

“Relajación, Meditación y Autoconocimiento Mental y Emocional para Docentes”

Esperanza Vaquera Heredia

Resumen:

Conocer y experimentar los procesos de relajación y meditación, propiciando la instauración de la conducta de meditación en la cotidianidad.

Propiciar el autoconocimiento mental y emocional, discerniendo sus implicaciones en el rol docente.

Compartir estrategias de aplicación en el ámbito docente de los dos puntos anteriores.

Palabras clave:

- Relajación
- Meditación
- Autoconocimiento
- Inteligencia emocional



1. Centros a los que afecta:

- IES “ Miguel de Cervantes” . Granada.
- IES “ Padres Manjón”. Granada.
- IES “ Severo Ochoa”. Granada.
- IES “ Alba Longa”. Armilla.
- IES “ Virgen de las Nieves”. Granada
- IES “Padre Poveda”. Guadix.
- IES “Acci”. Guadix.
- IES Trevenque. La Zubia.
- IES “ La Madraza”
- IES “ Aricel”. Albolote
- CEI “ A. Marinocefe”. Alfacar
- CEIP Virgen de la Angustias. Huetor Vega.
- CEIP Parque Nueva Granada.

2. Objetivos:

- Conocimiento de los mecanismos básicos que condicionan la mente humana, y las emociones aparejadas a estados mentales perjudiciales frecuentes en el ámbito docente.
- Conocimiento de las bases fisiológicas y psicológicas de los estados emocionales.
- Autorregulación y control del estado emocional desde el autoconocimiento.
- Capacidad de autorrelajación en el aula en circunstancias que puedan conllevar estímulos negativos estresantes.
- Investigación de estrategias que propicien la resolución armoniosa de la conflictividad en el aula.
- Incorporación de metodologías que permitan evitar los pensamientos negativos en la mente del profesor y cultivar los positivos de una forma constructiva en la relación con los alumnos.
- Asimilación y práctica de técnicas de relajación física y mental. Incorporación al día a día del instituto.

- Asimilación y práctica de técnicas de concentración mental para mejorar nuestra eficacia educativa.
- Autoconocimiento de la respiración como herramienta básica de relajación y salud.
- Comprensión de la interrelación entre la mente y la respiración. Utilización de la respiración como vehículo de control mental en el ejercicio de nuestra labor docente.
- Toma de conciencia de la actitud postural en el aula como fuente generadora de estrés o de equilibrio.
- Experimentación de técnicas de meditación como medio de higiene mental del profesorado.
- Conocer los obstáculos que se oponen a la meditación y estrategias para superarlos.
- Incorporación práctica de elementos de hatha-yoga que revitalicen nuestra salud física, bioenergética y mental.

3. Desarrollo de la experiencia.

Este Grupo de Trabajo es continuación , desarrollo y ampliación del realizado el curso pasado con el mismo título, aunque en el presente curso el número de participantes se ha visto incrementado notablemente, de 14 a 27 profesores, y además hemos integrado un Proyecto , premiado por la convocatoria de Becas de Investigación Educativa de Caja Granada, con el Título “ Efectos de un Entrenamiento en Meditación y Educación en Valores Humanos(VV.HH.) sobre variables psicofisiológicas y rendimiento educativo en Docentes y Alumnos”, con los siguientes objetivos:

- Integración en los contenidos curriculares del desarrollo de los Valores Humanos para propiciar la Educación plena de la persona en el ámbito de la convivencia, tolerancia, paz, solidaridad...
- Atención a la diversidad en referencia a las necesidades de alumnos con carencias en los aspectos emocionales-afectivos y dispersión mental, incapacidad de concentración, conductas hiperactivas y disruptivas.
- Orientación Educativa para el Profesorado y Alumnado con respecto al abordaje de estrategias de manejo de situaciones de estrés a través del autoconocimiento mental y emocional.
- Propiciar la mejora del Rendimiento Educativo a través de la praxis de los Valores Humanos en las relaciones de la Comunidad Educativa.
- Propiciar la mejora del Rendimiento Educativo como consecuencia de una mayor claridad mental y equilibrio emocional en Profesorado y Alumnado.
- Desarrollar la Educación Emocional tomando conciencia de los efectos de los estados emocionales sobre las variables psicofisiológicas del cuerpo humano.

- Procurar la plena actualización del Potencial Humano de Alumnos y Profesores a través de la práctica de la Meditación.
- Creación de un clima de motivación intrínseca, compromiso, autenticidad y trabajo cooperativo en el desarrollo de la experiencia
- Fomentar la Educación para la Salud, desde la toma de conciencia de las variables psicofisiológicas y sus efectos en el organismo.
- Promover la práctica de la Metodología Científica de investigación en el Profesorado de Enseñanza Secundaria a través de un proyecto cooperativo y grupal, incluyendo al alumnado.
- Difusión de la Experiencia, propiciando la comunicación de los resultados a las comunidades educativas de otros Centros no implicados directamente en la experiencia.
- Colaboración entre Profesorado de Enseñanza no Universitaria y Profesorado Universitario

4. Desarrollo de las sesiones del grupo de Trabajo.

A lo largo de este curso (2005-2006) nuestro grupo de trabajo se ha enriquecido con la valiosa colaboración de la cátedra de Psicofisiología de la Universidad de Granada. Hemos incorporado a nuestras actividades un proyecto de valoración de variables psicofisiológicas mediante un entrenamiento en Meditación, realizado por el catedrático D. Jaime Vila y el doctorando D. Luís Carlos Delgado que nos dirige en las sesiones del grupo, celebrado todos los martes en el I.E.S. Miguel de Cervantes.

Las sesiones de grupo constan de varias partes:

1º) En primer lugar se efectúa una meditación guiada por D. Luís Carlos Delgado, con una duración de unos treinta minutos. Con ello se intenta un conocimiento profundo de funcionamiento de nuestra mente para ver las negatividades que hay en nosotros y que son los antivalores.

2º) Si nos hacemos conscientes de estas negatividades podemos disolverlas e incorporar los valores humanos y poder desarrollar un potencial que nos permita crecer como seres humanos y como docentes. D Luís Carlos Delgado realiza un feed-back mediante el cual se pone de manifiesto las dificultades y progresos que vamos encontrando en la realización de la meditación y en la incorporación de los valores humanos a la cotidianidad.

3º) Toda esta experiencia se orienta a la practica docente. Se analizan situaciones vividas en el aula tanto de conflictividad como de tensión y se intentan aplicar los resultados de nuestro trabajo de grupo a estas situaciones de modo que nuestra experiencia se manifieste de forma practica en la resolución de conflictos.

4º) Al final de cada sesión se realiza otra meditación siguiendo las orientaciones de D. Luís Carlos Delgado.

CONCLUSION: una vez terminemos con estas sesiones de entrenamiento en meditación y valores humanos se procederán a realizar otra medición de variables psicofisiológicas de todos los que hemos participado en la experiencia y de los resultados se derivara un estudio que ponga de manifiesto la influencia de la meditación y relajación en la experiencia docente del profesorado.

El proyecto se ampliara el curso próximo integrando al alumnado en las prácticas de meditación y valores humanos con el objeto de comprobar si estos procedimientos mejoran el rendimiento escolar.

□ **Autoría**

Esperanza Vaquera Heredia. Profesora de Informática/Tecnología. Jefa de Departamento de Tecnología.

TLFO.: 958 135 197

CORREO: esperanzavaquera@hotmail.com

□ **Miembros del Grupo de Trabajo**

Alonso Conchillo, Flor; Aranda Castro, Leonor; Caba Pérez, Elisa Isabel; Cordo Mollar, M^a Pilar; Delgado García, Adoración; Fernández Escandón, Ruth; Fernandez Herrera, Carmen; Font Galán Eugenia; Gómez Izquierdo, M^a Dolores; Granados García, Ana; Gutiérrez Pulido, Carmen; Illescas Cabrera, Carlos; Lachica Hernandez, M^a Luisa; Lidueña Góngora M^a Ángeles; Lorite Muñoz, M^a Isabel; Maraver Puig , Ángeles; Marín Torres, Encarnación; Martínez Perez, Consolación; Martínez Sanz, M^a Isabel; Olmo Troya, Miguel Ángel; Ortega Fernandez, Nieves; Pinar Sánchez M^a Luisa; Rojas Rojas, M. Carmen; Ruiz Montalbán, Manuel; Sáez Fernández, Remedios; Vaquera Heredia, Esperanza; Zambrano Torres M^a Dolores



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada