Educación Física se le ha dado una connotación reflexiva y consciente a los estuantes dándole un concepto nuevo al área, donde realmente se han integrado los elementos que componen al ser humano: conciencia materia de energía.

## **Discusión y análisis crítico**

El objetivo del siguiente apartado es, analizar y discutir los elementos desarrollados en esta monografía, desde el análisis del problema hasta los fundamentos de los elementos teórico conceptuales. A lo largo del trabajo se ha mostrado cómo la meditación, lejos de ser una práctica aislada, constituye un sistema integral de conocimiento que promueve una profunda transformación y fortalecimiento de la consciencia del practicante. Asimismo, se evidenció que, durante la última década, distintas técnicas de meditación han sido incorporadas progresivamente a la clase de Educación Física, reconociendo en este hábito milenario una herramienta eficaz para atender necesidades físicas, cognitivas, emocionales y pedagógicas. De manera especial, esta discusión busca profundizar en la necesidad de establecer una relación directa y funcional entre la meditación y la Educación Física, entendiendo que su articulación puede contribuir a la formación de estudiantes más conscientes, equilibrados y capaces de gestionar sus procesos internos

### **Desde la meditación**

El cuerpo humano en sí mismo, simboliza la forma correcta de cómo vivir una vida plena. Gestionar pensamientos y emociones, respirar adecuadamente y tratar al cuerpo como se merece, el hogar en el que cada persona vivirá toda su vida, tratando de buscar siempre moverse conscientemente, ya es meditar. Este es solo un resumen vago de lo que representa vivir con una ingeniería interior como lo menciona Sadhguru en su libro. Desde esta mirada se recuerda que no se puede pretender transformar la educación si no se enseña primero a los estudiantes a habitarse, a escucharse, a reconocerse como seres de materia, consciencia y energía y que el equilibrio de estos tres elementos conduce a experiencias de plenitud y coherencia con el entorno.

Si bien es cierto que uno de los propósitos de la Educación Física es promover hábitos de vida saludable, esta lo hace únicamente desde el ámbito meramente físico del cuerpo, lo que lo ha llevado a pensar como un instrumento y no como un territorio sagrado. Bajo esta perspectiva, la meditación no se limita a una técnica, sino que funciona como un marco interno que orienta la manera en que una persona habita su propio ser. Sin embargo, si se entiende la Educación física como medio para el desarrollo integral del individuo, la integración de la meditación adquiere sentido pleno, permitiendo formar estudiantes conscientes de su interioridad, atentos a sus procesos emocionales y capaces de dirigir su energía hacia propósitos constructivos

### **Desde la conciencia**

Es por esta razón que la meditación se vuelve importante en la vida cotidiana porque permite recuperar la dimensión experiencial de la existencia, usualmente eclipsada por la velocidad con que la información se impone. La ciencia ha mostrado evidencia sólida de sus efectos. Estudios como los de Sun et al. (2021) señalan mejoras en la autorregulación emocional, la atención y el bienestar general en poblaciones preescolares. Chano (2025) demostró que la integración de meditación en actividades físicas mejora el control inhibitorio y la memoria de trabajo en niños pequeños. Si esto ocurre en cerebros en formación, el efecto en adultos cuyas vidas están marcadas por el estrés laboral, la sobrecarga emocional y la falta de pausa puede ser aún más decisivo. De ahí que meditar sea un factor creciente de bienestar y calidad de vida: ofrece mecanismos para disminuir el estrés, entrenar la atención y regular emociones desbordadas.

Jacobo Grinberg, desde un marco más fenomenológico, propone en *Fluir en el sin-yo* que la meditación no solo calma la mente, sino que posibilita la percepción directa de la realidad sin los filtros conceptuales que construyen la identidad. Para él, la conciencia es una interfaz entre el campo cuántico de la experiencia y la estructura individual del yo; al meditar, el sujeto flexibiliza

este -yo- y accede a estructuras más amplias de percepción. Aunque esta perspectiva excede el marco educativo tradicional, se conecta profundamente con la necesidad social de ampliar la consciencia para tomar decisiones más compasivas, cooperativas y responsables. Tener sujetos conscientes no es un lujo filosófico, sino una urgencia social. Una persona consciente es capaz de identificar sus emociones, de regular sus impulsos (Diamond, 2013), de comprender las consecuencias de sus actos y de actuar desde la empatía.

### **Contraste entre enfoques: salud mental e integralidad del ser**

Es en este punto donde se revela desde el análisis de las fuentes que existen dos grandes rutas en la implementación de la meditación dentro del ámbito escolar. Como primer y la más prevalente se puede destacar que la mayoría de las fuentes consultadas se basan en la necesidad de disminuir síntomas de salud mental en estudiantes con diferentes orígenes como lo fue la pandemia o situaciones de conflicto social que viven los estudiantes en su contexto de vida. También se pudo observar que se usó como herramienta para el abordaje o tratamiento en niños con síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDAH, u otras dificultades relacionadas con la atención o el control de la conducta.

El segundo punto con menos prevalencia, pero fundamental para este trabajo fue el uso de la meditación como herramienta clave para el desarrollo integral de los estudiantes. Esto ayuda a ver que la meditación no debe ser vista como un elemento aislado, tampoco se trata exclusivamente de intervenir un problema, si no como parte de la realidad académica. Esto permite afirmar que la meditación no debe asumirse como un elemento accesorio ni como un recurso puntual, sino como parte constitutiva de la formación académica con la importancia incluso que se les da hoy en día a materias convencionales como matemáticas, español e inglés. Desde esta visión, meditar no es remedio, sino fundamento; no es emergencia, sino formación. Las dimensiones mental, emocional

y espiritual del ser humano requieren ser procesadas y comprendidas con igual rigor que las habilidades físicas más visibles.

Esta segunda mirada es la que sostiene esta monografía: no se trata solo de “intervenir”, sino de educar en la interioridad.

Este enfoque se alinea con autores como Grinberg (1980), quien propone que la conciencia opera dentro de un entramado perceptual que el sistema nervioso modifica constantemente. Por lo tanto, se debe entender el término conciencia, para el autor,

Se refiere a -aquello- que se encuentra en el fundamento de toda experiencia. Los -niveles de la conciencia- son otros estratos en los que se puede dividir tal fundamento. La conciencia auditiva y la visual constituyen dos niveles de la misma cualidad básica. A esta cualidad esencial le llamamos conciencia. Acerca de los diferentes niveles de la conciencia, existen escuelas, que están de acuerdo en la existencia de estos estratos básicos, tales como lo antes mencionados: la auditiva, visual táctil, etc., y niveles más sutiles que cada tradición denomina en formas distintas. (Grinberg, 1980, p. 21)

### **Una capacidad entrenable para transformar la experiencia.**

Si, como afirma Grinberg, la percepción configura la realidad, entonces entrenar la mente mediante la meditación modifica no solo estados internos sino la forma de relacionarse con el mundo. La meditación es entonces una capacidad entrenable, entendiéndola como un sistema de procesamiento mental que tiene implicaciones en todo lo que compone al individuo, que interviene en la memoria, la percepción, el juicio, la conducta, la toma de decisiones y el bienestar general. Por ello, no es exagerado afirmar que una sociedad consciente --formada desde edades tempranas-- transformaría positivamente sus dinámicas relacionales y sociales.

## **El reto de integrarla en Educación Física**

### ***¿Cómo desarrollar una Educación Física consciente y meditativa?***

Llevar la meditación a la Educación Física implica todo un reto y un desafío pedagógico, ya que significaría una reestructuración y formalización en la que se imparte la clase. Se requiere, en primer lugar, revisar el perfil del egresado que la institución busca formar. y de lo que se quiere desarrollar en los estudiantes, comenzando con una modificación del perfil que se quiere formar en el futuro egresado, es decir hacerla parte del Proyecto Educativo Institucional y a partir de este, realizar la adaptación curricular basado en desarrollar estudiantes más conscientes de su propia humanidad.

Como lo plantea Jeanne Rey (2023), ninguna transformación educativa es real si no nace desde la intención institucional. Solo a partir de este reconocimiento es posible adaptar el currículo, reorganizar la clase y proyectar una Educación Física que invite a los estudiantes a experimentar su humanidad en profundidad.

Luego viene el trabajo concreto: diseñar una unidad didáctica que integre la meditación como habilidad a desarrollar, no como actividad complementaria, donde la meditación no sea adorno, sino objetivo. Donde respirar sea tan importante como correr. Esto implica definir objetivos generales y específicos que articulen movimiento, respiración, atención y reflexión; seleccionar técnicas adecuadas para el nivel de desarrollo de los estudiantes; y establecer metodologías de evaluación formativa que midan cambios en la atención, la regulación emocional y la consciencia corporal.

Eso exige paciencia, sensibilidad y acompañamiento. Pero los efectos como muestra la evidencia son reales: estudiantes más regulados, más presentes y más auténticos. Estudios como

los de Nigg (2024) y Sun et al. (2021) demuestran que prácticas como el yoga, la respiración consciente y el mindfulness fortalecen tanto la salud física, la emocional y la cognitiva.

Esto no solo beneficia a la escuela. Una sociedad donde sus niños crecen con prácticas de consciencia es una sociedad más empática, menos violenta, más capaz de resolver conflictos sin destruir. Si meditar transforma la percepción individual, meditar colectivamente transforma la percepción social.

Es necesario despertar el interés en este tipo de prácticas dentro del aula a los docentes, desde la formación como futuros profesionales, creando conciencia de la importancia de construir integralmente al estudiante, conociendo plenamente los procesos del desarrollo tanto físico como psicológico con el objetivo de conocer el momento pertinente en el que se realizara la implementación de una técnica particular. Diferentes fuentes como Yaari, Sheehan, Oberklaid y Hiscock (2019) dan una idea del cómo hacer la implementación realizando una intervención basada en atención plena dirigida a niños de 3 a 5 años que incluyo actividades breves de entre 2 y 15 minutos que combinan meditación guiada, ejercicios de atención plena y movimiento consciente. Otra de las investigaciones consultadas para esta monografía fue *Let's Keep Calm and Breathe: A Mindfulness Meditation Program in School and its Effects on Children's Behavior and Emotional Awareness* en el que se realizaron sesiones de cinco a diez minutos de meditación guiada mediante grabaciones del Dr. Joe Dispenza a niños de 4 a 8 años. Otra de las herramientas más usadas es la implementación de sesiones de yoga, como lo demuestra el estudio de Sivashankar, Surenthirakumaran, Doherty y Sathiakumar (2022) en el que se realizó una intervención de técnicas de respiración lenta (pranayama) durante 5 a 6 minutos, Suryanamaskaram o saludo al sol durante 6 a 8 minutos, y meditación de atención plena por otros 5 a 6 minutos diarios, en adolescentes. Los autores destacan que la combinación de posturas físicas

(asanas), control de la respiración (pranayama) y meditación (dhyana), genera una sincronización entre cuerpo y mente.

### **Desde el Hatha yoga**

El uso de posturas de yoga o Hatha yoga constituye un elemento esencial para generar equilibrio en el cuerpo, en términos de Sadhguro el Hatha yoga no es ejercicio

Consiste en comprender los mecanismos del cuerpo, creando una cierta atmósfera, y luego usas las posturas físicas para canalizar la energía en direcciones específicas. Este es el objetivo de los diversos asanas o posturas. Una postura que te permite acceder a tu naturaleza interior es una -yogasana.- (Sadhguru, , p. 74)

Esta práctica se ha utilizado como forma de purificación y como preparación para la meditación y el acceso a dimensiones más elevadas de conciencia. Sin embargo, el yoga no se resume a solo posturas, respirar y meditar, yoga constituye la unión real con todo el fundamento de la experiencia utilizando asertivamente estas herramientas. Lo que supondría saber articular las ocho ramas del yoga a la Educación Física, de tal forma que se puedan crear situaciones de reflexión con el objetivo de crear desde el interior momentos y experiencias transcendentales en los estudiantes desarrollando facultades que se manifiesten de manera natural en el aula.

De esta forma, se podría dividir la sesión de clase en 4 pasos: calentamiento, fortalecimiento de habilidades, reflexión y retroalimentación, ofreciendo tanto a los profesores como a los estudiantes variedad e innovación dentro de las sesiones de clase teniendo en cuenta que la preparación y planificación de la sesión dará la orientación dentro de los objetivos de la unidad didáctica haciendo al docente a cargo consciente de una Educación Física meditativa, lo que será transmitido a los niños por medio de una relación empática con el grupo. La parte del

calentamiento, dependiendo de la edad, estará dirigida a captar la atención de los niños y el interés en las actividades por medio de rondas cantadas o actividad recreativa, dándole por medio de estas actividades el rumbo deseado, y contextualizando a los estudiantes del objetivo de la sesión. La segunda parte será actividad corporal como danza, yoga, respiración, actividad que fortalezca la conciencia corporal o movimiento consciente. La parte final de la sesión estará caracterizada por la vuelta a la calma con ejercicios de respiración consciente, meditaciones guiadas adaptadas a la edad del grupo y por una retroalimentación de la experiencia meditativa, que resulta de vital importancia, con el objetivo brindar a los niños la oportunidad de reflexionar y compartir sus emociones, percepciones y mentalidades. Esto les permitirá conocer sus propios progresos y ofrecer sugerencias para mejorar.

De esta manera se hace más amplia la visión y percepción de cómo se realiza la adaptación de las formas y técnicas de lo que se entiende por meditación -respiración consciente, movimientos conscientes, yoga, atención consciente como enfocarse en emociones elevadas y una sensación de plenitud y unidad con el mundo-, y como se realiza el abordaje en las diferentes etapas del desarrollo, por las diferentes particularidades de las dimensiones del individuo. Así mismo se debe tener en cuenta que las intervenciones se deben llevar a cabo bajo la supervisión y aprobación de todos los actores educativos, incluidos los padres de familia promoviendo estas estrategias como herramientas no solo para disminuir síntomas relacionados a la salud mental sino como hábitos de vida que ayudan en el desarrollo integral de los niños.

Por medio de diferentes técnicas que se aplican progresivamente se fortalecen las múltiples capacidades de la mente, se llegan a mejorar habilidades como la memoria y una capacidad intuitiva que le permite a las personas ver la realidad tal cual es para la toma de decisiones rápidas y efectivamente, lo que el autor significa que en ellos sistemas convencionales de educación, el

conocimiento se imparte desde fuera pero no se hace énfasis ni existe interés en enseñar a aprender. Si se lograra impartir conocimientos y simultáneamente activar la guía y el maestro que cada uno lleva adentro, este último señalaría el camino adecuado (Grimberg 1980)

## Conclusiones

La revisión documental de las diferentes técnicas de meditación muestran el camino a seguir para la adaptación de esta práctica a la clase de Educación Física, ya que sugiere una preparación por medio de movimientos conscientes acompañados de ejercicios de respiración, lo que se conoce como meditación activa motivando a los estudiantes a desarrollar las actividades prestando especial atención en las sensaciones corporales haciendo constantemente retroalimentación sobre las mismas, para posteriormente, llevar a los estudiantes a una vuelta a la calma meditativa y reflexiva. Desde este punto de vista, la Educación Física tiene la posibilidad de convertirse en un puente privilegiado, para que los niños aprendan a habitar su interioridad mientras interactúan con su cuerpo en movimiento. Así mismo, mediante la meditación se conduce al estudiante a ser más consciente no solo de sus propios procesos mentales sino de los demás, brindándole la capacidad de mejorar considerablemente sus relaciones interpersonales, creando un ambiente mucho más empático y colaborativo, mediante el fortalecimiento de principios éticos y morales que se fundamentan en las diferentes técnicas de meditación, que promueven un estado de armonía y equilibrio con todos los seres vivos del planeta.

Por lo tanto, los hallazgos teóricos y empíricos recopilados evidencian que la meditación no puede seguir siendo ajena o secundaria a los procesos educativos; por el contrario, constituye un recurso educativo pertinente, actual y profundamente necesario en la escuela contemporánea. Las habilidades que se desarrollan en la práctica sostenida, aunque son directamente aplicables en tiempo real, también se debe tener en cuenta que sus resultados de evidencian progresivamente en el tiempo durante la observación del ambiente de clase, el aumento de la concentración, o la disposición de los estudiantes para iniciar las actividades escolares. Por lo que esta práctica no puede quedar aislada únicamente a una frecuencia de una o dos veces por semana o exclusiva de

la clase de Educación Física, este es un hábito, por lo que la aplicación debe extenderse a todo el contexto educativo.

El impacto que ejerce la práctica diaria de meditación se ve reflejado en diferentes aspectos de la vida cotidiana, que a nivel académico resultan de vital importancia para darle sentido práctico a las diferentes áreas de conocimiento que se imparten tradicionalmente en el sistema educativo, esos aspectos se fundamentan en la concentración, principio que rige la práctica, este resulta el pilar que fortalece la atención intencionada, ya que le exige al individuo situarse plena y únicamente en el momento presente, permitiéndole al sujeto desenvolverse enfocando el total de su energía y atención en la tarea o actividad a desarrollar. Sin embargo, ese estado de presencia gana un valor intrínseco cuando no solo se atiende a la actividad del momento, sino que también se es plenamente consciente de lo que constituye al ser humano; su cuerpo, las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos, dándole la capacidad de resolver o desenvolverse naturalmente en los aspectos de la vida, reflejándose en los siguientes características o habilidades: el aumento de la creatividad, la memoria, mayor claridad mental en situaciones que pueden parecer complejas, mejores relaciones interpersonales, etc.

Sin embargo, esta practica debe ser orientada especialmente por docentes realmente interesados en la transformación interior propia y de sus estudiantes, por lo tanto, el docente debe ser también un practicante habitual de la meditación, conocer conceptual, histórica y filosóficamente el término, no solo desde lo teórico sino desde la experiencia propia, confirmando en sí mismo los beneficios físicos, mentales y transcendentales aplicables a su vida cotidiana. Ya que la experiencia adquirida de manera autónoma le permitirá dar una mejor retroalimentación a sus alumnos. Por esta razón la formación profesional en esta área debe ser tanto teórica como practica he integrada en la vida del futuro docente, haciéndolo consciente de procesos interiores

que quizá antes eran irrelevantes pero que durante la practica adquieren un protagonismo transformador en la cotidianidad.

Llevar la meditación a la Educación Física implica todo un reto y un desafío pedagógico, ya que significaría una reestructuración y formalización en la que se imparte la clase. Todo este trabajo debe estar organizado desde el currículo educativo, directivas y profesores del área, los cuales son los encargados de que los niños tengan un adecuado orden en su ejecución dentro de lo pedagógico y educativo. Por lo tanto, realizar la adaptación curricular se basa fundamentalmente en desarrollar estudiantes más conscientes de su propia humanidad mediante prácticas que incentiven un estado de conciencia y de unidad. Es por eso que, ninguna transformación educativa es real si no nace desde la intención institucional. Solo a partir de este reconocimiento es posible adaptar el currículo, reorganizar la clase y proyectar una Educación Física que invite a los estudiantes a experimentar su humanidad en profundidad.

Después del análisis de las fuentes de información se evidencio que la cantidad de estudios aun es limitada y que existen dos grandes rutas en la implementación de la meditación dentro del ámbito escolar; como primer punto y más prevalente se puede destacar que la mayoría de las fuentes consultadas se basan en la necesidad de disminuir síntomas de salud mental originados por diferentes situaciones como lo fue la pandemia o situaciones de conflicto social que viven los estudiantes en su contexto de vida. También se pudo observar que se usó como herramienta para el abordaje o tratamiento en niños con síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad -TDAH-, u otras dificultades relacionadas con la atención o el control de la conducta.

El segundo punto con menos prevalencia, pero fundamental para este trabajo fue el uso de la meditación como herramienta clave para el desarrollo integral de los estudiantes. Esto ayuda a

ver que la meditación no debe ser vista como un elemento aislado, tampoco se trata exclusivamente de intervenir un problema, si no como parte de la realidad académica. Esto permite afirmar que la meditación no debe asumirse como un elemento accesorio ni como un recurso puntual, sino como parte constitutiva de la formación académica con la importancia incluso que se les da hoy en día a materias convencionales como matemáticas, español e inglés. Desde esta visión, meditar no es remedio, sino fundamento; no es emergencia, sino formación. Las dimensiones mental, emocional y espiritual del ser humano requieren ser procesadas y comprendidas con igual rigor que las habilidades físicas más visibles.

Finalmente, las proyecciones para futuras investigaciones e intervenciones revelan un campo amplio por explorar. En primer lugar, se plantea la necesidad de desarrollar estudios que analicen los efectos de la meditación en el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la conducta escolar. También se sugiere profundizar en comparaciones entre diferentes técnicas meditativas -mindfulness, pranayama, meditación trascendental, visualización creativa- para identificar cuáles generan mayor impacto según la edad, el contexto y las características del grupo escolar.

Asimismo, sería pertinente diseñar intervenciones más extensas que permitan medir el impacto acumulativo de la meditación en niños. De igual forma, se propone investigar la recepción de estas prácticas entre docentes, familias y directivos, identificando percepciones, resistencias y oportunidades para incluir la meditación dentro del currículo escolar.

Finalmente, se recomienda avanzar y despertar el interés en la formación docente, promoviendo capacitaciones certificadas en prácticas meditativas, yoga escolar o mindfulness educativo, de manera que los profesores de Educación Física cuenten con herramientas sólidas para aplicar estas prácticas de manera ética, segura y pedagógicamente pertinente.

## Referencias

- Calle, R. (2015). El gran libro de la meditación. Booket.
- Chopra, D. (2020). Meditación total. Gaia Ediciones.
- Dispenza, J. (2009). Desarrolla tu cerebro: La ciencia de cambiar tu mente. Editorial Urano.
- Dispenza, J. (2012). Deja de ser tú: La mente crea la realidad. Editorial Urano.
- Dispenza, J. (2017). Sobrenatural: Cómo los seres comunes hacen cosas extraordinarias. Editorial Urano.
- Grinberg-Zylberbaum, J. (1980). La meditación. Debolsillo.
- Grinberg-Zylberbaum, J. (1982). Meditación autoalusiva. Debolsillo.
- Grinberg-Zylberbaum, J. (2008). Fluir en el sin yo. Debolsillo.
- Lakhiani, V. (2016). El código de la mente extraordinaria. Ediciones Edaf.
- Maharshi, R. (1995). La autoindagación: ¿Quién soy yo? Indica Books. (Obra original publicada ca. 1930).
- Morera, M. (2007). Thoreau, el yogui del bosque. Ediciones Dharma.
- Osho. (1975). Meditación: La primera y última libertad. Grijalbo.
- Patañjali. (2014). Los yoga sutras de Patañjali (S. Rojo, Trad.). Editorial Kairós. (Obra original ca. siglo II a. C.).
- Sadhguru (Jaggi Vasudev). (2016). Ingeniería interior: Una guía yóguica para la alegría. Grijalbo.
- Sherwood, K. (2008). Sanación de los chakras y conciencia del karma. Editorial Prana.
- Silva, J., & Miele, P. (1977). El método Silva de control mental. B de Bolsillo.
- Yogananda, P. (1946). Autobiografía de un yogui. Self-Realization Fellowship.

- Chano, J. (2025). Integrating the ideas of mindful meditation into physical activities to improve executive function skills of kindergarten children. *International Journal of Education and Practice*. <https://doi.org/10.18488/61.v13i1.3939>
- Crescentini, C., Fabbro, F., & Capurso, V. (2016). Mindfulness meditation and cognitive-behavioral therapy as treatment for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adults: A literature review. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00465>
- Fergusson, L., Ortiz Cabrejos, J., & Bonshek, A. (2024). *Mental health and meditation in a post-pandemic Perú: A normative study of upper primary school children*. **Interamerican Journal of Psychology**, 58(2), e2045. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v58i2.2045> [Revista Interamericana de Psicología](https://doi.org/10.30849/ripijp.v58i2.2045)
- Field, T. (2011). Hatha yoga and the mind–body connection. *International Journal of Yoga Therapy*, 21(1), 7–14. <https://doi.org/10.17761/ijyt.21.1.t54771x42h4p32m8>
- Pustake, M., Mane, S., Ganiyani, M. A., et al. (2022). Have the COVID-19 pandemic and lockdown affected children’s mental health in the long term? A repeated cross-sectional study. <https://bmjopen.bmj.com/content/12/7/e058609>
- Rey, J. (2023). “Notice how you feel” and “train your brain”: Mindfulness meditation as a technology of the self in education. En *The fabrication of the autonomous learner: Ethnographies of educational practices in Switzerland, France and Germany* (pp. 91–104). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003379676-7>
- Stapleton, P., Dao, V., Kewin, S., Le Sech, K., Dispenza, J., Douglas, A., & Vasudevan, A. (2024). Let’s keep calm and breathe: A mindfulness meditation program in school and its effects on children’s behavior and emotional awareness. *Psychology in the Schools*, 61(9), 3679–3698. <https://doi.org/10.1002/pits.23249>
- Sun, Y., Lamoreau, R., O’Connell, S., Horlick, R., & Bazzano, A. N. (2021). Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6091. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116091>

- Takacs, Z. K., Kassai, R., & Kallai, A. (2023). Mindfulness-based interventions for improving executive function in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1120527. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1120527>
- Velasco, C., López, M., García, R., & Hernández, P. (2023). The impact of mindfulness-based interventions on attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1178452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1178452>
- Wilkin, K., Thornton, C., & Allen-Baker, G. (2025). Teacher-led yoga/mindfulness in the Key Stage 1 classroom: Survey of educators across North-East England. *Early Childhood Education Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01903-0>
- Yaari, M., Sheehan, J., Oberklaid, F., & Hiscock, H. (2019). Early Minds: A pilot randomised controlled trial of a mindfulness program in early learning centres. *Pilot and Feasibility Studies*, 5(81). <https://doi.org/10.1186/s40814-019-0463-0>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress management methods in children and adolescents: Past, present, and future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97–107. <https://doi.org/10.1159/000526946>
- Zrnić Novaković, I., Ajduković, D., Ajduković, M., Kenntemich, L., Lotzin, A., Schäfer, I., Anastassiou-Hadjicharalambous, X., Evgeniou, E., Borges, C., & Figueiredo-Braga, M. (2025). *Mental health during and after the COVID-19 pandemic: A longitudinal study over 42 months in five European countries*. **European Journal of Psychotraumatology**, 16(1), 2488700. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2488700>
- Remskar, M., Western, M. J., Osborne, E. L., Maynard, O. M., & Ainsworth, B. (2024). Effects of combining physical activity with mindfulness on mental health and wellbeing: systematic review of complex interventions. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100575. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100575>
- Russo, M., & Lueger-Schuster, B. (2025). Mental health during and after the COVID-19 pandemic: A longitudinal study over 42 months in five European countries. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2488700. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2488700>

## Anexos

## Anexo 1

## Tabla1

Matriz de antecedentes: ARTICULOS

	TÍTULO	AUTOR (ES)	AÑO	REVISTA	CATEGORÍA DE LA REVISTA	DOI	BASE DE DATOS DONDE SE ENCUENTRA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	APORTES A MI TRABAJO
1	Integración de la meditación plena en actividades físicas para mejorar las funciones ejecutivas en niños de jardín	Chano, J.	2025	International Journal of Education and Practice	Indexada – Educación	<a href="https://doi.org/10.18488/61.v13i1.3939">https://doi.org/10.18488/61.v13i1.3939</a>	EconPapers, ERIC	Analizar cómo incorporar la meditación en actividades físicas para mejorar las funciones ejecutivas en niños.	Explorar relación entre meditación y EF; probar actividades físicas meditativas; evaluar cambio en habilidades cognitivas.	Cuantitativo con intervención educativa	Aporta evidencia directa sobre la relación entre meditación, movimiento y funciones ejecutivas.
2	Meditación mindfulness y terapia cognitivo-conductual como	Crescentini, C., Fabbro,	2016	Frontiers in Psychology	Q1 Psicología	<a href="https://doi.org/10.3389/fpsy">https://doi.org/10.3389/fpsy</a>	PubMed, Scopus,	Revisar la efectividad de mindfulness	Identificar estudios existentes; comparar	Revisión sistemática	Aporta marco teórico sobre

	tratamiento para el TDAH en adultos: revisión de literatura	F., & Capurso, V.				<a href="#">g.2016.00465</a>	Web of Science	y TCC en adultos con TDAH.	terapias; analizar impacto cognitivo.		mindfulness y atención.
3	Hatha yoga y la conexión mente-cuerpo	Field, T.	2011	International Journal of Yoga Therapy	Indexada	<a href="https://doi.org/10.17761/ijyt.21.1.t54771x42h4p32m8">https://doi.org/10.17761/ijyt.21.1.t54771x42h4p32m8</a>	Scopus	Explorar la conexión mente-cuerpo a través del hatha yoga.	Analizar efectos fisiológicos; estudiar beneficios psicológicos.	Cualitativo / teórico	Sustenta el yoga como herramienta en educación física consciente.
4	Efectos a largo plazo de la pandemia de COVID-19 sobre la salud mental de los niños	Pustake, M., Mane, S., Ganiyani, M.A., et al.	2022	BMJ Open	Q1 Medicina	<a href="https://bmjopen.bmj.com/content/12/7/e058609">https://bmjopen.bmj.com/content/12/7/e058609</a>	PubMed, Web of Science	Evaluar el impacto de la pandemia en la salud mental infantil.	Analizar ansiedad; depresión; efectos conductuales.	Estudio transversal repetido	Refuerza necesidad de prácticas de regulación emocional como la meditación.
5	“Nota cómo te sientes” y “entrena tu cerebro”: mindfulness como tecnología	Rey, J.	2023	Routledge	Editorial académica	<a href="https://doi.org/10.4324/9781003379676-7">https://doi.org/10.4324/9781003379676-7</a>	Taylor & Francis	Analizar la meditación como “tecnología del yo” en educación.	Estudiar prácticas educativas; evaluar impacto en autonomía.	Cualitativo	Aporta perspectiva teórica profunda sobre mindfulness

	del yo en educación									en educación.	
6	Mantengámonos calmados y respiremos: programa escolar de mindfulness y sus efectos en el comportamiento infantil	Stapleton, P., Dao, V., Kewin, S., Le Sech, K., Dispenza, J., Douglas, A., & Vasudevan, A.	2024	Psychology in the Schools	Q2 Psicología Educativa	<a href="https://doi.org/10.1002/pits.23249">https://doi.org/10.1002/pits.23249</a>	Wiley, Scopus	Evaluar un programa de mindfulness en niños de primaria.	Medir conducta; emociones; comportamientos escolares.	Cuantitativo	Es evidencia directa de programas escolares de meditación.
7	Intervenciones de yoga y mindfulness para niños en edad preescolar: revisión sistemática	Sun, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R., & Bazzano, A.	2021	International Journal of Environmental Research and Public Health	Q1 Salud Pública	<a href="https://doi.org/10.3390/ijerph18116091">https://doi.org/10.3390/ijerph18116091</a>	MDPI, Scopus	Revisar intervenciones de yoga y mindfulness en preescolares.	Identificar beneficios; comparar programas; evaluar impacto.	Revisión sistemática	Base fuerte sobre intervenciones tempranas.
8	Intervenciones basadas en mindfulness para mejorar las funciones ejecutivas en niños y adolescentes:	Takacs, Z. K., Kassai, R., & Kallai, A.	2023	Frontiers in Psychology	Q1 Psicología	<a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1120527">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1120527</a>	PubMed, Scopus	Evaluar el impacto del mindfulness en funciones ejecutivas.	Analizar memoria, atención y control inhibitorio.	Meta-análisis	Apoya científicamente el propósito central de tu monografía.

	revisión y meta-análisis										
9	Impacto de las intervenciones mindfulness en el TDAH infantil y adolescente: revisión sistemática	Velasco, C., López, M., García, R., & Hernández, P.	2023	Frontiers in Psychology	Q1 Psicología	<a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1178452">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1178452</a>	PubMed, Scopus	Revisar efectos del mindfulness en TDAH infantil.	Examinar síntomas; funcionamiento; regulación emocional.	Revisión sistemática	Demuestra beneficios en regulación de la atención.
10	Yoga y mindfulness dirigidos por docentes en aulas de educación inicial	Wilkin, K., Thornton, C., & Allen-Baker, G.	2025	Early Childhood Education Journal	Indexada	<a href="https://doi.org/10.1007/s10643-025-01903-0">https://doi.org/10.1007/s10643-025-01903-0</a>	SpringerLink	Explorar percepción de docentes sobre yoga/mindfulness escolar.	Identificar experiencias; evaluar implementación.	Mixto	Ofrece perspectiva docente, útil para la aplicación en clases.
11	Early Minds: ensayo piloto aleatorizado de un programa de mindfulness en centros de educación temprana	Yaari, M., Sheehan, J., Oberklaid, F., & Hiscock, H.	2019	Pilot and Feasibility Studies	Q2 Medicina	<a href="https://doi.org/10.1186/s4019-0463-0">https://doi.org/10.1186/s4019-0463-0</a>	PubMed, Scopus	Evaluar un piloto de mindfulness en niños pequeños.	Medir factibilidad; impacto emocional; funcionamiento.	Cuantitativo experimental	Aporta evidencia experimental en primera infancia.

1 2	Métodos de manejo del estrés en niños y adolescentes: pasado, presente y futuro	Zisopoulou, T., & Varvogli, L.	2023	Hormone Research in Paediatrics	Q1 Medicina	<a href="https://doi.org/10.1159/000526946">https://doi.org/10.1159/000526946</a>	PubMed	Revisar métodos de manejo del estrés en menores.	Comparar técnicas; evaluar evidencia.	Revisión	Fortalece fundamentación sobre regulación emocional.
1 3	Salud mental durante y después de la pandemia: estudio longitudinal en cinco países europeos	Zrnić Novaković, I., Ajduković, D., Ajduković, M., Kenntemich, L., Lotzin, A., Schäfer, I., et al.	2025	European Journal of Psychotraumatology	Q1 Psicología	<a href="https://doi.org/10.1080/2025.2488700">https://doi.org/10.1080/2025.2488700</a>	Taylor & Francis	Evaluar salud mental post-pandemia en varios países.	Medir impacto prolongado del trauma; comparar regiones.	Longitudinal	Refuerza necesidad de intervenciones de bienestar como mindfulness.

## Anexo 2

### Tabla 2

Matriz de antecedentes: LIBROS

	TÍTULO	AUTOR (ES)	AÑO	EDITORIAL	EDICIÓN/REIMPRESIÓN	APORTES A MI TRABAJO
1	3 pasos para despertar	Osho	2016	Gaia	1ra edición	Concepto de meditación Ideologías, filosofías que sustentan la

						meditación Paso, orientaciones o ejercicios para la meditación
2	Método silva de control mental	Jose Silva / Philip Miele	1966	DEBOLSILLO	reimpresión	Concepto de meditación, orientaciones ejercicios para mejorar memoria, concentración, creatividad y bienestar.
3	La Meditación	Jacobo grimberg-Zylberbaum	1991	DEBOLSILLO	1ra edición	Sistematiza la práctica meditativa desde un enfoque psicológico y experimental, filosofías que sustentan la meditación
4	Meditación autoalusiva	Jacobo grimberg-Zylberbaum	1980	DEBOLSILLO	reimpresión	orientaciones, ejercicios para la meditación basada en vipassana para reconocer la propia conciencia
5	Fluir en el sin yo	Jacobo grimberg-Zylberbaum	1980	INPEC MX/DEBOLSILLO	reimpresión	Explicación de la experiencia del flujo de conciencia.
6	El código de la mente extraordinaria	Vichen Lakiani	2016	Edar	1ra edición	Presenta reglas para rediseñar creencias limitantes
7	Sobrenatural	Joe Dispenza	2017	URANO	reimpresión	Une ciencia y espiritualidad: explica cómo modificar la biología a través de la mente y la meditación.
9	Deja de ser tu	Joe Dispenza	2012	URANO	reimpresión	Enseña a romper hábitos mentales automáticos y reprogramar la mente.

10	Ingeniería interior	Sadhguru	2106	Grijalbo		Presenta herramientas de yoga y meditación para el equilibrio interno y el autoconocimiento.
11	Sanación de los chakras y conciencia del karma	Swami Keith S.	2008	Prana	reimpresión	Orientaciones meditativas para desbloquear energía vital y comprender la relación entre chakras y karma.
12	Autobiografía de un yogui	Paramajansa Yogananda	1946	Cristal Clarity	reimpresión	Texto clásico del yoga: difunde las enseñanzas del Kriya Yoga y la espiritualidad oriental en Occidente.
13	Compendio de lecciones online del curso de meditación de la universidad del alma	Swami Ashutosh Tirtt	2019	Universidad del alma		Explica 10 técnicas de meditación desde la filosofía de su origen aplicados para una vida virtuosa
14	Meditación total	Deepak Chopra	2020	Gaia	reimpresión	Expone la meditación como práctica integral de salud física, emocional y espiritual.
15	Thoreau Yogui del Bosque	Manuel Morera	2007	Dharma		Relaciona la vida de Henry D. Thoreau con la espiritualidad oriental y la meditación natural.
16	Desarrolla tu cerebro	Joe Dispenza	2009	Urano		Combina neurociencia y meditación para cambiar patrones mentales y potenciar la neuro plasticidad.
17	El gran libro de la meditación	Ramiro A Calle	2015	Martinez Roca		Manual práctico con métodos variados de meditación adaptados a la vida cotidiana.
18	Meditación-la primera y última libertad	Osho	1975	DEBOLSILLO		Guía práctica para la meditación como libertad interior, con ejercicios sencillos

19	La auto indagación	Basado en Ramana Maharshi	1930	Indica Books		Enseña el método directo de Ramana: la pregunta “¿Quién soy yo?” como vía al autoconocimiento.
20	Patanjali y el yoga	Patañjali	Siglo II A.C	Kairos		Texto clásico del yoga: sistematiza los 8 pasos del yoga y la práctica meditativa.
21	Principios de psicología	Williams James	1890			